



فهم الوزن وعلاقته بصحة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي

الوزن أكثر من مجرد رقم على ميزان.

فقد يكون هذا مؤشرًا على كيفية عمل أجهزة الجسم معًا. كما أن الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد على حماية قلبك و كليتيك، كما يدعم صحة التمثيل الغذائي لديك، (أي كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها).

تشكل هذه الأنظمة معًا ما يُعرف بصحة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي أو صحة CKM.

كيف يؤثر الوزن الزائد في جسمك

صحة التمثيل الغذائي	صحة الكلى	صحة الجهاز القلبي الوعائي (القلب والأوعية الدموية)
يمكن أن يؤثر الوزن الزائد في كيفية تخزين الجسم للطاقة واستخدامها.	تصفي الكلى الدم من الفضلات والسوائل الزائدة.	يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى إرهاب القلب وإلحاق الضرر بالأوعية الدموية.
قد يؤدي هذا إلى زيادة المخاطر التالية: <ul style="list-style-type: none">داء السكري من النوع الثانيمستويات الكوليسترول أو الدهون غير الطبيعية	يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى: <ul style="list-style-type: none">انخفاض وظائف الكلىزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة (CKD)	قد يؤدي هذا إلى: <ul style="list-style-type: none">ارتفاع ضغط الدمأمراض القلبالسكتة الدماغيةمرض الشريان المحيطي (ضعف تدفق الدم)
غالبًا ما يؤدي الوزن الزائد إلى مشكلات في عملية التمثيل الغذائي، مثل (داء السكري)، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى على حد سواء.	غالبًا ما تحدث زيادة الوزن وأمراض القلب وداء السكري ومشكلات الكلى معًا، لأنها تشترك في عوامل الخطر نفسها.	غالبًا ما تظهر هذه الحالات معًا لأنها تشترك في الأسباب الجذرية نفسها.

الوزن وصحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (صحة CKM)

بما أن القلب والكلية وجهاز التمثيل الغذائي مترابطون بشكل وثيق، فيجب الاهتمام بها جميعًا معًا. يُعد الوزن الزائد أحد الأسباب الجذرية التي قد تؤدي إلى سلسلة من التفاعلات المؤثرة على كيفية عمل هذه الأنظمة الثلاثة.



لماذا يساعد التحكم في الوزن

يمكن أن تساعد التحسينات في الوزن، حتى الطفيفة منها، على:



خفض خطر حدوث مضاعفات (مثل مرض الشريان المحيطي (PAD) والسكتة الدماغية وانقطاع النفس الانسدادي في أثناء النوم (OSA) ومرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MASLD) وغيرها)



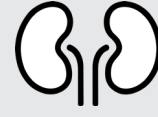
خفض خطر الإصابة بأمراض القلب



تحسين مستويات الكوليسترول



خفض مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم



تحسين صحة الكلية

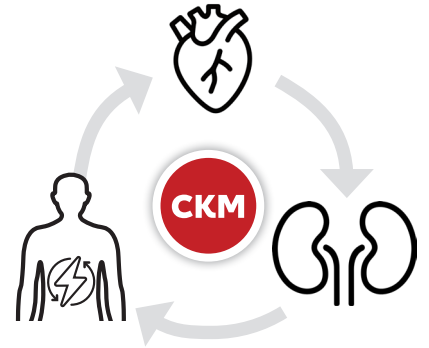


خفض ضغط الدم

يمكن أن يساعد فهم هذه العلاقة على تجنب المشكلات الصحية الكبرى، ويتيح لك اتخاذ خطوات وقائية مبكرة وأكثر فعالية في رحلتك نحو الحفاظ على صحتك العامة.

مع تحسن **صحة CKM**، قد يلاحظ الناس أيضًا زيادة في الطاقة وتحسنًا في جودة النوم إضافة إلى تحسن في نتائج الفحوصات المخبرية. يمكن للخطوات الصغيرة والمستمرة أن تساعد على الحفاظ على صحة القلب والكلية والتمثيل الغذائي، ما يدعم العافية على المدى الطويل.

كل خطوة إيجابية، مهما كانت صغيرة، تقربك من تحسين **صحة قلبك و كليتك وعملية التمثيل الغذائي**. فمن خلال الاعتناء بجسمك اليوم، أنت تبني مستقبلًا أكثر قوة وصحة لنفسك.



للمزيد من المعلومات حول صحة **CKM**، يُرجى زيارة موقع الويب heart.org/myCKMhealth (موقع الويب باللغة الإنجليزية)، أو تعرّف على المزيد حول كيفية إدارة الوزن عبر زيارة heart.org/UnderstandingWeight (موقع الويب باللغة الإنجليزية).

heart.org/UnderstandingWeight (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تُعد شركة Lilly راعيًا رئيسيًا لمبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative التابعة لـ American Heart Association.

Lilly