

ሌሎች የስጋት ምክንያቶች

- ❑ **የከፍተኛ ደም ግፊት የግል ታሪክ**
 ከዚህ ቀደም ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎት ተነግሮዎት ከነበረ፣ ለጤናዎ ሊያደርጉት የሚችሉት አንዱ በጣም አስፈላጊ ነገር የእርስዎን የደም ግፊት በቁጥጥር ሥር ማዋል ነው። የእርስዎ ዶክተር ባዘዘልዎት መሠረት የእርስዎን መድኃኒት በመውሰድ በቁጥጥር ሥር ሊያውሉት ይችላሉ።
- ❑ **የስኳር ህመም የግል ታሪክ**
 ስኳር በሽታ ካሉብዎት፣ በልብ በሽታ የመያዝ ዕድልዎ ከፍተኛ ነው። የእርስዎን ስኳር በሽታ መቆጣጠር መቻልዎ በጣም አስፈላጊ ነው። ጤናማ ምግቦችን በመመገብ እና አካላዊ እንቅስቃሴ በማድረግ በቁጥጥር ሥር ሊያውሉት ይችላሉ።
- ❑ **ድንገተኛ የልብ ሥራውን ማቆም ወይም የስትሮክ የግል ታሪክ**
 ከዚህ ቀደም ድንገተኛ የልብ ሥራውን ማቆም ወይም ስትሮክ ችግር አጋጥመዎት የሚያውቅ ከሆነ፣ እንደገና ሊያጋጥምዎት የሚችልበት ዕድል ከፍተኛ ነው። ከዚህ ቀደም የሆነውን አሁን መለወጥ አይችሉም ነገር ግን ወደፊት ተመሳሳይ ችግሮች እንዳይጋጥሙ ሰውነትዎን መጠበቅ ይችላሉ። ጤናማ ምግቦችን በመመገብ እና አካላዊ እንቅስቃሴ በማድረግ ጥንቃቄ ማድረግ ይጀምሩ።
- ❑ **በቤተሰብ ውስጥ የነበረ ድንገተኛ የልብ ሥራውን ማቆም ወይም የስትሮክ ታሪክ**
 በቤተሰብ ውስጥ የነበረ ድንገተኛ የልብ ሥራውን ማቆም ወይም የስትሮክ ታሪክ ስለነበረ ብቻ እርስዎም ችግሩ ያጋጥምዎታል ማለት አይደለም። ሆኖም ግን፣ እርስዎን ከፍተኛ ስጋት ውስጥ ያስቀምጥዎታል። ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በመከተል ስጋቱን መቀነስ ይችላሉ።
- ❑ **በቤተሰብ ውስጥ የስኳር ህመም ታሪክ**
 የእርስዎ እናት፣ አባት፣ ወንድም፣ እህት ወይም ልጅ የስኳር በሽታ ካለባቸው፣ በስኳር በሽታ እርስዎም የመያዝ ዕድልዎ ከፍተኛ ነው። ዛሬውኑ በመመርመር ለጤናዎ የተሻለ እንክብካቤ ለማድረግ አስፈላጊ የሆነ እርምጃን መውሰድ ይችላሉ።
- ❑ **አካላዊ እንቅስቃሴ አለማድረግ**
 በሳምንቱ ቀናት በአብዛኛዎቹ ብዙም የአካል እንቅስቃሴ የማያደርጉ ከሆነ፣ በበርካታ ከባድ በሽታዎች የመያዝ ዕድልዎ ከፍተኛ ነው። ይህንን ስጋት ለመቀነስ፣ በየሳምንቱ መካከለኛ የሆነ የ150 ደቂቃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም የ75 ደቂቃ ከባድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ይሞክሩ።

- ❑ **ሲጋራ ማጨስ**
 ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ፣ በልብ በሽታ እና በሳንባ ካንሰር ለመያዝ በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ የመሆን ስጋት ላይ ነዎት። የእርስዎን ጤና ለማሻሻል ሲጋራ ማጨስን ማቆም ማድረግ ካሉብዎት ነገሮች መካከል በጣም አስፈላጊው ነው።
- ❑ **ሁለተኛ ደረጃ አጫሽነት**
 የሌሎችን የሲጋራ ጭስ የሚተነፍሱ ሲጋራ አጫሽ ያልሆኑ ሰዎች (ሁለተኛ ደረጃ አጫሾች) ልክ አጫሾች እንደሚያደርጉት ወደ ሰውነታቸው ውስጥ ኒኮቲን እና መርዘማ ኬሚካሎችን ያስገባሉ። ብዙ ሁለተኛ ደረጃ የሲጋራ ጭስን በተነፈሱ ቁጥር፣ በሳንባዎ እና በልብዎ ላይ ይበልጥ ጉዳትን ያደርሳሉ።
- ❑ **የእርስዎ ዕድሜ**
 ዕድሜዎ 45 ሲሞላ፣ የእርስዎ በስኳር በሽታ የመያዝ ዕድልዎ ይጨምራል። ዕድሜዎ 55 ሲሞላ፣ የእርስዎ በልብ በሽታ የመያዝ ዕድልዎ ይጨምራል። ዕድሜዎን መለወጥ አይችሉም። ሆኖም ግን ለሰውነትዎ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ እና በተቻለዎት መጠን ጤናማ ለመሆን መሞከር ይችላሉ።

በድረ ገጽ ላይ ያለ የጤና መረጃ

- ♥ My Life Check - Life's Simple 7 AHA: www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7
- ♥ American Diabetes Association: www.diabetes.org
- ♥ Go Red for: www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate: www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ American Lung Association: www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women: women.smokefree.gov
- ♥ Million Hearts: millionhearts.hhs.gov

ይህ ሰነድ የተዘጋጀው ከ Centers for Disease Control and Prevention/ Division for Heart Disease and Stroke Prevention/WISEWOMAN Program (የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከላት/የልብ በሽታ እና የልብ ድካም (ስትሮክ) መከላከል ክፍል) ጋር በተደረገ የDPP18-1816 የትብብር ስምምነት አማካይነት ነው። በሰነዱ ላይ ያሉ ይዘቶች የግድ የ CDCን አፈሰላዊ አቋም የሚያንጸባርቁ አይደሉም።

*ማስታወሻ፡- ይህ የማጣሪያ መርሐ ግብር እርስዎ ለተጨማሪ ምርመራ በጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪ መታዘት እንዳለብዎት የሚጠቁም መረጃን ያቀርባል። ይህ መረጃ ልክ እንደ ሐኪም ምርመራ ውጤት ተደርጎ መቆጠር የለበትም።



WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation for WOMEN Across the Nation

የእኔ የጤና መረጃ

የእኔ ጤና። የእኔ ሕይወት።

ስም: _____

ቀን: _____

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ civil.rights@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።



Body Mass Index (BMI)፣ የአካል የግዝፈት ግመጣጠኛ አመልካች

BMI የእርስዎ ክብደት ከቁመትዎ ጋር ሲነጻጸር የሚገኘው መለኪያ ነው። የእርስዎ BMI 25 ወይም ከዚህ የበለጠ ከሆነ፣ በስኳር ወይም በልብ በሽታዎች የመያዝ ዕድልዎ ይጨምራል።

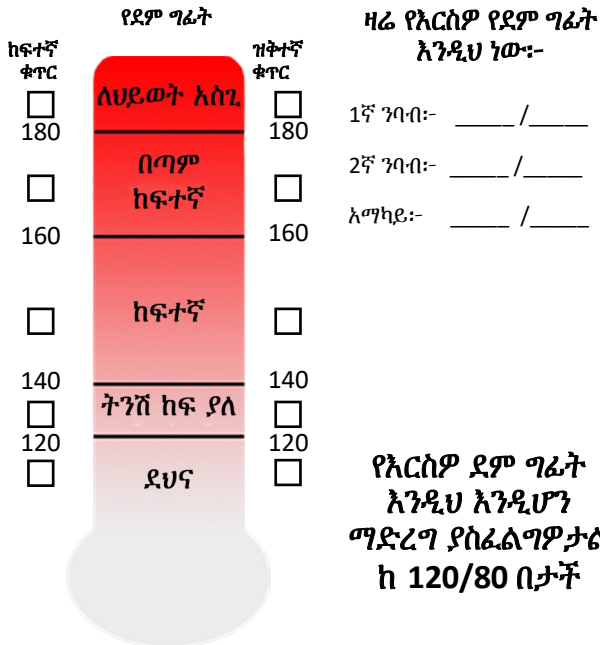
የእርስዎ ቁመት _____ የእርስዎ ክብደት _____

የእርስዎ BMI _____

የእርስዎ BMI በ 18.5 እና 24.9 መካከል እንዲሆን ማድረግ ያስፈልግዎታል።

የደም ግፊት

የደም ግፊት የእርስዎ ደም በእርስዎ የደም ትቦዎች ውስጥ ሲገፋ ያለው ጉልበት ማለት ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት ብዙውን ጊዜ ምንም የበሽታ ምልክቶች የሉትም። አንድ ጊዜ በከፍተኛው ክልል ውስጥ የሚቆጠር ንባብ ካጋጠምዎት፣ በጊዜ ሂደት ከፍተኛ የደም ግፊት ችግር ሊመጣብዎት የሚችልበት ዕድል አለ። በተደጋጋሚ ይመርመሩ።



ድምር ኮሌስትሮል

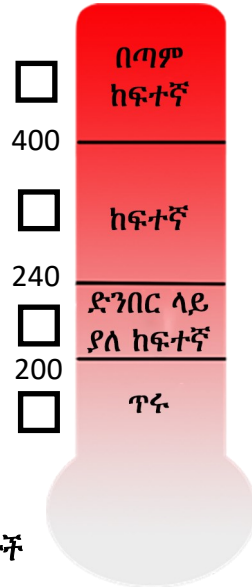
ኮሌትሮል የእርስዎ ሰውነት የሚሠራው ስብጥን ንጥረ ነገር ነው። በተጨማሪ እንደ ሥጋ፣ እንቁላል እና ቺዝ ከመሳሰሉ ከእንስሳት ከሚገኙ ምግቦች ሊያገኙት ይችላሉ። ይህ ቁጥር በተቻለ መጠን ዝቅተኛ እንዲሆን ማድረግ ያስፈልግዎታል።

ዛሬ የእርስዎ ድምር ኮሌስትሮል ይህ ነው፡-

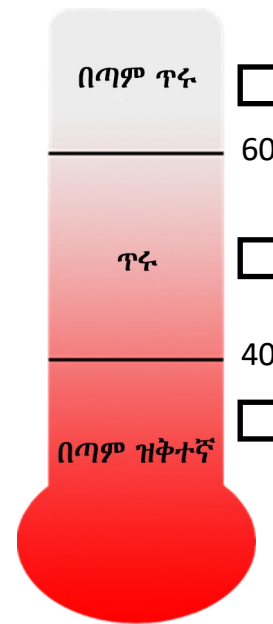
_____ mg/dL

የኮሌስትሮል መጠንዎ ከ 200 በታች እንዲሆን ይፈልጋሉ

ድምር ኮሌስትሮል



HDL ኮሌስትሮል



HDL ኮሌስትሮል

HDL ኮሌስትሮል "ጥሩ" ኮሌስትሮል ነው። የእርስዎ ሰውነት "መጥፎ" ኮሌስትሮልን እንዲያስወግድ ያግዛል። ይህ ቁጥር በተቻለ መጠን ከፍተኛ እንዲሆን ማድረግ ያስፈልግዎታል።

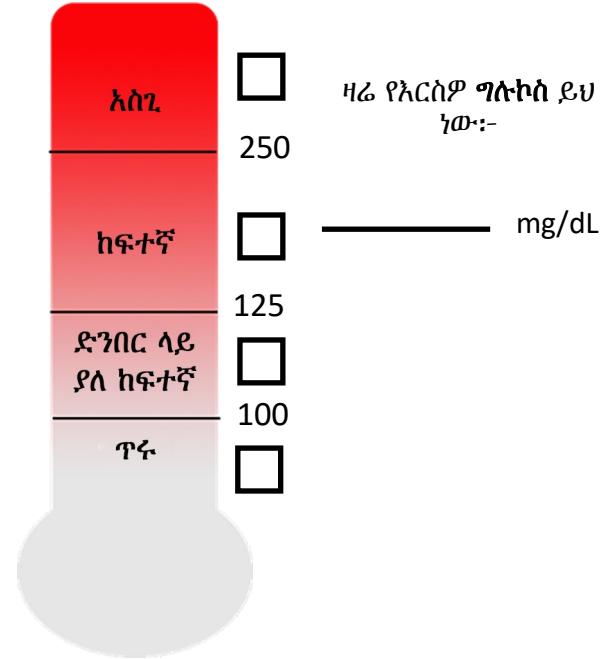
የእርስዎ HDL ኮሌስትሮል ውጤት ይህ ነው፡-

_____ mg/dL

ስኳር/ ግሉኮስ

ስኳር/ግሉኮስ ለሰውነትዎ ዋናው የሀይል ምንጭ ነው። ነገር ግን ሰውነትዎ ስኳርን በአግባቡ መጠቀም ካልቻለ እርስዎ ለቅድመ ስኳር ወይም ለስኳር በሽታ ስጋት ወስጥ ሊሆኑ።

ግሉኮስ



ምግብ ሳይመገቡ በፊት ያለው የስኳር/ ግሉኮስ መጠንዎ ከ100 በታች መሆን አለበት

ሄሞግሎቢን A1c

ስኳር በሽታ ካሉብዎት፣ የእርስዎን ሄሞግሎቢን A1c ደረጃን ዛሬ መርምረናል። A1c የእርስዎ አማካይ የደም ግሉኮስ መጠን (ስኳር) ባለፉት 2-3 ወራት ውስጥ ምን ያክል እንደነበረ ይነግረናል።

ዛሬ የእርስዎ A1c _____ % ነው

የስኳር በሽታ ካሉብዎት፣ የእርስዎን A1c ከ7% በታች እንዲሆን ማድረግ ያስፈልግዎታል