

Yaşam alışkanlıklarını iyileştirmeye başlayalım !

Dengeli beslenme



- ☐ Yemeğinizi iyice çiğneyerek yavaş yiyein.
- ☐ Akşam yemeğinizi yatmadan en az 2 saat önce yiyein.
- ☐ Günde 350 gram sebze tüketin.
- ☐ Kızartmaları ve dışarıda yeme azaltın.
- ☐ Tuz tüketimini azaltın.
- ☐ Şekerli içecekler yerine su veya çay için.



Ölçülü egzersiz



- ☐ Günde en az 60 dakika hareket edin.
- ☐ Yoğun olsanız bile, 10 dakika daha fazla hareket ediniz.
- ☐ Kas güçlendirme egzersizleri ile yürüyüşü birleştirin.



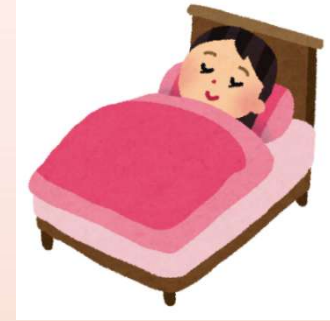
Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak için BKİ'nizi (BMI) ölçüt olarak kullanın!

$BKİ (BMI) = \text{Vücut ağırlığı (kg)} \div \text{Boy (m)} \div \text{Boy (m)}$

※ BKİ (BMI) değeri 22, hastalık riskinin en düşük olduğu değer olarak kabul edilmektedir.



Kaliteli uyku



- ☐ Günde en az 6 saat uyuyun.
- ☐ Stresinizi azaltın.



Sigarayı bırakın!



Alkol tüketimini azaltın.



Sağlık kontrolü sonuçlarınızla sağlık durumunuzu kontrol edin!

Tetkik Kalemleri	Normal OK	Dikkat 	Muayene olur 	Risk taşıyan hastalıklar	Vücut durumu
BMI $\langle \text{kg/m}^2 \rangle$	18,5 dâhil – 25,0 hariç	25,0 ve üzeri		Obezite	Vücut yağ oranı yüksek
Bel çevresi $\langle \text{cm} \rangle$	Erkek: 85'in altında Kadın: 90'ın altında	Erkek 85 ve üzeri Kadın 90 ve üzeri		Hipertansiyon	Kan damarlarına yüksek basınç uygulanmaktadır
Sistolik kan basıncı $\langle \text{mmHg} \rangle$ Diyastolik kan basıncı $\langle \text{mmHg} \rangle$	Sistolik 129 ve altı ve Diyastolik 84 ve altı	Sistolik: 130 – 139 veya Diyastolik: 85 – 89	Sistolik 140 ve üzeri veya Diyastolik 90 ve üzeri	Dislipidemi	Kandaki yağ düzeyi yüksektir.
Açlık trigliserid düzeyi $\langle \text{mg/dL} \rangle$	149 ve altı	150 - 299	300 ve üzeri	Diyabet	Kandaki glukoz düzeyi yüksektir.
HDL kolesterol $\langle \text{mg/dL} \rangle$	40 ve üzeri	30 - 39	29 ve altı	Böbrek hastalığı	Böbrek fonksiyonlarında bozulma olasılığı vardır.
LDL kolesterol $\langle \text{mg/dL} \rangle$	119 ve altı	120 - 139	140 ve üzeri	Karaciğer hastalığı	Hepatit veya yağlı karaciğer şüphesi vardır.
Açlık kan şekeri $\langle \text{mg/dL} \rangle$	99 ve altı	100 - 125	126 ve üzeri		
HemoglobinA1c $\langle \% \rangle$	5,5 ve altı	5,6 - 6,4	6,5 ve üzeri		
İdrarda glukoz	-	±	+ ve üzeri		
İdrar proteini	-	±	+ ve üzeri		
İdrarda gizli kan	-	±, +	++ ve üzeri		
Kreatinin $\langle \text{mg/dL} \rangle$	Erkek: 1,00 ve altı Kadın: 0,70 ve altı	Erkek: 1,01–1,29 Kadın: 0,71–0,99	Erkek: 1,30 ve üzeri Kadın: 1,00 ve üzeri		
eGFR $\langle \text{mL/dk/1.73m}^2 \rangle$	60,0 ve üzeri	45,0 - 59,9	44,9 ve altı		
Ürik asit $\langle \text{mg/dL} \rangle$	2,1 - 7,0	2,0 ve altı veya 7,1–8,9	9,0 ve üzeri		
AST (GOT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 ve altı	31 - 50	51 ve üzeri		
ALT (GPT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 ve altı	31 - 50	51 ve üzeri		
γ-GT (γ-GTP) $\langle \text{U/L} \rangle$	50 ve altı	51 - 100	101 ve üzeri		

