

توصية لمرضى القلب بقياس الوزن يوميا



الثلاثاء 5 سبتمبر 2017 08:09 م

أوصت مؤسسة القلب الألمانية مرضى القلب بقياس الوزن يوميا، معللة ذلك بأن ضعف أداء عضلة القلب عادة ما يتسبب في تخزين الجسم للماء، وهو ما يؤدي إلى زيادة الوزن في وقت قصير.

وتبين المؤسسة الطريقة الصحيحة لوزن الجسم فيما يلي:

- ينبغي وضع الميزان على أرضية مستوية وثابتة؛ حيث إن وضعه على أرضية غير مستوية يعطي نتائج غير صحيحة.
- ينبغي اختبار عمل الميزان قبل الوزن بواسطة كيلوجرام من السكر أو الدقيق على سبيل المثال.
- إجراء القياس في وقت ثابت كل يوم، ويُفضل أن يكون في الصباح بعد الخروج من المرحاض، وقبل تناول الإفطار وارتداء الملابس.
- إذا زاد الوزن خلال ثلاث أيام بأكثر من 2 كجم، فإن هذا يعد بمثابة إشارة تحذيرية تستلزم استشارة الطبيب المعالج.