

جدول

پیسگو



احتمال حمله

قلبی برای شما
چقدر است؟



به منظور آگاهی دادن بیشتر و خود آزمایی، در رابطه با احتمال دچار شدن به سگته های قلبی متخصصان در این زمینه اقدام به تنظیم جدولی به نام جدول ریسکو نموده اند. افراد می توانند با مراجعه به جدول مذکور درصد احتمال دچار شدن به سگته قلبی را در خود تعیین کنند . بدیهی است که آگاهی از این امر موجب می شود افرادی که خود را بیشتر در معرض خطر می بینند حتی الامکان در رفع آن بکوشند .

طرز استفاده از جدول ریسکو :

نخست هریک از عوامل تهدید کننده قلبی - عروقی را به خوبی مطالعه کنید و سپس ردیفهای مربوطه را در جدول پیدا کنید . با توجه به وضع جسمانی خودتان در هر ردیف یک خانه را علامت بگذارید . مثلاً اگر سن شما ۳۷ سال باشد ، خانه مربوطه به سن ۳۱ تا ۴۰ را علامت گذاری نمایید . پس از اینکه در تمام ردیفها وضع خود را مشخص کردید، شماره های خانه های علامت گذاری شده را با هم جمع کنید . حاصل جمع این نمرات احتمال دچار شدن شما را به سکت قلبی تخمین می زند . اگر نمره شما :

- ✓ بین ۶ تا ۱۱ باشد ، احتمال خطر خیلی ضعیف است .
- ✓ بین ۱۲ تا ۱۷ باشد ، احتمال خطر کمتر از حد متوسط است .
- ✓ بین ۱۸ تا ۲۴ باشد ، احتمال خطر در حد متوسط است .
- ✓ بین ۲۵ تا ۳۱ باشد ، احتمال خطر بیشتر از حد متوسط است .
- ✓ بین ۳۲ تا ۴۰ باشد، احتمال خطر زیاد است .
- ✓ بین ۴۱ تا ۶۲ باشد، احتمال خطر بسیار زیاد است و بهتر است فوراً به دکتر متخصص مراجعه کنید .

سن	۱۰ تا ۲۰ سال	۲۱ تا ۳۰ سال	۳۱ تا ۴۰ سال	۴۱ تا ۵۰ سال	۵۱ تا ۶۰ سال	۶۱ تا ۷۰ سال
وراثت	نداشتن سابقه بیماری های قلبی	یک خویشتاوند با بیماری قلبی عروقی بالای ۶۰ سال	دو خویشتاوند با بیماری قلبی عروقی بالای ۶۰ سال	یک خویشتاوند با بیماری قلبی عروقی زیر ۶۰ سال	دو خویشتاوند با بیماری قلبی عروقی زیر ۶۰ سال	سه خویشتاوند با بیماری قلبی عروقی زیر ۶۰
وزن	بیشتر از ۲/۲۶ kg زیر وزن استاندارد	بین ۲/۲۶ kg زیر و ۲/۲۶ kg بالای وزن استاندارد	۲/۷۲ تا ۹/۰۷ kg بالاتر از وزن استاندارد	۹/۵۲ تا ۱۵/۸۵ kg بالاتر از وزن استاندارد	۱۶/۳۰ تا ۲۲/۶۵ kg بالاتر از وزن استاندارد	۲۳/۱ تا ۲۹/۴۴ kg بالاتر از اضافه وزن استاندارد
دخانیات	مصرف نمی کند	اتفاقی سیگار یا پپ می کشد	روزانه تا ۱۰ سیگار مصرف می کند	روزانه تا ۲۰ سیگار مصرف می کند	روزانه تا ۳۰ سیگار مصرف می کند	۴۰ سیگار یا بیشتر در روز مصرف می کند
فعالیت های بدنی	فعالیت شدید تفریحی و کاری	فعالیت ملایم تفریحی و کاری	کار بدون حرکت و تفریح و بدون هیجانات روحی	بازنشسته با فعالیت تفریحی ملایم	بازنشسته با فعالیت تفریحی خیلی کم	کامل بدون فعالیت بدنی
مقدار کلسترول یا چربی در غذا	کلسترول زیر ۱۸۰ میلی گرم رژیم غذایی بدون چربی حیوانی	کلسترول بین ۱۸۱-۲۰۵ میلی گرم رژیم غذایی با ۱۰ درصد چربی حیوانی یا روغن جامد	کلسترول بین ۲۰۶-۳۳۰ میلی گرم رژیم غذایی با ۲۰ درصد چربی حیوانی یا روغن جامد	کلسترول بین ۲۳۱-۲۵۵ میلی گرم رژیم غذایی با ۳۰ درصد چربی حیوانی یا روغن جامد	کلسترول بین ۲۵۶-۲۸۰ میلی گرم رژیم غذایی با ۴۰ درصد چربی حیوانی یا روغن جامد	کلسترول بین ۲۸۱-۳۰۰ میلی گرم رژیم غذایی با ۵۰ درصد چربی حیوانی یا روغن جامد
فشار خون	بیشتر از ۱۰۰	بیشتر از ۱۲۰	بیشتر از ۱۴۰	بیشتر از ۱۶۰	بیشتر از ۱۸۰	۲۰۰ یا بیشتر از آن
جنس	زن زیر ۴۰ سال	زن ۴۰ تا ۵۰ سال	زن بیشتر از ۵۰ سال	مرد	مرد تنومند و چاق	مرد تنومند چاق و طاس

جدول وزن مناسب آقایان با توجه به قد،

وزن قد	۱۶-۱۴	۱۹-۱۷	۲۴-۲۰	۲۹-۲۵	۳۹-۳۰	۵۹-۴۰	۶۹-۶۰
۱۵۵	۴۷	۵۲	۵۶	۵۹	۶۰	۶۲	۶۱
۱۵۶	۴۸	۵۳	۵۶	۶۰	۶۱	۶۲	۶۲
۱۵۷	۴۹	۵۳	۵۷	۶۰,۵	۶۲	۶۳	۶۳
۱۵۸	۵۰	۵۴	۵۸	۶۱	۶۲,۵	۶۴	۶۳,۵
۱۵۹	۵۱	۵۵	۵۹	۶۲	۶۳	۶۴,۵	۶۴
۱۶۰	۵۱	۵۶	۶۰	۶۲,۵	۶۴	۶۵	۶۴,۵
۱۶۱	۵۲	۵۶	۶۰	۶۳	۶۴,۵	۶۶	۶۵
۱۶۲	۵۳	۵۷	۶۱	۶۴	۶۴,۵	۶۷	۶۵,۵
۱۶۳	۵۴	۵۸	۶۲	۶۴,۵	۶۵	۶۷,۵	۶۶
۱۶۴	۵۵	۵۹	۶۲	۶۵	۶۶	۶۸	۶۷
۱۶۵	۵۵	۵۹	۶۳	۶۵,۵	۶۷	۶۹	۶۸
۱۶۶	۵۶	۶۰	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۶۸,۵
۱۶۷	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶,۵	۶۹	۷۱	۶۹
۱۶۸	۵۸	۶۱	۶۵	۶۷	۶۹,۵	۷۲	۷۰
۱۶۹	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰	۷۳	۷۱
۱۷۰	۶۰	۶۳	۶۶	۶۸,۵	۷۱	۷۳,۵	۷۲
۱۷۱	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۲,۵
۱۷۲	۶۱	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۴,۵	۷۳
۱۷۳	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰,۵	۷۴	۷۵	۷۴
۱۷۴	۶۳	۶۶	۶۹	۷۱	۷۵	۷۶	۷۵
۱۷۵	۶۴	۶۶	۷۰	۷۲	۷۶	۷۷	۷۶
۱۷۶	۶۵	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶,۵	۷۷,۵	۷۷
۱۷۷	۶۶	۶۸	۷۱	۷۳	۷۷	۷۸	۷۸
۱۷۸	۶۶	۶۹	۷۱	۷۴	۷۸	۷۹	۷۹
۱۷۹	۶۷	۷۰	۷۲	۷۵	۷۹	۸۰	۷۹,۵
۱۸۰	۶۸	۷۰	۷۳	۷۵,۵	۷۹	۸۰	۸۰

سن بر حسب سال
قد بر حسب سانتی متر
وزن بر حسب کیلوگرم

جدول وزن مناسب بانوان با توجه به قد، سن و جنس

قد	وزن	۱۶-۱۴	۱۹-۱۷	۲۴-۲۰	۲۹-۲۵	۳۹-۳۰	۵۹-۴۰	۶۹-۶۰
۱۵۵	۴۸	۴۹	۵۰	۵۲	۵۵	۵۸	۶۱	۶۹-۶۰
۱۵۶	۴۹	۵۰	۵۱	۵۳	۵۵	۵۹	۶۱	۵۹-۴۰
۱۵۷	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۶	۶۰	۶۱	۳۹-۳۰
۱۵۸	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۲	۲۹-۲۵
۱۵۹	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۳	۲۴-۲۰
۱۶۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۲	۶۴	۱۹-۱۷
۱۶۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵	۱۶-۱۴
۱۶۲	۵۳	۵۴	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵	وزن
۱۶۳	۵۳	۵۵	۵۵	۵۷	۶۰	۶۴	۶۶	قد
۱۶۴	۵۴	۵۶	۵۶	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶	
۱۶۵	۵۵	۵۶	۵۶	۵۸	۶۲	۶۵	۶۷	
۱۶۶	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۶۲	۶۵	۶۷	
۱۶۷	۵۶	۵۷	۵۷	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸	
۱۶۸	۵۷	۵۸	۵۸	۶۰	۶۳	۶۷	۶۹	
۱۶۹	۵۷	۵۸	۵۹	۶۱	۶۳	۶۷	۶۹	
۱۷۰	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰	
۱۷۱	۵۸	۵۹	۶۰	۶۲	۶۵	۶۹	۷۱	
۱۷۲	۵۹	۶۰	۶۱	۶۳	۶۵	۷۰	۷۲	
۱۷۳	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۶	۷۰	۷۳	
۱۷۴	۶۱	۶۱	۶۲	۶۴	۶۷	۷۱	۷۳	
۱۷۵	۶۱	۶۲	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴	
۱۷۶	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۸	۷۳	۷۵	
۱۷۷	۶۳	۶۳	۶۴	۶۶	۶۸	۷۳	۷۵	
۱۷۸	۶۴	۶۵	۶۵	۶۷	۶۹	۷۴	۷۶	
۱۷۹	۶۴	۶۵	۶۶	۶۸	۷۰	۷۵	۷۷	
۱۸۰	۶۵	۶۶	۶۷	۶۹	۷۱	۷۶	۷۸	

سن بر حسب سال
قد بر حسب سانتی متر
وزن بر حسب کیلوگرم



تهیه و تنظیم:
معاونت ورزشی تفریحی
اداره مراکز و مجموعه های ورزشی
امور تربیت بدنی