



قائمة التحقق لصحة C-K-M

فهم صحة القلب والكلى والتمثيل الغذائي

يعمل جسمك بوصفه نظامًا واحدًا. يرمز الاختصار CKM إلى:

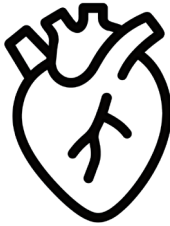
C – الجهاز القلبي الوعائي (القلب والأوعية الدموية)

K – الكلى (تصفي الفضلات من الجسم)

M – التمثيل الغذائي (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها)

عندما يتعرض أحد هذه الأنظمة للإجهاد، تتأثر الأنظمة الأخرى. استخدم قائمة التحقق هذه لفهم صحتك والتواصل مع فريق الرعاية الخاص بك.

استخدم قائمة التحقق هذه لفهم صحتك والتواصل مع فريق الرعاية الخاص بك.



الجهاز القلبي الوعائي (القلب والأوعية الدموية)

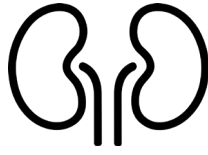


- أعرف قياسات ضغط الدم لدي.
- أعرف هدفي الشخصي في ما يتعلق بضغط الدم.
- أعرف الأدوية التي يُفترض بي تناولها لصحة قلبي.
- أعرف ما إذا كان لدي تاريخ عائلي للإصابة بمرض القلب أو السكتة الدماغية.
- أعرف كم مرة يجب عليّ قياس ضغط الدم لدي.
- أفهم كيف يؤثر ارتفاع ضغط الدم في قلبي وكليتي.

اسأل فريق الرعاية الخاص بك:

"هل أحتاج إلى إجراء تغييرات في نمط حياتي لتحسين صحة قلبي الحالية؟"

"هل هناك أي تغييرات في الأدوية أحتاج إلى إجرائها لدعم صحة قلبي؟"



الكلية



- أجريتح فحصًا لوظائف الكلية لدي من خلال اختبار دم يُسمى معدل الترشيح الكبيبي التقديري (eGFR).
- أجريتح اختبار نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (UACR) للكشف عن وجود البروتين.
- أفهم ما تعنيه قياسات صحة الكلية لدي.
- أعرف ما إذا كانت كليتي تعملان بشكل طبيعي.
- أعرف الأدوية التي يُفترض بي تناولها لصحة كليتي.
- أعرف ما إذا كان لدي تاريخ عائلي للإصابة بمرض الكلية.
- أعرف كم مرة يجب عليّ فحص قياسات صحة الكلية لدي.
- أعرف ما يمكنني فعله لحماية كليتي.
- أفهم كيف ترتبط صحة القلب بصحة الكلية.

اسأل فريق الرعاية الخاص بك:

"هل كليتي في خطر؟"

صحة التمثيل الغذائي (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها)



- أعرف ما إذا كان لدي تاريخ عائلي للإصابة بداء السكري أو مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية غير الطبيعية أو السمنة.
- أعرف كم مرة يجب عليّ فحص مستوى الهيموجلوبين السكري (HbA1c) أو مستوى السكر في الدم لدي.
- أعرف كم مرة يجب عليّ فحص مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر لدي.
- أعرف كم مرة يجب عليّ فحص مستويات الدهون لدي (الكوليسترول والدهون الثلاثية).
- أفهم أن زيادة الوزن/خسارته قد تؤثر في مستويات السكر في الدم ووظائف القلب ووظائف الكلية.
- أعرف كيف أختار الأطعمة الصحية وأضيف المزيد من النشاط إلى يومي.
- أعرف مستوى الهيموجلوبين السكري (HbA1c) الحالي لدي (أو مستوى السكر في الدم).
- أعرف مؤشر كتلة الجسم لدي (BMI).
- أعرف قياسات الكوليسترول والدهون الثلاثية لدي.
- أعرف ما إذا كنت مصابًا بداء السكري، أو في مرحلة ما قبل السكري.
- أعرف هدفي الشخصي في ما يتعلق بمستوى الهيموجلوبين السكري (HbA1c) وسكر الدم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر والكوليسترول والدهون الثلاثية.
- أعرف ما إذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر ضمن النطاق الصحي.
- أعرف الأدوية التي يُفترض بي تناولها لدعم صحة التمثيل الغذائي لدي (وزن الجسم وسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية).

اسأل فريق الرعاية الخاص بك:

"كيف يؤثر مستوى السكر في الدم أو الوزن في صحة CKM؟"

خطواتي التالية

أمر مهم يجب أن أركز عليه الآن:

تغيير واحد أشعر أنني مستعد لإجرائه اليوم:

تغيير واحد أشعر أنني مستعد لإجرائه هذا العام:

فريق الرعاية الخاص بي يضم (اكتب الأسماء):

موعد المتابعة القادم:



تذكر:

- تعمل صحة القلب والكلى والتمثيل الغذائي معًا.
- يمكن للخطوات الصحية البسيطة أن تحمي هذه الجوانب الثلاثة جميعها.
- تحدث مع فريق الرعاية الخاص بك. اطرح الأسئلة. اعرف قياساتك.
- لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة heart.org/myckmhealth (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

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 الداعمة



NOVARTIS

Boehringer
Ingelheim

الجهات الراعية المؤسسة

