



## صحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) لعبة اختبار المطابقة

تعرف على الفحوصات التي تساعدك على متابعة صحة القلب والأوعية الدموية، والكلية، وصحة التمثيل الغذائي (وهي الطريقة التي يُنتج بها جسمك الطاقة ويخزنها ويستخدمها).

يعمل الجهاز القلبي الوعائي (C) والكلية (K) والجهاز الأيضي (M) معًا. يمكن لهذه الاختبارات البسيطة أن تعطيك دلائل حول صحة القلب والكلية والتمثيل الغذائي (CKM)، وتساعدك على تحديد الجوانب التي قد تحتاج إلى التركيز عليها لاحقًا.

للعب، ارسم خطًا لربط كل عنصر بما يناسبه في كل عمود:  
اسم الاختبار ← النظام الذي يفحصه ← سبب أهميته

### لماذا يعد هذا الأمر مهمًا لصحة/ رعاية القلب والكلية والتمثيل الغذائي (CKM)

### ما الذي يتحقق منه

### اسم الاختبار

- |  |   |  |
|--|---|--|
| يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف الأوعية الدموية والقلب والكلية  | أ. مدى كفاءة الكلية في تصفية الفضلات من الدم            | 1. ضغط الدم  |
| يساعد في تحديد أنماط السكر في الدم على المدى الطويل، ويكشف عن خطر الإصابة بأمراض مثل داء السكري من النوع الثاني، الذي قد يلحق الضرر بالقلب والكلية مع مرور الوقت | ب. متوسط مستوى السكر في دمك خلال الأشهر الثلاثة الماضية | 2. HbA1c (يسمى أيضًا الهيموجلوبين السكري A1c أو باختصار A1c) |
| يكشف عن تلف الكلية المبكر ويساعد في تقييم مخاطر صحة القلب (حتى عندما تشعر أنك بخير)  | ت. القوة التي تضغط على جدران الأوعية الدموية            | 3. مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام (مستوى السكر)         |
| يساعد في تقييم صحة التمثيل الغذائي وخطر الإصابة بأمراض القلب   | ث. مستويات الدهون في دمك                                | 4. معدل الترشيح الكبيبي التقديري (eGFR)                      |
| يحدد مستوى وظائف الكلية لديك (سواء أكانت صحية أو معرضة للخطر أو مصابة بمرض الكلية)   | ج. تسرب البروتين في البول                               | 5. نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (UACR)            |
| يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والكلية واضطرابات التمثيل الغذائي   | ح. وزن الجسم مقارنةً بالطول                             | 6. فحص الدهون (الكوليسترول والدهون الثلاثية)                 |
| تُظهر قياسات محيط الخصر المرتفعة ارتباطًا متزايدًا بالمخاطر الصحية، وخاصة تلك المتعلقة بصحة القلب  | خ. قياس محيط البطن لتقييم حجم الجسم                     | 7. مؤشر كتلة الجسم (BMI)                                     |
| يمكن أن يساعد ذلك في اكتشاف المشاكل الفورية المتعلقة بمستويات السكر في الدم، وتقييم صحة الأيض، وتقييم خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني                    | د. كمية السكر في الدم وقت إجراء الاختبار                | 8. محيط الخصر  |





## جولة المكافأة: صواب أم خطأ



تتعلق صحة القلب والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) ببعض واحد فقط.

صواب  خطأ



أمراض الكلى لها أعراض دائمًا.

صواب  خطأ



يمكن أن يساعد خفض ضغط الدم في حماية صحة الكلى.

صواب  خطأ



يمكن أن تساعد التغييرات البسيطة في نمط الحياة على إبطاء تطور متلازمة القلب والكلى والتمثيل الغذائي (CKM).

صواب  خطأ

## معرفة الفحوصات التي تراقب صحة القلب والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) الخاصة بك قد تساعدك على:

فهم مدى احتمالية إصابتك بمتلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (متلازمة CKM)

منع تفاقم المخاطر

حماية القلب والكلى وجهاز التمثيل الغذائي

### دليل الإجابة

#### لعبة المطابقة:

- 1 ← ت ← ذ
- 2 ← ب ← ر
- 3 ← د ← ط
- 4 ← أ ← ش
- 5 ← ج ← ز
- 6 ← ث ← س
- 7 ← ح ← ص
- 8 ← خ ← ض

#### صواب أم خطأ:

خطأ، خطأ، صواب، صواب

تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك اليوم  
حول فحص حالتك الصحية وفقًا لـ CKM.



للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع التالي:

[heart.org/myckmhealth](http://heart.org/myckmhealth) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تُعد مبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative التابعة لجمعية 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

الجهات الراعية المؤسسة

