

هل تعرف الأرقام المتعلقة بصحتك؟

العدد 7 | أثر الإنصاف 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 التغييرات 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 معرضًا لخطر الإصابة بمشكلات صحية. ومن الممكن تجنب العديد من المشكلات الصحية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم. إذا كنت تتابع 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 التغييرات التي تراها. فظهور 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

الأمكن التي تتوفر 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

● مختبر 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

● المنزل

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



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity



علامات وأعراض مهمة

ينبهنا جسدنا إلى المشكلات الصحية عن طريق العلامات والأعراض. وعادة ما تكون العلامات مرئية أو يمكن قياسها. فدرجة حرارة جسمك ومعدل التنفس وضربات القلب من أكثر العلامات شيوعًا. كما أن ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول أيضًا 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 أحبائك. وقد تتأثر صحتك العامة أيضًا بالأدوية والظروف الصحية والتاريخ المرضي للعائلة. تحدث إلى طبيبك لمعرفة المزيد عن العلامات والأعراض الفريدة بالنسبة لحالتك.

ضغط الدم

قوة الدم التي تندفع 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".

سكر الدم

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

الكوليسترول

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

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

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 دقيقًا دائمًا ولا يأخذ في الحسبان عوامل أخرى مثل كتلة العضلات.

مشاكل صحية شائعة



مرض السكري وأمراض القلب من المشاكل الصحية الخطيرة الشائعة. 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 مصابًا بمرض السكري، لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين أو لا يستطيع إنتاجه. ودون 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 طبيعيًا 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
- تصلب الشرايين
- نوبة قلبية
- 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.

افهم أرقامك



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.

| منخفض 90 أو أقل | طبيعي 91-120 61-80 | صاعد 121-129 61-80 | مرتفع المرحلة 1 لارتفاع الضغط 130-139 80-89 | مرتفع المرحلة 2 لارتفاع ضغط الدم 140 فوق 90 | حالة طارئة above 180 above 120 |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--|--|--------------------------------------|
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--|--|--------------------------------------|

يظهر الكوليسترول في صورة ثلاثة أعداد صحيحة ووحدة قياسه (ملغم/ديسيلتر). إن "HDL" و"LDL" نوعان مختلفان من الكوليسترول يُكشف عنهما في اختبار كوليسترول يُطلق عليه أيضًا اسم اختبار لوحة الدهون.



الكوليسترول

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

| طبيعي الإجمالي: 200 ملغم/ديسيلتر أو أقل LDL: 100 ملغم/ديسيلتر أو أقل HDL: 60 ملغم/ديسيلتر أو أكثر | متوسط الإجمالي: 201-239 ملغم/ديسيلتر LDL: 101-159 ملغم/ديسيلتر HDL: 41-59 ملغم/ديسيلتر | معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب الإجمالي: 240 ملغم/ديسيلتر أو أكثر LDL: 160 ملغم/ديسيلتر أو أكثر HDL: 40 ملغم/ديسيلتر أو أقل |
|--|---|--|
|--|---|--|

ملحوظة: تظهر بعض المصادر مستويات كوليسترول 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 الكوليسترول لديك. تحدث مع طبيبك للعثور لمعرفة النطاق المناسب لك.



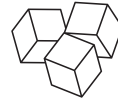
الدهون الثلاثية

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

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

| طبيعي 150 ملغم/ديسيلتر أو أقل | متوسط 151-199 ملغم/ديسيلتر | مرتفع 200-499 ملغم/ديسيلتر | مرتفع جدًا 500 ملغم/ديسيلتر أو أكثر |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|

سكر الدم يظهر في صورة عدد صحيح. ويظهر A1c في صورة نسبة مئوية. يمثل A1c متوسط نسبة السكر في الدم لديك على مدى 3 أشهر. الأرقام الموضحة هنا بالنسبة للأشخاص الذين لم يتم تشخيص إصابتهم بمرض السكري.



سكر الدم و A1c

(بالنسبة لسكر الدم، يكون الاختبار بعد الامتناع عن الأكل لمدة من 8-10 ساعات. بالنسبة لاختبار A1c، يمكن أن تأكل بشكل طبيعي)

| منخفض 70 ملغم/ديسيلتر أو أقل | طبيعي 71-99 ملغم/ديسيلتر | معرض لخطر الإصابة بالسكري 100-125 ملغم/ديسيلتر | داء السكري 126 ملغم/ديسيلتر أو أكثر |
|---------------------------------|-----------------------------|---|--|
| A1c: 5.7% أو أقل | A1c: 5.7%-6.4% | A1c: 6.4%-6.5% | A1c: 6.5% أو أكثر |

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 ضغط الدم الكوليسترول تظهر الدهون سكر الدم

إدارة حالتك الصحية



معلومات أكثر على الإنترنت

إن متابعة أرقامك جزء واحد فقط من أساليب إدارة حالتك الصحية. فنمط الحياة يلعب كذلك دورًا مهمًا 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 ويصف 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 وقتًا في التكيف مع الضغط النفسي بطريقة صحية.

احصل على مساعدة في التعامل مع الضغط النفسي

خدمات الأزمات
الخط الساخن لمقاطعة إيري
اتصل على: (716) 284-2941
أرسل رسالة إلى: (716) 392-2221
الخط الساخن للإدمان على مدار 24 ساعة بمقاطعة إيري (716) 831-7007

نوعية الطعام الذي تأكله مهمة

تناول الكثير من الصوديوم يرفع ضغط الدم. والصوديوم ليس موجودًا 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

اطلب معرفة المزيد!

إذا كنت تريد 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 جسدك، لذا أخبر طبيبك إذا كنت تعتقد أن شيئًا ليس على ما يرام. تابع مع مقدم تأمينك الصحي لمعرفة ما يغطيه التأمين وما التكاليف التي قد يمكن أن تتحملها.

مراكز الرعاية الصحية

اعثر على رعاية أولية ميسورة التكلفة وصحة سلوكية ورعاية صحية للأسنان في مركز قريب منك على الرابط:
snapcapwny.org/#safety

التأمين الصحي

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

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 تكن متأكدًا 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.

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

هل تريد أن تعرف المزيد؟
أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov زر الرابط www.erie.gov/health-equity



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity