



الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم
برنامج اعرف رقمك

مناطق الصحة و الخطر في أمراض القلب و الشرايين

منطقة شديدة الخطورة (ج)	ما هو رقمك؟ و أين تقع منطقتك؟	منطقة بداية الخطر (ب)	منطقة الصحة النموذجية (أ) (حاول أن تصل لهذه الأرقام)	عوامل الخطر
أكبر من 180		130-140	أقل من 130	عوامل الخطر ضغط الدم الانقباضي (مم زئبق)
أكبر من 110		85-90	أقل من 85	ضغط الدم الانبساطي (مم زئبق)
ذكور أكبر من 103 إناث أكبر من 98		ذكور 95-103 إناث 87-98	ذكور أكبر من 95 إناث أكبر من 87	محيط الخصر (سم)*
أكبر من 40		27-30	أقل من 27	كتلة الجسم (كجم/متر ²)#
أكبر من 126		100-126	أقل من 100	سكر الدم الصائم (مجم %)
أكبر من 200		140-199	أقل من 140	سكر الدم الصائم (مجم %)
أكبر من 190		130-160	أقل من 100	سكر الدم بعد الأكل (مجم %)
ذكور أقل من 25 إناث أقل من 30		ذكور 40-35 إناث 45-50	ذكور أكبر من 40 إناث أكبر من 50	كوليسترول الدم الضار (مجم %)
1-0		200-150	أقل من 150	الدهون الثلاثية (مجم %)
		أقل من 3 وجبات	أكثر من 6 وجبات	عدد وجبات الفاكهة و الخضراوات اليومية
		أقل من 15 دقيقة	أكثر من 30 دقيقة	المجهود الجسماني اليومي
مدخن		غير مدخن	غير مدخن	التدخين
يوجد		لا يوجد	لا يوجد	مرض البول السكري

العوامل الاتية تساعد على زيادة الخطر و يجب أن تؤخذ في الحسبان عند تحديد مناطق الأمان و الخطر:

- التقدم في السن (فوق ٦٥).
- تاريخ وراثي بين أقارب الدرجة الأولى في سن مبكر لأمراض القلب و الشرايين.
- (أ) الأفراد في هذه المنطقة أقل عرضة من غيرهم لحدوث الأزمات القلبية و السكتة الدماغية و الوفاة المفاجئة و يمتازون بزيادة متوسط العمر.
- (ج) الأفراد في هذه المنطقة في حاجة إلى التدخل السريع خاصة إذا وجد أكثر من عامل لزيادة الخطر حبيث أنه يجعلهم عرضة لحدوث المضاعفات الخطيرة لتصلب الشرايين مثل الوفاة المفاجئة و انسداد الشريان التاجي الحاد و السكتة الدماغية.