

# هل تعرف الأرقام المتعلقة بصحتك؟

العدد 7 | أثر الإنفاق الصحي  
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي



بين عامي 2017 و2019، كان هناك أكثر من 3500 زيارة للمستشفيات متعلقة بالأزمات القلبية ومرض السكري.

كان من الممكن منع العديد من تلك الزيارات من خلال الرعاية الصحية الأولية وتغيير نمط الحياة. تحكم في صحتك من خلال معرفة الأرقام المتعلقة بصحتك ومتابعة التغيرات الصحية الطارئة عليك بمرور الوقت.

## ما هي أرقامك؟

اختبارات ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم من الاختبارات التي يمكن أن تساعدك في التعرف على حالتك الصحية. هذه الأرقام المتعلقة بالصحة يمكنها أن توضح لك ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمشكلات صحية. ومن الممكن تجنب العديد من المشكلات الصحية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم. إذا كنت تتبع أرقامك بشكل منتظم، يمكنك أن تشاهد كيفية تغير حالتك الصحية.

إن متابعة الأرقام المتعلقة بصحتك طريقة رائعة للوقاية من المشكلات الصحية الخطيرة والمساعدة في فهمها.

إذا لاحظت زيادة في الأرقام المتعلقة بصحتك، فيمكنك حجز موعد لزيارة الطبيب وطرح أسئلة حول التغيرات التي تراها. ظهور أعراض مثل ألم الصدر أو صعوبة التنفس أو التعب قد يعني إصابتك بمشكلة صحية. إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، فاحصل على رعاية طبية على الفور.

## تابع أرقامك



الأماكن التي توفر فيها الاختبارات الصحية الشائعة:

### الصيدلية

صيدليات متاجر الأدوية ومتاجر البقالة قد يكون بها فحص ضغط الدم وسكر الدم مجاناً. تحتوي بعض هذه الصيدليات على آلات للخدمة الذاتية تتحقق من الأرقام المتعلقة بالصحة الأساسية.

### مركز الرعاية الصحية

مركز الرعاية الصحية يقدم العديد من الخدمات الصحية. كما يمكن أن تجد فيه طبيب رعاية أولية. ابحث عن مركز رعاية صحية على هذا الرابط:

[snapcapwny.org/#members2](http://snapcapwny.org/#members2)

### مخبر الدم أو المختبر السريري

يأخذ المختبر عينة من الدم والبول وسوائل أو أنسجة الجسم الأخرى لاختبارها للحصول على معلومات حول صحتك. عادة ما يطلب الطبيب عمل الاختبارات المخبرية. قد تتوفر اختبارات أخرى دون الحاجة إلى طبيب، ولكن قد لا يغطيها تأمينك الصحي. ابحث عن المختبرات على هذا الرابط: [www.labfinder.com](http://www.labfinder.com)

### المنزل

يمكن أن تساعدك معدات الاختبار المنزلية على متابعة حالتك فيما بين زيارات الرعاية الصحية.



Erie County  
Department of  
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)



# علامات وأعراض مهمة

ينبهنا جسداً إلى المشكلات الصحية عن طريق العلامات والأعراض. وعادةً ما تكون العلامات مرئية أو يمكن قياسها. فدرجة حرارة جسمك ومعدل التنفس وضربات القلب من أكثر العلامات شيوعاً. كما أن ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول أيضاً من العلامات المهمة. الأعراض عبارة عن حالات قد تشعر بها ولكن قد لا يراها الآخرون. تشمل الأعراض الشائعة الشعور بالألم والغثيان والدوار والتعب. من المهم أن تتذكر أن كل شخص حالته فريدة من نوعها. فعلامات الصحة الجيدة بالنسبة لك قد تختلف عنها لدى أحبابك. وقد تتأثر صحتك العامة أيضاً بالأدوية والظروف الصحية والتاريخ المرضي للعائلة. تحدث إلى طبيبك لمعرفة المزيد عن العلامات والأعراض الفريدة بالنسبة لحالتك.

ضغط الدم

قوة الدم التي تتدفق نحو جدران شرايينك. تنقل الشرايين الدم من قلبك إلى أجزاء أخرى في جسمك. ويُقاس ضغط الدم عن طريق لف مطوق حول ذراعك، وضخ الهواء في المطوق والاستماع إلى نبضك. الانخفاض الشديد في ضغط الدم أو ارتفاعه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية. يطلق على انخفاض ضغط الدم مصطلح "hypotension". ويطلق على ارتفاع ضغط الدم مصطلح "hypertension".

الكوليسترول

مادة شبيهة بالدهون توجد في جميع خلايا جسمك. يوجد الكوليستيرون في الأطعمة الغنية بالدهون. ويُقاس الكوليستيرون عن طريق فحص الدم باستخدام عينة مأخوذة من ذراعك. إذا كان لديك إفراط في كمية الكوليستيرون في الدم، فقد يتسبب ذلك في ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

الدهون الثلاثية

نوع من الدهون يوجد في العديد من الأطعمة. فجسمك يخزن السعرات الحرارية الإضافية من الطعام على شكل دهون ثلاثية. تُقاس الدهون الثلاثية عند قياس الكوليستيرونول. ويمكن أن يعرضك ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية لخطر الإصابة بأمراض القلب.

سكر الدم

يُعرف أيضًا باسم مستوى الجلوكوز في الدم أو "السكر". الجلوكوز عبارة عن نوع من السكر في الدم يأتي من الأطعمة التي تتناولها. ويُقاس سكر الدم بأخذ عينة صغيرة من الدم من طرف إصبعك. والمستويات المرتفعة منه قد تسبب مرض السكري. وانخفاض نسبة السكر في الدم يمكن أن يجعلك تشعر بالدوار والقلق.

## اختبار الهيموغلوبين A1c

سلسلة من اختبارات الدم تقيس متوسط نسبة السكر في الدم على مدار شهرين إلى ثلاثة أشهر. يمكن عمل اختبار A1c باستخدام عينة من أطراف الأصابع أو اختبار الدم باستخدام عينة مأخوذة من ذراعك. يستخدم هذا الاختبار للكشف عن مرض السكري.

## لماذا لا نستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI)؟

الاختصار BMI يعني مؤشر كتلة الجسم. وهو قياس للدهون داخل جسمك، ويظهر في صورة نسبة مئوية من وزنك. ويستخدمه بعض الأطباء لقياس مستوى صحتك. لكن مؤشر كتلة الجسم ليس دقيقاً دائماً ولا يأخذ في الحسبان عوامل أخرى مثل كتلة العضلات.

## مشاكل صحية شائعة

مرض السكري وأمراض القلب من المشاكل الصحية الخطيرة الشائعة.

A green stethoscope is positioned diagonally across the bottom right corner of the slide.

الأرقام المتعلقة بصحتك يمكن أن تظهر علامات حدوث هذه المشاكل. تحدث إلى طبيبك لمعرفة المزيد.

**مرض السكري** عبارة عن مشكلة صحية مزمنة أو طويلة الأمد تؤثر على كيفية استخدام الجسم للغذاء للحصول على الطاقة. والأنسولين عبارة عن هرمون يحول السكر إلى طاقة. عندما تكون مصاباً بمرض السكري، لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين أو لا يستطيع إنتاجه. بدون الأنسولين، يبقى الكثير من سكر الدم في الجسم ويسبب مشاكل صحية مثل ضعف تدفق الدم. يفقد بعض مرضى السكري أصابع اليدين أو أصابع القدمين أو القدمين بسبب ضعف تدفق الدم. وهذا ليس طبيعياً ويمكن الوقاية منه.

**تشمل أمراض القلب عدة مشاكل صحية مختلفة في القلب.** إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات، فأنت مصاب بمرض في القلب:

- ارتفاع ضغط الدم
  - نوبة قلبية
  - تصلب الشرايين
  - أزمة قلبية
  - مرض الشريان التاجي (CAD)

تشمل أعراض أمراض القلب ألمًا في الصدر وضيقًا في التنفس وفقدان الإحساس في الجزء العلوي من الجسم. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، فاحصل على رعاية طبية على الفور.



## ضغط الدم

(بعد الاستراحة)

يُقرأ ضغط دمك على أنه رقم صحيح أعلى "على" رقم صحيح أدنى. على سبيل المثال، "110 على 70". الرقم الأعلى يسمى ضغط الدم الانقباضي. والرقم الأدنى يسمى ضغط الدم الانبساطي.



**حالة طارئة**  
above 180  
above 120

**مرتفع**  
المرحلة 2 لارتفاع ضغط الدم  
فوق 140  
فوق 90

**مرتفع**  
المرحلة 1 لارتفاع ضغط الدم  
130-139  
80-89

**صاعد**  
121-129  
61-80

**الطبيعي**  
91-120  
61-80

**منخفض**  
أو أقل 90

يظهر الكوليسترون في صورة ثلاثة أعداد صحيحة ووحدة قياسه (ملغم/ديسيلتر). إن "HDL" و "LDL" نوعان مختلفان من الكوليسترون يُكشف عندهما في اختبار كوليسترون يُطلق عليه أيضًا اسم اختبار لوعة الدهون.

## الكوليسترون

(بعد الامتناع عن الأكل لمدة من 10-8 ساعات)

**معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب**  
**الإجمالي:** 240 ملغم/ديسيلتر أو أكثر  
**LDL:** 160 ملغم/ديسيلتر أو أكثر  
**HDL:** 40 ملغم/ديسيلتر أو أقل

**متوسط**  
**الإجمالي:** 201-239 ملغم/ديسيلتر  
**LDL:** 101-159 ملغم/ديسيلتر  
**HDL:** 59-41 ملغم/ديسيلتر

**الطبيعي**  
**الإجمالي:** 200 ملغم/ديسيلتر أو أقل  
**LDL:** 100 ملغم/ديسيلتر أو أقل  
**HDL:** 60 ملغم/ديسيلتر أو أكثر

**ملحوظة:** تظهر بعض المصادر مستويات كوليسترون منفصلة للرجال والنساء. من المهم أن تفهم أن هذا الاختلاف مرتبط بمستوى هرمون الاستروجين الموجود في جسمك. كل واحد منا حالته فريدة، وقد لا يرتبط مستوى هرمون الاستروجين لدينا بنوعنا الجنسي. يمكن أن يتأثر مستوى هرمون الاستروجين بالحمل وانقطاع الحيض والأدوية وغير ذلك. كما يلعب التاريخ المرضي للعائلة ونمط الحياة أيضًا دورًا في نسبة الكوليسترون لديك. تحدث مع طبيبك للعثور لمعرفة النطاق المناسب لك.

تظهر الدهون الثلاثية في صورة عدد صحيح وحدة قياسه (ملغم/ديسيلتر) في اختبار الكوليسترون، ويسمى أيضًا اختبار لوعة الدهون.

## الدهون الثلاثية

(بعد الامتناع عن الأكل لمدة من 10-8 ساعات)

**مرتفع جدًا**  
500 ملغم/ديسيلتر أو أكثر

**مرتفع**  
200-499 ملغم/ديسيلتر

**متوسط**  
151-199 ملغم/ديسيلتر

**الطبيعي**  
150 ملغم/ديسيلتر أو أقل



## سكر الدم و A1C

(بالنسبة لسكر الدم، يكون الاختبار بعد الامتناع عن الأكل لمدة من 10-8 ساعات.  
بالنسبة لاختبار A1C، يمكن أن تأكل بشكل طبيعي).

**داء السكري**  
126 ملغم/ديسيلتر أو أكثر  
A1C: 6.5% أو أكثر

**معرض لخطر الإصابة بالسكري**  
100-125 ملغم/ديسيلتر

**الطبيعي**  
71-99 ملغم/ديسيلتر  
A1C: 5.7% أو أقل

**منخفض**  
70 ملغم/ديسيلتر أو أقل  
A1C: 5.7%



لا ينبغي أبدًا استخدام أي من المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية على أنها بديل للاستشارة الطبية المباشرة من مقدم الرعاية الصحية.



# إدارة حالتك الصحية

إن متابعة أرقامك جزء واحد فقط من أساليب إدارة حالتك الصحية. فنمط الحياة يلعب كذلك دوراً مهماً في التأثير على حالتك الصحية. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها أن تبقى بصحة جيدة.

## الرعاية الأولية مهمة

إن زيارة طبيب الرعاية الأولية بانتظام من أفضل الطرق لإدارة حالتك الصحية. فطبيبك يمكن أن يقدم لك النصيحة ويفصل أدوية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

## كيفية تعاملك مع الضغوط النفسية مهمة

الضغط النفسي له تأثير مباشر على ضغط الدم. يتعامل كثير من الناس مع الضغط النفسي بتدخين السجائر أو تناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات. وهذه الأشياء يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة. صحتك تستحق منك أن تستغرق وقتاً في التكيف مع الضغط النفسي بطريقة صحية.

### احصل على مساعدة في التعامل مع الضغط النفسي

(716) 834-3131

اتصل على: (716) 284-2941

أرسل رسالة إلى: (716) 392-2221

الخط الساخن للإدمان على مدار 24 ساعة بمقاطعة إيري (716) 831-7007

خدمات الأزمات

الخط الساخن لمقاطعة إيري

## مراكز الرعاية الصحية

اعثر على رعاية أولية ميسورة التكلفة وصحة سلوكية ورعاية صحية للأسنان في مركز

قريب منك على الرابط:

[snapcapwny.org/#safety](http://snapcapwny.org/#safety)

## التأمين الصحي

- اسأل صاحب العمل لديك عن استحقاقات التأمين الصحي
- اتصل بإدارة الخدمات الاجتماعية بمقاطعة إيري على الرقم (716) 858-8000
- زر الرابط [mybenefits.ny.gov](http://mybenefits.ny.gov)

## نوعية الطعام الذي تأكله مهمة

تناول الكثير من الصوديوم يرفع ضغط الدم، والصوديوم ليس موجوداً في ملح الطعام فحسب. فهناك ما يصل إلى 75% من الصوديوم الذي نستهلكه مختفيًا وسط الأطعمة المصنعة مثل صلصة الطماطم والحساء والتوابل والأطعمة المعلبة والخلطات الجاهزة. تعرف على المزيد حول الحقائق الغذائية وملصقات الأغذية على هذا الرابط: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

### طلب معرفة المزيد!

إذا كنت تريدين معرفة المزيد عن صحتك، فاسأل الطبيب أو زر مختبر الدم لإجراء مزيد من الاختبارات. يمكن أن يطلب طبيبك إجراء اختبارات بناءً على العلامات والأعراض التي تلاحظها أنت. فيمكنك أن تجري اختبارات لمستويات الهرمونات والفيتامينات والعناصر الغذائية والأمراض وغير ذلك. أنت أفضل من يعرف جسده، لهذا أخبر طبيبك إذا كنت تعتقد أن شيئاً ليس على ما يرام. تابع مع مقدم تأمينك الصحي لمعرفة ما يغطيه التأمين وما التكاليف التي قد يمكن أن تتحملها.

## قم بالتسجيل في بوابة المريض



العديد من مقدمي الرعاية الصحية لديهم "بوابة" لها موقع إلكتروني يمكنك إنشاء حساب عليه لتسجيل الدخول وعرض معلوماتك الصحية بشكل خاص. ويمكنك على تلك البوابة العثور على نتائج اختبارك قبل موعدك التالي مع الطبيب والاستعداد لطرح الأسئلة المهمة. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن كيفية الوصول إلى البوابة. اطلب المساعدة إذا لم تكون متأكداً من كيفية استخدام موقع البوابة الإلكترونية.

## هذا منشور م



## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب الإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.  
أرسل لنا بريداً إلكترونياً على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)

## هل تريد أن تعرف المزيد؟



Erie County  
Department of  
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)