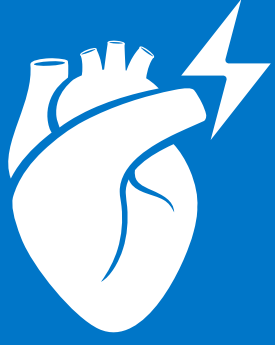


البروتين المتفاعل-C (اختصاراً **CRP**) بروتين يصنعه جسمك. يعد قياس البروتين CRP أحد طرق تحديد وجود التهابات.

الالتهاب عبارة عن استجابة طبيعية للجسم للإصابة، والعدوى وبعض الحالات. وهو يساعدنا على الاستشفاء. لكن الالتهاب طويل الأمد (المزمن) قد يكون مؤذياً. يرتفع مقدار بروتين CRP في الدم حيثما يكون هناك التهاب.

يرتبط بروتين CRP المرتفع بتضاعف خطورة النوبة القلبية 3 أضعاف

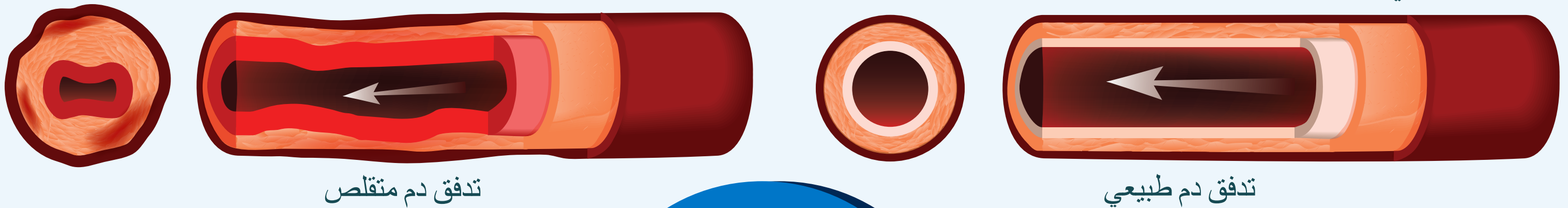


يمكن أن تسرع الكميات المرتفعة من بروتين CRP مرض القلب. وقد تم ربط زيادة احتمالية الإصابة بما يلي:

- الشرايين التالفة، والمتضيقة (مرض القلب)
- النوبة القلبية
- السكتة الدماغية
- مرض الشرايين الطرفية

شريان به التهاب

شريان طبيعي



اسأل عن فحص مستويات بروتين CRP لديك. يساعد مثل الكوليسترول، بروتين CRP في التنبؤ باحتمال (خطورة) إصابتك بمرض في قلبك.

كيف يُقاس بروتين CRP؟

يوجد اختبار دم بسيط يسمى بروتين CRP عالي الحساسية (hs-CRP) يمكنه اكتشاف مستويات منخفضة جداً من بروتين CRP في الدم.

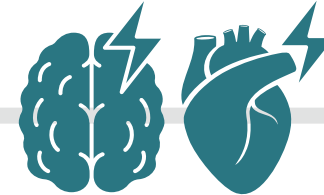
ماذا يعني بالنظر إلى أمراض القلب

النتيجة

النتيجة	مستوى بروتين hs-CRP (ملغ/لتر)
أكثر من 3.0	عالي الخطورة
1.0 إلى 3.0	متوسط الخطورة
أقل من 1.0	منخفض الخطورة

ويفضل استخدامه مع اختبارات أخرى:

البروتين hs-CRP + اختبار الكوليسترول + البروتين Lp(a)، للبعض يعطي صورة أفضل عن احتمالية تعرضك للإصابة



ما يمكنك فعله

تحدث مع طبيبك. يمكن أن تزيد بعض الحالات المرضية مثل السكري، أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة أيضاً مستويات بروتين CRP بك. يمكنك خفض مستويات بروتين CRP لديك ومخاطر الإصابة بأمراض القلب من خلال:

- فقد الوزن، إذا دعت الحاجة
- التحرك أكثر (شاملاً المشي)
- تناول الأطعمة الصحية للقلب
- عدم التدخين
- الاستفسار عن الستاتينات والعقاقير الأخرى المضادة للالتهابات

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة CardioSmart.org/Atherosclerosis

@ACCinTouch #CardioSmart

