



حياتنا
HAYATONA
الجمعية الأهلية
للتوعية الصحية

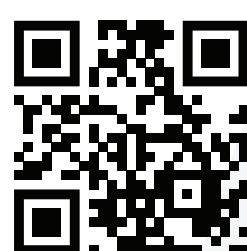
ارقام طحيّة تفمك



@hayatonaorg
info@hayatona.org.sa
0554564004
hayatona.org.sa

سكر الدم الطبيعي

نوع فحص الدم	السكر الطبيعي	ما قبل السكري	ارتفاع السكر في الدم
مستوى السكر التراكمي	أقل من 5.7 %	5.7 % - 6.4 %	أكبر أو يساوي 6.5 %
مستوى السكر أثناء الصيام	أقل من 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	أكبر أو يساوي 126 mg/dL
بعد الأكل بساعتين	أقل من 140 mg/dL	140 - 199 mg/dL	أكبر أو يساوي 200 mg/dL



ضغط الدم الطبيعي

الانقباضي: أقل من 120
الانبساطي: أقل من 80

طبيعي

الانقباضي: 120-139
الانبساطي: 80-89

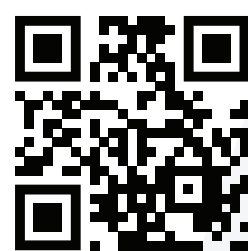
ما قبل
المرض

الانقباضي: 140-159
الانبساطي: 90-99

ارتفاع في
ضغط الدم

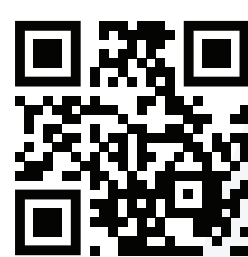
الانقباضي: أكثر من 160
الانبساطي: أكثر من 100

ارتفاع شديد
في ضغط الدم



نسبة الكوليسترول الطبيعية

اقل من 100 mg/dL	الكوليسترول الضار LDL
اكثر من 60 mg/dL	الكوليسترول النافع HDL
اقل من 150 mg/dL	الدهون الثلاثية
اقل من 200 mg/dL	اجمالي الكوليسترول



عدد ساعات النوم الطبيعية

11 - 18 ساعة لكل ليلة	من الولادة الى 3 اشهر	الاطفال
9-12 ساعة	من عمر 4 إلى 11 شهراً	
11-13 ساعة	من عمر 3 إلى 5 سنوات	
8 - 10 ساعات	من 13 - 18 سنة	المراهقين
8 - 10 ساعات	من 18 - 60 سنة	البالغين
7 - 9 ساعات	من 61 - 64 سنة	
7 - 8 ساعات	65 سنة واكبر	



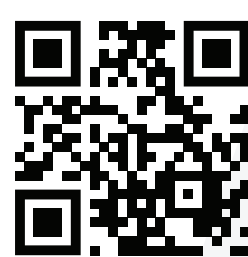
معدل نبضات القلب الطبيعية

خلال الراحة

معدل نبضات القلب للدقيقة الواحدة	الفئة العمرية
100- 60	الرجال من 18 فما فوق
100- 60	النساء من 18 فما فوق
86.9 - 79.3	الحوامل
73- 70	كبار السن من 65 فما فوق

خلال التمرين

معدل نبضات القلب للدقيقة الواحدة	الفئة العمرية
170- 100	من 20-29
157- 93	من 35-39
145 - 85	من 45-54
132- 75	من 65-70





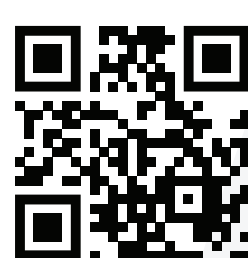
السعرات الحرارية في اليوم

بشكل عام يحتاج الجسم البالغ إلى
1600 وحتى 2500 سعرة حرارية يومياً

ويتم حساب عدد السعرات الحرارية المستهلكة
للشخص بناءً على عدة عوامل مثل:

”الوزن، والطول، والعمر، ونوع النشاط اليومي البدني“

عدد السعرات الحرارية / غرام	مصادر السعرات الحرارية
9	الدهون
4	البروتين
4	الكربوهيدرات

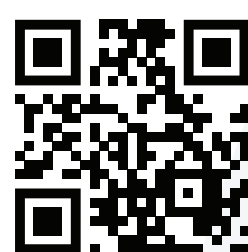


نسبة حاجة الجسم للماء يوميا

يوصي خبراء الصحة عادةً بثمانية أكواب
سعة 8 أوقيات ، أي ما يعادل 2 لترًا تقريبًا
أو نصف جالون يوميًا

وقد تختلف حاجة الشخص للسوائل اعتماداً على عدة عوامل:

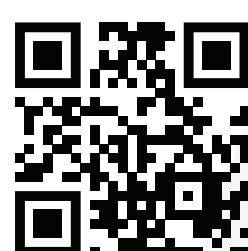
- **ممارسة الرياضة**, إذا مارست أي نشاط يسبب التعرق، فإنك تحتاج إلى شرب المزيد من الماء لتعويض كمية السوائل المفقودة
- **البيئة**, قد تسبب حرارة الجو أو رطوبته العرق، وهو ما يستلزم شرب كمية إضافية من السوائل. وقد يصيب الجفاف الجسم أيضًا في الأماكن المرتفعة عن سطح الأرض
- **الحالة الصحية العامة**, يفقد جسدك السوائل عندما تصاب بالحمى أو القيء أو الإسهال. ما يستلزم شرب المزيد من الماء لتعويض السوائل



معدلات فيتامين د الطبيعية

تتراوح النسبة الطبيعية لفيتامين د في
الجسم من 20 الى 50 نانوجرام /ملييلتر

اذا قل عن 12 نانوجرام /ملييلتر قد يتسبب بهشاشة
العظام لدى الأطفال, تساقط الشعر, بطء التئام
الجروح, آلام العضلات والعديد من الامراض الأخرى واذا
زاد عن 50 نانوجرام /ملييلتر قد يسبب التسمم





حياتنا
HAYATONA
الجمعية الأهلية
للتوعية الصحية



@hayatonaorg
info@hayatona.org.sa
0554564004
hayatona.org.sa

