Terveysluku

40 %

> VEREN KOLESTEROLIPITOISUUTEEN voi vaikuttaa omilla elintavoilla. Ruokaremontti vaikuttaa veren kolesterolipitoisuuteen keskimäärin 10-15 prosenttia, mutta parhaimmillaan jopa 40 %. Vaikutus on yksilöllinen, mutta aina tehokas ja kannatava. Ruokaremontti  on ensisijainen keino kohonneen kolesterolin ehkäisyssä ja hoidossa. Sydänystävällinen ruoka tukee mahdollista lääkehoitoa <

**1. Verenpaine: Alle 140/90 mm Hg**

Verenpaine on korkea, jos se on yli 140/90 millimetriä elohopeaa (mmHg). Ensimmäinen numero on systolinen paineesi - paine, kun sydämesi pumppaa verta. Toinen luku mittaa diastolisen paineen, joka on silloin, kun sydämesi on lyömässä. Tasot 120-139 / 80-89 mm Hg voivat merkitä, että olet raja-alueella korkea BP-alue, jossa voi olla trendejä kohti sitä. Korkea verenpaine vaikuttaa lähes 30 prosenttiin 18-vuotiaista ja vanhemmista aikuisista Yhdysvalloissa, ja se voi todella aiheuttaa tuhoa

Tämä johtuu siitä, että kun paineesi on korkea, verisuoniasi on enemmän vastustuskykyä. Joten sydämesi on työskenneltävä tiiviimmin jokaisen pumpun kanssa veren kuljettamiseksi, sanoo Amy Crawford-Faucher, M.D., apulääketieteellinen professori Pittsburghin yliopiston lääketieteellisen keskuksen lääketieteen laitoksella. Ajan myötä tämä voi korostaa sydäntä ja jättää sinut alttiiksi sydänkohtaukselle tai aivohalvaukselle.

**Saavuta tavoite**: Verenpaine, joka on merkittävästi korkea, hallitaan parhaiten lääkkeillä, joita kutsutaan antihypertensiivisiksi aineiksi - yleensä tiatsididiureetit, ACE-estäjät tai kalsiumkanavasalpaajat. Mutta on myös asioita, joita voit tehdä myös auttaa. Katsokaa ruokavaliota ja liikkumaan: DASH-ruokavaliota seurannut verenpaineesta tai prehypertensiosta kärsivät ihmiset, jotka ovat vähäisessä määrin tyydyttyneitä rasvoja ja natriumia korostaen kaliumia, kalsiumia, kuitua ja proteiinia, ja käyttivät kolme kertaa viikossa 4 kuukauden ajan koputtamalla 16 pistettä pois niiden systolisesta lukemat ja 10 pistettä pois niiden diastolisesta tutkimuksesta JAMA sisäinen lääketiede löydetty.

**2. Vyötärön koko: vähemmän kuin 40 tuumaa**

Yksi kaikkein kertovimmista terveydestäsi ei edes vaadi laboratoriotyötä - tarvitset vain mittanauhan. Kääritä se paljaan vatsan ympärille juuri lonkan luun yläpuolelle - pidä se kunnolla mutta älä kaivaa ihoon - sitten rentoutua, hengittää ja mitata vyötärösi. Haluat, että numero on alle 40 tuumaa.

"Jos vyötärösi kasvaa, se tarkoittaa, että keräät vatsan rasvaa, mikä on pahin rasva,"

Miksi se on niin huono? Tämä vatsaalinen rasva, joka kasvaa vatsaelinten ympärillä ja vatsan alla, on hormonaalisesti erilainen kuin rasvojen, joita voit puristaa käsivarsillesi ja reidillesi, sanoo tohtori Crawford-Faucher. Ja nämä erot saattavat aiheuttaa vakavampia vaikutuksia: Visceraaliset rasvat liittyvät korkeampaan sydänsairauksien ja diabeteksen riskiin.

**Saavuta tavoite**: Yritä lisätä liukoista kuitua - kuten kaurapuuroa, omenoita tai päärynöitä - terveelliseen ruokavalioon ja liikuntaohjelmaan. Wake Forest University School of Medicine -tutkijat totesivat, että jokaisen 10 gramman liukoisen kuidun päivittäisen nousun aikana sallistujien vatsasolujen kertyminen 5 vuoden aikana laski 4 prosenttia. Tämä viittaa siihen, että liukoinen kuitu voi olla avain vatsan rasvan etenemisen hidastumiseen iän myötä.

**3. Verensokeri: 70-100 mg / dl (paasto glukoositesti) tai alle 5,7 prosenttia (A1C-testi)**

On olemassa kaksi yleistä testiä, jotka voivat tarkistaa diabeteksen mittaamalla verensokerisi: paasto glukoosi ja A1C. Glukoosin paasto veren sokeripitoisuutesi jälkeen ei ole syönyt vähintään 8 tuntia, kun taas A1C-testi antaa sinulle verensokeritason trendi viimeisen kolmen kuukauden aikana. Molempia testejä käytetään rutiininomaisesti, mutta on mahdollista, että paasto-glukoositesti voi "unohtaa" ihmisiä, joiden verensokeritaso on tullut ongelmalliseksi syömisen jälkeen, sanoo tohtori Crawford-Faucher.

Korkea verensokeri vahingoittaa verisuoniasi ajan mittaan, mikä voi johtaa lisääntyneeseen sydänkohtauksen tai aivohalvauksen riskiin sekä munuais- ja silmäongelmiin. Niinpä nopea diagnoosi ja tiukka valvonta ovat välttämättömiä kaikkien ongelmien säilyttämiseksi.

**Saavuta tavoite**: Liikunta ja terveellinen ruokavalio voivat auttaa kontrolloimaan verensokerisi, varsinkin jos olet ennalta diabeetikoilla - 100–125 mg / dl paasto-glukoosikokeessa tai 5,7–6,5 prosenttia A1C-arvossa. Tasapaino harjoitusrutiini ja sydän ja nostaminen saadaksesi suurimman hyödyn: Harvardin tutkijat totesivat, että miehet, jotka yhdistivät nämä kaksi kertaa 150 minuuttiin viikossa, leikkaavat diabeteksen riskin 59 prosentilla.

**4. Kokonaiskolesteroli: vähemmän kuin 200 mg / dl**

Kolesteroli on soluissasi vahamainen aine, joka auttaa kehoasi tuottamaan hormoneja, D-vitamiinia ja sappihappoja ruoansulatukseen. Kokonaiskolesteroliarvosi koostuu matalatiheyksisten lipoproteiinien (LDL), korkean tiheyden lipoproteiinien (HDL) ja triglyseridien tasoista (ks. Alla). Liian paljon kolesterolia voi lisätä sydänsairauksien riskiä.

**Saavuta tavoite**: Terveellinen ruokavalio, kohtalainen laihtuminen - jos olet ylipainoinen - ja liikunta voivat auttaa alentamaan kolesterolitasoa. (Huomaa vielä kuvio?) Mutta tässä on yksi asia lisätä joka päivä: vihreä tee. Vuonna 2004 julkaistu meta-analyysi American Journal of Clinical Nutrition päätteli, että juoman vihreä tee voi alentaa kokonaiskolesterolitasoa 7,2 mg / dl, mikä johtuu mahdollisesti sen antioksidanteista, joita kutsutaan katekiineiksi.

**5. HDL-kolesteroli: 60 mg / dl tai edellä**

HDL tunnetaan "hyvänä kolesterolina", koska sillä on sydän-suojaavia vaikutuksia auttamalla vähentämään plakkeja valtimoissasi. ”Haluamme, että se on mahdollisimman korkea - korkeampi on parempi,” sanoo Koonce.

**Saavuta tavoite**: Miehillä voi olla vaikeaa pitää tasonsa 60 tai enemmän, sanoo tohtori Crawford-Faucher. Mutta et vain halua laskea luvun alle 40, mikä voi olla sydänsairauksien riskitekijä. Joten päästä pois sohvalla - harjoitus näyttää olevan tehokkain nostettaessa HDL-tasoja, sanoo tohtori Koonce. Iranin tutkimuksessa todettiin, että nuoret miehet, jotka suorittivat 6 viikon korkean intensiteetin vastustuskoulutusta - nostaen 4–6 toistoa 80–90 prosentissa heidän 1-rep max -arvostaan, kasvattivat merkittävästi HDL-tasojaan, kun taas ne, jotka nostivat vähemmän painoa enemmän toistajat eivät.

**6. LDL-kolesteroli: alle 160 mg / dl (terveillä kavereilla)**

LDL, tai "huono" kolesteroli, on tahmeampi kuin HDL-molekyylit, jotka tekevät niistä todennäköisemmin kertyvän verisuonistasi ja aiheuttavat tukoksia ajan myötä, sanoo tohtori Crawford-Faucher. LDL-tasojen suuntaviivat riippuvat sydänkohtauksen tai aivohalvauksen riskitekijöistä: yli 45-vuotiaat miehet, tupakointi, tupakointi perheen historiasta, hypertensio tai diabetes.

Jos sinulla ei ole mitään tai jokin näistä tekijöistä, LDL-max on 160 mg / dl. Jos sinulla on kohtalainen riski - kaksi tekijää - pidä se alle 130 mg / dl. Enemmän kuin sinun ja sinun pitäisi maksimoida 100 mg / dl.

**Saavuta tavoite**: Jos sinulla on korkea LDL-arvo, voit ehkä kokeilla ruokavaliota ja käyttää muutoksia ennen kuin aloitat lääkkeiden kuten statiinien käytön. Yksi helppo säätää? Lisää joitakin pavut lounaan tai illallisen. Hiljattain tehdyssä Toronton yliopiston meta-analyysissä todettiin, että yksi palkokasvien päivittäinen syöminen voi vähentää LDL: ää 5 prosentilla - ja mahdollisesti vähentää myös suuria sydänongelmia.

**7. Triglyseridit: 150 mg / dl tai vähemmän**

Triglyseridit - eräänlainen veren rasva - mitataan yhdessä kolesterolipaneelin kanssa, ja niitä tarkastellaan yleensä samanaikaisesti näiden tulosten kanssa. Korkeat triglyseriditasot vaikuttavat verisuonten plakin muodostumiseen, mikä voi helpottaa niiden tukkeutumista, sanoo tohtori Koonce. Se saa sinut sydänkohtaukseen tai aivohalvaukseen.

**Saavuta tavoite**: Mitä syöt, saattaa olla triglyseriditasojen nostaminen. Yksi yllättävä tekijä? Lisätty sokeri. Emory-yliopiston tutkimuksessa ihmiset, jotka käyttivät enemmän lisättyä sokeria - sokeria, joka ei tapahdu luonnossa elintarvikkeissa, olivat huomattavasti todennäköisemmin korkeat triglyseriditasot kuin ne, joilla on vähemmän makeaa.

**8. Harjoitus: 150 minuuttia viikossa Plus Painonnosto**

Tee harjoituksesi todella sydämesi puolesta. Taudin ehkäisyn ja terveyden edistämisen toimiston mukaan kaverit tarvitsevat 150 minuuttia kohtalaista liikuntaa - sanoa reipasta kävelyä - ja kaksi istuntoa koko kehon voimaharjoittelusta joka viikko.

Ajattele, että kävely on tylsää? Kierrä se juoksemaan tai lenkkeilemään - jotain voimakasta - ja tarvitset vain 75 minuuttia viikossa sekä kaksi vahvuuskoulutusta.

**Saavuta tavoite**: Jos sinulla on korkea kolesteroli, korkea verenpaine tai merkittävä sydänsairaus, saatat haluta tarkistaa lääkärisi kanssa ennen pitsiä. Muussa tapauksessa valitse haluamasi asia - ehkä haluat aloittaa juoksun tai pyöräilyn viikonloppuisin - ja tee tavoite-aika asteittain, sanoo tohtori Koonce. Tarvitsetko apua kiinni sen kanssa? Päätä ulos. U.K.:n tekemässä tarkastelussa todettiin, että ulkona harrastavat henkilöt eivät kokeneet pelkästään henkistä hyvinvointia, mutta he haluavat myös tulevaisuudessa toimia uudelleen.

**9. Alkoholi: 2 juomaa päivässä**

Sitä pidetään "kohtalaisena juomina" miehille - merkille, joka voi todella olla hyödyllinen sydämellesi. Toisaalta liian paljon hoochia voi vahingoittaa kehoa. Miehet, jotka juovat liikaa alkoholia, voivat alkaa huomata asioita, kuten energiaa, väsymystä, keskittymisongelmia, verenpaineen nousua, erektiohäiriöitä ja jopa painonnousua tyhjien kalorien vuoksi, sanoo tohtori Koonce. Kroonisemmissa, vaikeissa tapauksissa ne voivat alkaa kärsiä peruuttamattomista maksavaikutuksista.

**Saavuta Goa**l: Ensimmäinen askel on olla rehellinen itsellesi siitä, kuinka paljon olet itse juominen. Jos et lasketa murskattuja olutöljypurkkeja, voi olla vaikeaa mitata saantia. Joten yhden viikon ajan, tee se seikka, että kirjoitat mitä juodaan, sanoo tohtori Koonce. Yritä sitten leikata vähitellen, kuten yksi olut per istunto. Onko sinulla vielä ongelmia? Pyydä asiakirjasi osoittamaan sinulle resursseja, jotka voivat helpottaa.

**10. Lepotila: 7 tuntia ja 46 minuuttia**

Se on unen "optimaalinen kesto", löytää uuden tutkimuksen Suomesta. Miehet, jotka laskivat keskimäärin tämän summan joka yö, kirjautuivat vähiten sairauskertoja vuodessa. Toki se on hirvittävän tarkka numero, mutta se on sopusoinnussa tautien valvontakeskusten ja ennaltaehkäisyn keskusten suositusten kanssa 7–8 tuntia per yö. Tämä johtuu siitä, että huijaaminen shuteyessä voi nostaa korkean verenpaineen, sydänsairauksien, diabeteksen ja liikalihavuuden riskiä - sen lisäksi, että sinusta tuntuu olevan zombie.

**Saavuta tavoite**: Keskeytysten vähentäminen voi auttaa sinua saamaan enemmän unta. Yksi yleinen ongelma? Annetaan Fidolle hypätä nukkumaan kanssasi. Kansasin yliopiston lääketieteellisen keskuksen tutkijoiden mukaan 63 prosentilla ihmisistä, jotka torkkuvat lemmikkiensa kanssa, on huono unen laatu. Lisäksi 5 prosenttia ilmoitti olevansa vaikeuksissa jäädä nukkumaan, kun heidän lemmikkinsä heräsi ne.

6 SYDÄMEN TERVEYSNUMEROT - SYDÄMEN TERVEYS

* [Verenpaine: 120/80](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-1)
* [LDL-kolesteroli: 100](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-2)
* [Triglyseridit: 150](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-3)
* [BMI: 18,5 - 24,9](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-4)
* [Vyötärön ympärysmitta: 32 tai 37](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-5)
* [Paasto glukoosi: 100](https://fi.diphealth.com/577-heart-health-numbers-to-know-4126533-98#menu-6)

Tiedät monia tärkeitä numeroita, kuten ikäsi, syntymäpäiväsi ja puhelinnumerosi. Mutta tiedätkö verenpaineen, matalan tiheyden lipoproteiinikolesterolitason tai kehon massaindeksi (BMI)? Entä vyötärön ympärysmitta, verensokeritaso tai triglyseriditaso? Vielä tärkeämpää on, tiedätkö, mitä näiden numeroiden pitäisi olla? Tiedot voivat säästää elämäsi hyvin.

Verenpaine, LDL-kolesteroli, triglyseridit, BMI, vyötärön ympärysmitta ja verensokeri ovat sepelvaltimotaudin (CAD) muuttuvia riskitekijöitä. Tämä yleinen tauti johtaa yli 735 000 sydänkohtaukseen ja 370 000 kuolemaan joka vuosi. Useimmat sydänkohtaukset voidaan estää, jos ihmiset tuntevat riskitekijänsä ja hallitsevat niitä.

Jäljempänä esitetyt numerot perustuvat parhaiden tieteellisten todisteiden tulkintaan. Lääkärisi voi poiketa jonkin verran - ja se on kunnossa.On olemassa ohjeita näiden riskitekijöiden hoitamiseksi ja se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että suosituksia tulisi käyttää tuomion antamiseen. Mikä voi olla parasta yhdelle henkilölle, ei ehkä ole optimaalinen toiselle.

Olet kontrolloimassa sydämesi terveyttä. Jos yrität saavuttaa suositeltuja näiden riskitekijöiden tasoja, pienennät riskiäsi sairastua CAD-infektioon ja saada sydänkohtaus. Siksi nämä numerot - ja omat numerosi - ovat erittäin tärkeitä tietää. Tässä on kuusi numeroa, jotka sinun on tiedettävä sydämestäsi:

## Verenpaine: 120/80

Verenpaineen tulee olla enintään 120/80 mmHg (elohopean millimetriä). Ylin numero edustaa painetta, kun sydämesi on supistamassa veren siirtymistä keuhkoihin ja kehoon. Alin numero on paine, kun sydämesi rentoutuu ja täyttää veren.

Kun verenpaine nousee yli 120/80 mmHg, sydänlihaksen on pumpattava vaikeammin työhönsä. Mitä kovemmin se pumppaa, sitä paksumpi se tulee. Paksu sydänlihas ei voi pumpata tehokkaasti. On myös näyttöä siitä, että valtimoiden läpi nouseva korkea verenpaine vahingoittaa valtimon seinämiä ja nopeuttaa CAD: n kehittymistä.

Mitä korkeampi verenpaine tulee, sitä vaarallisempi se on. Saatat olla tietämätön siitä, että tapahtuu - verenpaineen nousu ei aiheuta oireita. (Siksi lääkäri ottaa verenpainelukemuksesi joka käyntiä kohti.)

Jos verenpaineesi on suurempi kuin 120/80 mmHg, lääkäri voi suositella elämäntapoja, kuten liikuntaa, auttamaan sitä vähentämään. Kun verenpaine on suurempi kuin 140/90, monet ihmiset tarvitsevat yhden tai useamman verenpainelääkkeen alentavan sitä.

## LDL-kolesteroli: 100

Pienitiheyksinen lipoproteiinikolesteroli on verenkierrossa kiertävän rasvan ensisijainen muoto, joka voi päätyä valtimoiden seiniin. Ihannetapauksessa LDL-taso ei saisi olla suurempi kuin 100 mg / dl (milligrammaa desilitraa kohti) ja varmasti alle 130 mg / dl. Kuten verenpaine, sitä suurempi se on, sitä suurempi on sydänkohtausriski.

LDL- ja muiden rasvojen määrää veressä voidaan mitata perustutkimuksella. Sinun pitäisi olla tämä testi viiden vuoden välein alkaen 20-vuotiaasta - useammin, jos lääkäri suosittelee sitä.

Jos LDL on korkeampi kuin pitäisi, voit tehdä muutoksia elämässäsi alentamaan sitä. Jotkut ihmiset tarvitsevat myös kolesterolia alentavia lääkkeitä, jotta numero laskisi.

## Triglyseridit: 150

Triglyseridit ovat toinen rasvamuoto, joka kiertää verenkierrossa ja näyttää vaikuttavan sydänsairauksiin. Aivan miten ne vaikuttavat sydämeen, ei kuitenkaan ole täysin ymmärretty.

Triglyseridit lisääntyvät, kun käytät yksinkertaisia ​​hiilihydraatteja, kuten sokereita, leipää, leivonnaisia ​​ja alkoholia. Useimmat ihmiset huomaavat, että näiden hiilihydraattien vähentäminen ruokavaliossa voi alentaa triglyseriditasoja.

## BMI: 18,5 - 24,9

Kehon painoindeksi on mitta, joka mittaa painoasi, kun säädät korkeuttasi. Ylimääräinen rasva aiheuttaa sydämen töitä ja nostaa verenpainetta. Ylipaino alentaa "hyvän" HDL: n (korkean tiheyden lipoproteiinin) kolesterolia, joka auttaa puhdistamaan kolesterolia valtimoista.

Loppujen lopuksi liian suuri ylimääräinen rasva voi aiheuttaa metabolista oireyhtymää - riskitekijöiden muodostumista - ja johtaa diabetekseen, joka on merkittävä sydänsairaus.

## Vyötärön ympärysmitta: 32 tai 37

Ylipaino on vaarallista. Mutta omenamainen muoto on vaarallisempi kuin ylimääräisten kilojen kuljettaminen lonkissa. Suurempi vyötärö liittyy kehon korkeampaan tulehdukseen. Ja tulehdus voi laukaista sydänsairauden.

35-vuotiaiden jälkeen naisten tulisi pyrkiä pitämään vyötärön ympärysmitta vähintään 32 tuumaa. Miesten kannalta on tärkeää, että vyötärö on vähintään 37 tuumaa 40-vuotiaiden jälkeen.

32 tuumaa 81.28 cm/37 tuumaa / 93,98 cm

## Paasto glukoosi: 100

Sokerin määrä veressä kahdeksan tunnin paastoamisen jälkeen voi määrittää diabeteksen todennäköisyyden. Diabeteksen ja CAD: n välinen yhteys on niin vahva, että jos sinulla on diabetes, on myös hyvät mahdollisuudet kehittää sydänsairaus myös silloin, kun sinulla ei ole muita riskitekijöitä.

Veren glukoositasot otetaan nopeasti verikokeella ja niiden tulee olla alle 100 mg / dl. Jos tasosi on korkeampi, laihdutus vähenee usein.