



American Heart Association  
Cardiovascular-Kidney-Metabolic  
Health Initiative™



## لماذا يُعد الوزن مهمًا لصحتك العامة

الوزن أكثر من مجرد رقم

لا يتعلق الوزن فقط بشكل الجسم أو حجمه، بل يمكن أن يؤثر على:



مستويات النوم  
والطاقة



وظائف الكلى



الكوليسترول



الجلوكوز في الدم  
(سكر الدم)



ضغط الدم

قد تساعد خسارة ما بين 5% إلى 10% من وزنك  
في تقليل المخاطر الصحية وتحسين صحتك العامة.

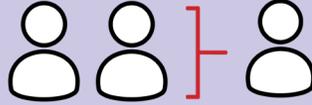
كيف يقيس الاختصاصيون في الرعاية الصحية الصحة – وليس فقط الوزن

قد يستخدم اختصاصيو الرعاية الصحية بعض هذه الأدوات لمعرفة مدى تأثير الوزن على الصحة العامة:



مقاس الخصر:

قد يزيد الوزن الزائد حول الخصر  
من خطر الإصابة بأمراض  
القلب والكلى



تاريخ العائلة:

يمكن أن تؤثر العوامل الوراثية  
على كيفية تخزين الجسم للدهون  
أو تفاعله مع الوزن



مؤشر كتلة الجسم (BMI):

تقدير نسبة الدهون في الجسم  
باستخدام الطول والوزن



فحوصات الدم:

فحص الكوليسترول وسكر  
الدم وصحة الكلى

يمكن أن تساعد هذه الأدوات في بدء محادثة مع اختصاصي الرعاية الصحية، وإعطاء صورة أوضح للصحة العامة. يمكن للأفراد واختصاصيي الرعاية الصحية أن يحددوا معًا أهدافًا متناسبة وأسلوب حياتهم وقيمهم وما هو الأهم بالنسبة إليهم.

إن فهم الوزن لا يتعلق فقط بالرقم؛ بل يتعلق أيضًا بالشعور بصحة أفضل وتحسين جودة الحياة. ابدأ المحادثة مع اختصاصي رعاية صحية اليوم.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع [heart.org/UnderstandingWeight](http://heart.org/UnderstandingWeight)

(موقع لوي أب بالإنجليزية لريّة)

رئيسي تُعد شركة لمبادرة Lilly إراعي Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative  
التابعة لجمعية American Heart Association.

Lilly