



# عادات يومية تحمي صحة CKM

(صحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي)

دليل لحماية القلب والكلية ونظام التمثيل الغذائي (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها)

ترتبط صحة القلب والكلية والتمثيل الغذائي ارتباطاً وثيقاً، وتُعرف مجتمعةً باسم صحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (صحة CKM). ويمكن للمشكلات في أحد الأنظمة أن تؤثر في الأنظمة الأخرى.

## Life's Essential 8™ خطوات تحسّن صحة CKM

إن **Life's Essential 8** هو قائمة بالخطوات الصحية التي يمكن أن تحسّن الصحة العامة. تساعد معرفة **Life's Essential 8** على فهم التدابير الصحية والعادات الأساسية التي تؤثر مباشرةً في احتمالية إصابتك بمشكلات تتعلق بصحة CKM بمرور الوقت.

يمكن لضعف صحة CKM أن يتطور بمرور الوقت إلى متلازمة CKM؛ ما يعني أن عوامل الخطر المبكرة قد تتراكم وتؤثر في القلب والكلية ونظام التمثيل الغذائي معاً، بدلاً من تأثيرها في كل منها بشكل منفصل.

يمكن أن يؤدي اتباع هذه الإجراءات الصحية الـ 8 إلى:

- تقليل الضغط على القلب
- حماية الكلية
- تحسين التحكم في مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم وضغط الدم ووزن الجسم والكوليسترول والدهون الثلاثية
- تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي
- إبطاء تطور متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (متلازمة CKM) أو منعه
- يمكن للتحسن ولو في نظام واحد أن يدعم الأنظمة الأخرى.

### كن أكثر نشاطاً



يجب أن يمارس البالغون النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة أو الشديداً لمدة 75 دقيقة أسبوعياً.

تشمل التمارين المعتدلة ما يلي:

- ✓ المشي
- ✓ البستنة/أعمال الحديقة
- ✓ الرقص

تشمل التمارين الشديدة ما يلي:

- ✓ الجري
- ✓ السباحة
- ✓ ركوب الدراجة الهوائية

يمكن للحركة أن تساعد على خفض ضغط الدم وإدارته والحفاظ على الوزن الصحي وتحسين التحكم في سكر الدم. حتى النشاط البدني البسيط يمكن أن يعود بفوائد ملموسة.

### حسّن عاداتك الغذائية



يمكن للأطعمة الصحية أن تساعد على إبقاء مستويات ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية ضمن النطاقات الصحية. ويعود هذا بالنفع على القلب والكلية ونظام التمثيل الغذائي.

- ✓ المزيد من الخضراوات والفواكه
- ✓ الحبوب الكاملة (مثل الشوفان والأرز البني والكينوا)
- ✓ البروتينات النباتية (مثل الفول والبقوليات والمكسرات)
- ✓ البروتينات الحيوانية قليلة الدهون (مثل الدواجن المنزوعة الجلد والماكرولات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم)
- ✓ الأطعمة التي تحتوي على كمية أقل من الملح والدهون
- ✓ الحفاظ على ترطيب الجسم. اشرب الماء طوال اليوم
- ✓ كمية أقل من السكر المضاف

يمكن للطعام الصحي أن يساعد على إبقاء مستويات ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية ضمن النطاقات الصحية. ويعود هذا بالنفع على القلب والكلية ونظام التمثيل الغذائي.

## نم نومًا صحيًا



يجب على البالغين السعي للنوم لمدة تتراوح بين 7 و9 ساعات في الليلة.

**يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى زيادة خطر الإصابة بما يلي:**

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- زيادة الوزن
- مرض القلب

يساعد النوم الجيد الجسم على التعافي واستعادة النشاط.

## أقلع عن التبغ (أو لا تبدأ)



**يمكن لتعاطي التبغ، بما في ذلك التدخين الإلكتروني ومنتجات النيكوتين الأخرى أن يؤدي إلى:**

- إلحاق الضرر بالأوعية الدموية
- رفع ضغط الدم
- زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية

يمكن للأدوية والبرامج الداعمة أن تساعد على الإقلاع. كما يمكن أن يساهم نظام الأصدقاء أو برنامج الدعم في التغلب على بعض صعوبات الإقلاع الشائعة. اتصل بـ 1-800-QuitNow (784-8669) اليوم. هذه خدمة هاتفية مجانية تساعد الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

## تعرف على القياسات الصحية

تؤدي هذه القياسات الأربعة دورًا رئيسيًا في صحة CKM.

### التحكم في الكوليسترول



**يمكن لارتفاع مستويات الكوليسترول "الضار" (LDL) وانخفاض مستويات الكوليسترول "النافع" (HDL) أن يؤدي إلى:**

- انسداد الأوعية الدموية
- زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. تسمح مستويات الكوليسترول الصحية بتدفق الدم إلى القلب والكلى، وتساهم في الحفاظ على صحة التمثيل الغذائي العامة.

### إدارة ضغط الدم



**يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يؤدي إلى:**

- جعل القلب يعمل بجهد أكبر
- زيادة تضرر الكلى

اسأل فريق الرعاية الخاص بك عن هدفك في ما يتعلق بضغط الدم. افهم كيف يمكن أن تساعدك التغييرات في السلوك – مثل النوم والتغذية والنشاط البدني وغيرها – على تحقيق هدفك. تناول الأدوية وفقًا لما وصفه لك فريق اختصاصيي الرعاية الصحية.

### إدارة الوزن



**يرتبط الوزن الزائد بما يلي:**

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع سكر الدم
- ضعف صحة الكبد
- الإجهاد على القلب والكلى

يتمتع تحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه بفوائد عديدة، كما يساعد على تقليل خطر الإصابة بمتلازمة CKM.

### إدارة جلوكوز الدم (سكر الدم)



**يمكن لارتفاع سكر الدم أن يؤدي إلى:**

- إلحاق الضرر بالكلى
- تضرر الأوعية الدموية
- إلحاق الضرر بالعينين
- زيادة خطر الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية
- إلحاق الضرر بالأعصاب

يمكن لارتفاع سكر الدم أن يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية ومرض الكلى بمرور الوقت.

## كيف تعمل العناصر الـ 8 معًا

غالبًا ما يمتد أثر التحسن في أحد الأنظمة ليدعم الأنظمة الأخرى.

### تغييرات بسيطة = نتائج عظيمة

ليس من الضروري أن يتغير كل شيء في وقت واحد.

ابدأ بتغيير صحي واحد في نمط حياتك، أو تحديد هدف صحي شخصي:

أضف صنفًا واحدًا من الخضراوات إلى وجبة واحدة على الأقل يوميًا،  
وأدخل صنفًا جديدًا كل أسبوع

امش لمدة 10 دقائق

ابدأ في قياس ضغط الدم

اذهب إلى النوم قبل موعدك المعتاد بـ 30 دقيقة

أقلع عن تعاطي النيكوتين

عادة صحية واحدة تدعم الجسم بأكمله وأنظمتها الثلاثة.



عندما تكون هذه العناصر الـ 8 الأساسية ضمن النطاق الصحي، فإنها تساعد على الوقاية من نشوء متلازمة CKM وتطورها، وتدعم الشيخوخة الصحية للقلب والكلى وأنظمة التمثيل الغذائي.

لمعرفة المزيد عن صحة CKM، تفضل بزيارة [heart.org/myckmhealth](http://heart.org/myckmhealth) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تُعد مبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative التابعة لـ American Heart Association ممكنة بفضل الجهات الراعية المؤسسة: شركة Novo Nordisk وشركة Boehringer Ingelheim، والجهات الراعية الداعمة: شركة Novartis Pharmaceuticals Corporation وشركة Bayer.

الجهات الراعية المؤسسة



NOVARTIS

Boehringer  
Ingelheim

