

## يعتبر الوزن مهمًا عند التطرق إلى صحة قلبك وصحتك العامة.

يرتبط الوزن غير الصحي أو الوزن الزائد بأكثر من 60 مرض وحالة صحية، تشمل:

### عوامل خطورة على القلب

- ضغط الدم المرتفع
- ارتفاع الكوليسترول
- السكري
- الاكتئاب
- توقف التنفس النومي

### مرض القلب

(انسدادات القلب، الفشل القلبي، مشكلات نظم القلب)

### النوبة القلبية والسكتة الدماغية

أكثر من  
أكثر من 2 بالغين  
من كل 5 بالغين

بالغين في الولايات  
المتحدة مصابون

بالبدانة - وهي حالة طبية يمكن علاجها.



### ما يمكنك فعله

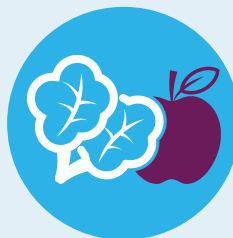
أكثر من نشاطك

تحرك أكثر لحرق مزيد من السعرات.



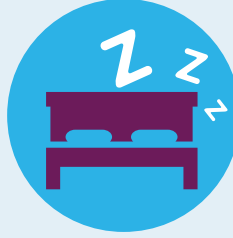
تناول سعرات حرارية أقل وأفضل

ركّز على الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والأطعمة منخفضة الدهون غير المعالجة.



النوم وقت كافٍ

اضبط النوم 7 - 9 ساعات في الليل.



فكر في الذهاب إلى اختصاصي تغذية،

أو الانضمام إلى برنامج فقد وزن



دواء فقد الوزن

أول خطوة للكثير.



جراحة علاج البدانة

لللبعض.



فقد الوزن صعب.  
احصل على الدعم  
الذي تحتاج إليه.

### اعرف ما إذا كان وزنك غير صحي

إن ميزانك ما هو إلا رقم. قياسات أخرى مفيدة:

### مؤشر كتلة الجسم (BMI)

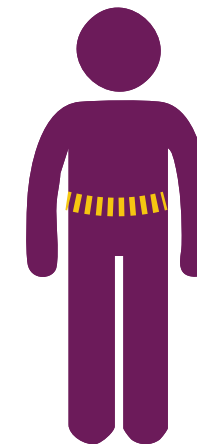
يُحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI) باستخدام وزنك وطولك. لكنه لا ينظر إلى الوزن حول خصرك، وهو الذي يمكنه التنبؤ أفضل باحتمالية إصابتك بمرض في القلب

فئة مؤشر كتلة الجسم	كغم/م <sup>2</sup>
صحيح	18.5 إلى أقل من 25
وزن زائد	25 - 29
بدانة	30 فأعلى

### مقاس الخصر (المحيط)

قد يشير إلى وجود مشكلة

40 بوصة (حوالي  
102 سم) أو أكثر  
للرجال



35 بوصة  
(حوالي 89 سم)  
أو أكثر للنساء



هل تعلم أن؟

الناس من أصول آسيوية قد يكون لديها احتمالية إصابة أكبر بأمراض القلب مع أوزن جسم أقل وقياس قصر أصغر.

### نسبة الخصر إلى الطول

إن قياس الخصر الذي يتعدى نصف طولك يمثل علامة على الوزن الزائد

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [CardioSmart.org/Weight](http://CardioSmart.org/Weight)

@ACCinTouch #CardioSmart