



Your Guide to Staying Healthy

St. Mary Coptic Orthodox Church Health Fair • October 17, 2026

Blood Pressure

The silent killer

Cholesterol

Keep your arteries clear

Diabetes

Know your sugar

Smoking

It's never too late to quit

Mental Health

Mind, body and spirit

Most heart attacks and strokes can be prevented. The first step is knowing your numbers. The second is a few small changes that add up over a lifetime.

Arabic version follows on the next pages • النسخة العربية في الصفحات التالية

High Blood Pressure

Hypertension — "the silent killer." Nearly 1 in 2 adults has it, and many don't know.

WHAT IS IT?

Blood pressure is the force of blood pushing on your artery walls. When it stays high, it quietly damages your heart, brain, kidneys and eyes — usually with **no symptoms at all**.

WHY IT MATTERS

- #1 cause of **stroke**
- Leading cause of **heart attack** and heart failure
- Major cause of **kidney failure**

KNOW YOUR NUMBERS

< 120 / 80

Normal

120–129 / <80

Elevated

130 / 80 +

High (Stage 1)

140 / 90 +

High (Stage 2)

Top number = pressure when the heart beats. Bottom number = pressure when it rests. **If you ever see 180 / 120 or higher, seek care right away.**

WHAT YOU CAN DO

- **Less salt:** aim under 1 teaspoon a day. Watch bread, cheese, pickles, canned and restaurant food.
- **Move:** 30 minutes of brisk walking, 5 days a week
- **Lose a few pounds** if overweight — even 5–10 lbs helps
- **Limit alcohol** and don't smoke
- **Take your medicine every day**, even when you feel fine

CHECK IT RIGHT

- Sit quietly for 5 minutes first
- Feet flat, back supported, arm at heart level
- No coffee, smoking or exercise 30 minutes before
- Check at home — a cuff that goes on the **upper arm** is best
- Write your readings down and bring them to your doctor

Get your blood pressure checked at least once a year — more often if it has ever been high.



High Cholesterol

Hyperlipidemia — fatty build-up that narrows your arteries over time.

WHAT IS IT?

Cholesterol is a waxy fat in your blood. Too much of the **"bad" kind (LDL)** sticks to artery walls and forms plaque — like rust inside a pipe. Plaque can block blood flow or break open and cause a heart attack or stroke.

GOOD VS. BAD

- **LDL = "Lousy"** — builds plaque. Lower is better.
- **HDL = "Healthy"** — carries cholesterol away. Higher is better.
- **Triglycerides** — another blood fat, raised by sugar, alcohol and excess calories.

KNOW YOUR NUMBERS

LDL < 100

Goal for most adults

LDL < 70

If you have heart disease or diabetes

HDL > 40

Higher is better

Trig < 150

Triglycerides

High cholesterol has **no symptoms**. The only way to know is a simple blood test (a "lipid panel").

EAT FOR YOUR ARTERIES

- **More:** vegetables, fruit, beans, lentils, oats, nuts, olive oil, fish
- **Less:** fried food, fatty red meat, butter, full-fat cheese, pastries
- **Avoid** trans fats ("partially hydrogenated oil" on labels)
- Fasting days are a great chance to eat more beans, greens and whole grains

BEYOND THE PLATE

- Exercise raises "good" HDL and lowers triglycerides
- Quitting smoking raises HDL within weeks
- **Statins** are safe, well-studied medicines that lower LDL by 30–50% and cut heart-attack risk — ask your doctor if one is right for you
- Family history of early heart disease? Tell your doctor.

Adults should have cholesterol checked every 4–6 years starting at age 20 — more often if it is high or you have other risk factors.



Diabetes

Too much sugar in the blood. 1 in 3 adults has **prediabetes** — and 8 in 10 don't know it.

WHAT IS IT?

Your body uses a hormone called **insulin** to move sugar from your blood into your cells for energy. In type 2 diabetes the body stops responding to insulin, so sugar builds up in the blood and slowly damages blood vessels and nerves.

WHY IT MATTERS

- Doubles the risk of **heart attack and stroke**
- Leading cause of **kidney failure, blindness and amputation**
- Nerve damage: numbness, tingling, burning in feet

KNOW YOUR NUMBERS (A1C = 3-MONTH AVERAGE SUGAR)

A1c < 5.7%

Normal

5.7 – 6.4%

Prediabetes

6.5% +

Diabetes

≥ 126

Fasting sugar (mg/dL)

WARNING SIGNS

- Very thirsty, urinating often
- Unusual tiredness or blurry vision
- Slow-healing cuts, frequent infections
- Unexplained weight loss
- **Often there are no symptoms** — get tested if you are over 35, overweight, or have a family history

PREVENTION WORKS

- Losing just **5–7% of body weight** (10–15 lbs for most people) cuts the risk of diabetes by more than half
- **Swap sugary drinks** for water or unsweetened tea — this is the single biggest change
- Fill half your plate with vegetables, a quarter with protein, a quarter with whole grains
- Walk 30 minutes a day, especially after meals
- If you have diabetes: check your feet daily and see an eye doctor yearly

Prediabetes is a warning. Many people can turn it around with lifestyle changes including diet, exercise, and weight loss.



Smoking & Vaping

The single most preventable cause of heart disease, stroke and cancer.

WHAT IT DOES

Every cigarette tightens your arteries, raises blood pressure, makes blood stickier and lowers "good" cholesterol. Smoking **doubles to quadruples** the risk of heart attack and stroke — and it harms everyone who breathes your smoke, especially children.

WHAT ABOUT HOOKAH & VAPING?

- One hour of **hookah (shisha)** = smoke of about 100 cigarettes
- **Vapes** deliver nicotine, raise blood pressure and heart rate, and are not a safe habit — but they can be a bridge to quitting for some smokers

WHEN YOU QUIT SMOKING, YOUR BODY CAN START HEALING

20 min

Heart rate & BP drop

12 hrs

Carbon monoxide
normal

1 year

Heart attack risk cut in
half

5 years

Stroke risk same as a
non-smoker

HOW TO QUIT — AND STAY QUIT

- **Pick a quit date** within the next 2 weeks and tell family and friends
- **Medicine doubles your chances:** nicotine patch + gum/lozenge, or prescription pills (varenicline, bupropion). Ask your doctor — most are covered by insurance.
- Know your triggers (coffee, driving, stress) and plan a swap
- Most people need several tries — a slip is not a failure

FREE HELP

- **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) — free coaching, often free patches
- **NJ Quitline:** njquitline.org
- Text **QUITNOW** to **333888**
- **smokefree.gov** — plans, apps and texting support
- Arabic-speaking counselors are available through the Quitline on request

It is never too late. Quitting at any age adds years to your life — and life to your years.



Mental Health

Your mind and your heart are connected. Caring for one cares for the other.

WHY IT MATTERS FOR YOUR HEART

Ongoing stress, depression and anxiety raise blood pressure, disturb sleep, and make it harder to eat well, exercise or take medicine. People with untreated depression have a **higher risk of heart disease** — and treating it helps the heart, too.

IT IS COMMON — AND TREATABLE

- 1 in 5 adults experiences a mental health condition each year
- Depression and anxiety are **medical conditions**, not weakness or lack of faith
- Most people get better with counseling, medication, or both

SIGNS TO TAKE SERIOUSLY (LASTING MORE THAN 2 WEEKS)

Mood

Feeling down, empty, hopeless, irritable, or losing interest in things you used to enjoy

Body

Trouble sleeping or sleeping too much, change in appetite, low energy, aches with no clear cause

Mind

Constant worry, trouble concentrating, feeling on edge, pulling away from family and church

DAILY HABITS THAT HELP

- **Move:** a 20-minute walk lifts mood as much as some medicines for mild depression
- **Sleep** 7–8 hours; keep a regular bedtime
- **Connect:** call a friend, join a church group, serve others
- **Prayer and quiet time** lower stress hormones — set aside a few minutes daily
- Limit alcohol; cut back on late-night screens

WHERE TO GET HELP

- **Your family doctor** — a great first stop; they treat these conditions every day
- **988** — call or text, 24/7, free and confidential, for any emotional crisis
- **NJ Mental Health Cares:** 1-866-202-HELP (4357)
- Talk to your priest or a trusted friend — you do not have to carry it alone

Asking for help is a sign of strength. If you or someone you love is in crisis, call or text

988 .





دليلك بشأن تحافظ على صحتك

المعرض الصحي لكنيسة السيدة العذراء مريم القبطية الأرثوذكسية • أكتوبر 2026 17

الكوليسترول

خَلِّي شرايينك نضيفة

ضغط الدم

القاتل الصامت

التدخين

عمره ما يبقي متأخر إنك تبطل

السكر

اعرف رقم سكرك

الصحة النفسية

العقل والجسم والروح

معظم الأزمات القلبية والجلطات ممكن نمنعها. أول خطوة إنك تعرف أرقامك. ثاني خطوة شوية تغييرات صغيرة بتفرق على مدار العمر.

ارتفاع ضغط الدم

«القاتل الصامت» — تقريبًا واحد من كل اثنين عندهم ضغط، وكثير منهم مش عارفين.

يعني إيه؟

ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدار الشرايين. لما يفضل عالي، بيدمر القلب والمخ والكلى والعين بهدوء — وفي الغالب من غير أي أعراض خالص.

ليه مهم؟

- السبب رقم 1 للجلطة الدماغية
- سبب رئيسي للأزمة القلبية وضعف عضلة القلب
- سبب رئيسي للفشل الكلوي

اعرف أرقامك

140 / 90 +
ضغط عالي (مرحلة 2)

130 / 80 +
ضغط عالي (مرحلة 1)

120-129 / <80
مرتفع شوية

< 120 / 80
طبيعي

الرقم الأول = الضغط وقت ما القلب بينبض. الرقم الثاني = الضغط وقت ما القلب بيرتاح. لو شفت 180 / 120 أو أعلى، اطلب رعاية طبية فورًا.

تقدر تعمل إيه؟

- قلّل الملح: أقل من ملعقة صغيرة في اليوم. خد بالك من العيش والجبنة والمخلل والمعلبات وأكل المطاعم.
- اتحرك: مشي سريع 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع
- خسّ كام كيلو لو وزنك زايد — حتى 3 ل 5 كيلو بيفرقوا
- قلّل الكحول وما تدخنش
- خد دواك كل يوم حتى لو حاسس إنك كويس

قيس الضغط صح

- اقعد هادي 5 دقائق الأول
- رجلك على الأرض، ضهرك مسنود، وذراعك في مستوى القلب
- بلاش قهوة أو سجاير أو رياضة قبلها بنص ساعة
- قيس في البيت — الجهاز اللي بيتركب على أعلى الذراع هو الأفضل
- سجّل القراءات وخدها معاك للدكتور

اقيس ضغطك على الأقل مرة في السنة — وأكثر لو كان عالي في أي وقت قبل كده.



ارتفاع الكوليسترول

دهون بتتراكم مع الوقت وبتضيق الشرايين.

يعني إيه؟

الكوليسترول مادة دهنية في الدم. لما يزيد النوع «الوحش» (LDL) بيلزق على جدار الشرايين ويعمل ترسبات — زي الصدأ جوه الماسورة. الترسبات دي ممكن تسد الشريان أو تنفجر وتعمل أزمة قلبية أو جلطة.

الكويس والوحش

- **LDL = الوحش** — بيعمل ترسبات. كل ما يقل كل ما أحسن.
- **HDL = الكويس** — بيشيل الكوليسترول من الشرايين. كل ما يزيد كل ما أحسن.
- **الدهون الثلاثية** — نوع ثاني من الدهون، بيزيد مع السكر والكحول والأكل الزيادة.

اعرف أرقامك

Trig < 150

الدهون الثلاثية

HDL > 40

كل ما يزيد أحسن

LDL < 70

لو عندك مرض في القلب أو سكر

LDL < 100

الهدف لمعظم الناس

الكوليسترول العالي مالوش أعراض. الطريقة الوحيدة إنك تعرف هي تحليل دم بسيط (تحليل دهون الدم).

غير الأكل

- الرياضة بترفع الكوليسترول الكويس وبتقلل الدهون الثلاثية
- بطل تدخين والكوليسترول الكويس بيزيد في أسابيع
- **أدوية الستاتين** أدوية آمنة ومدرسة كويس، بتقلل الـ LDL بنسبة 30-50% وبتقلل خطر الأزمة القلبية — أسأل دكتورك لو مناسبة ليك
- عندك حد في العيلة جاله مرض قلب بدري؟ قول لدكتورك.

كل عشان شرايينك

- **زود:** خضار، فاكهة، فول وعدس وبقوليات، شوفان، مكسرات، زيت زيتون، سمك
- **قل:** المقلبات، اللحمة الدهنية، الزبدة، الجبنة كاملة الدسم، الحلويات
- **ابعد عن** الدهون المهدرجة (اللي مكتوب على العبوة "partially hydrogenated oil")
- أيام الصيام فرصة حلوة تاكل فول وخضار وحبوب كاملة أكثر

اعمل تحليل كوليسترول كل 4 لـ 6 سنين من سن 20 — وأكثر لو كان عالي أو عندك عوامل خطر ثانية.



السكر

سكر زيادة في الدم. واحد من كل ثلاثة عنده مقدمات سكر — 8 من كل 10 مش عارفين.

يعني إيه؟

جسمك بيستخدم هرمون اسمه الأنسولين عشان ينقل السكر من الدم للخلايا عشان الطاقة. في السكر من النوع الثاني، الجسم ببطل يستجيب للأنسولين، فالسكر بيتراكم في الدم ويهدم الأوعية الدموية والأعصاب بالراحة.

ليه مهم؟

- بيضاعف خطر الأزمة القلبية والجلطة
- سبب رئيسي للفشل الكلوي وفقدان النظر وبتر الأطراف
- تلف الأعصاب: تنميل أو وخز أو حرقان في الرجلين

اعرف أرقامك (تحليل A1C = متوسط السكر في 3 شهور)

≥ 126
سكر صائم (mg/dL)

$6.5\% +$
سكر

$5.7 - 6.4\%$
مقدمات سكر

$A1c < 5.7\%$
طبيعي

علامات خد بالك منها

- عطش شديد وتبول كثير
- تعب غير معتاد أو نظر مغبش
- جروح بتأخذ وقت عشان تخف، والتهابات متكررة
- نقص وزن من غير سبب
- كثير مفيش أعراض خالص — اعمل تحليل لو عندك فوق 35 سنة، أو وزنك زايد، أو عندك سكر في العيلة

الوقاية بتنفذ

- خسارة 5-7% بس من وزنك (حوالي 5 ل 7 كيلو لمعظم الناس) بتقلل خطر السكر لأكثر من النص
- بدّل المشروبات السكرية بمية أو شاي من غير سكر — دي أكبر حاجة تفرق
- نص الطبق خضار، ربع بروتين، ربع حبوب كاملة
- امشي 30 دقيقة في اليوم، خصوصًا بعد الأكل
- لو عندك سكر: افحص رجلك كل يوم وروح لدكتور العيون كل سنة

مقدمات السكر إنذار. ناس كثير بيقدروا يرجعوا الوضع لطبيعته بتغيير نمط الحياة: الأكل والرياضة وخسارة الوزن.



التدخين والفيب

أكثر سبب ممكن نمنعه لأمراض القلب والجلطة والسرطان.

بيعمل إيه؟

كل سيجارة بتضيّق شرايينك، وبترفع الضغط، وبتخلي الدم أكثر لزوجة، وبتقلل الكوليسترول الكويس. التدخين بيزوّد خطر الأزمة القلبية والجلطة من مرتين لأربع مرات — وبياذي كل اللي بيتنفس دخانك، خصوصًا الأطفال.

طب والشيشة والفيب؟

- ساعة واحدة شيشة = دخان حوالي 100 سيجارة
- الفيّب فيه نيكوتين، وبيرفع الضغط ونبض القلب، ومش عادة آمنة — بس ممكن يكون خطوة مؤقتة للإقلاع لبعض المدخين

لما تبطل تدخين، جسمك يقدر يبدأ يتعافى

سنتين 5

خطر الجلطة زي اللي عمره ما دخن

سنة

خطر الأزمة القلبية بينزل للنص

ساعة 12

أول أكسيد الكربون بيرجع طبيعي

دقيقة 20

النبض والضغط بينزلوا

مساعدة مجانية

- 1-800-QUIT-NOW 1-800-784-8669 — مساعدة مجانية، وغالبًا لزيارات نيكوتين ببلاش
- خط نيو جيرسي: njquitline.org
- ابعت رسالة QUITNOW على 333888
- smokefree.gov — خطط وتطبيقات ودعم بالرسائل
- فيه مستشارين بيتكلموا عربي من خلال الخط لو طلبت

إزاي تبطل — وتفضل مبطل

- حدد يوم للإقلاع خلال أسبوعين وقول للعيلة والأصحاب
- الدواء بيضاعف فرصتك: لزقة النيكوتين + لبان أو أقراص استحلاب، أو أدوية بروشته (فارينيكلين، بوبروبيون). اسأل دكتورك — معظمها التأمين بيغطيها.
- اعرف إيه اللي بيحسسك عايز تدخن (القهوة، السواقة، التوتر) وحضّر بديل
- معظم الناس بيحتاجوا يحاولوا كذا مرة — الغلطة مش فشل

عمره ما بيبقى متأخر. الإقلاع في أي سن بيزوّد سنين في عمرك — وبيزوّد الحياة في سنينك.



الصحة النفسية

عقلك وقلبك مرتبطين ببعض. لما تهتم بواحد بنهتيم بالتاني.

ليه مهمة لقلبك؟

التوتر المستمر والاكتئاب والقلق بيرفعوا الضغط، وبيؤظوا النوم، وبيصعبوا إنك تاكل كويس أو تترىض أو تاخذ دواك. الناس اللي عندهم اكتئاب من غير علاج عندهم خطر أعلى لأمراض القلب — وعلاجه بيساعد القلب كمان.

حاجة شائعة — وليها علاج

- واحد من كل 5 بالغين بيمر بحالة نفسية كل سنة
- الاكتئاب والقلق حالات طبية، مش ضعف ولا قلة إيمان
- معظم الناس بيتحسنوا بالجلسات أو الدواء أو الاثنين

علامات خدها بجد (لو استمرت أكثر من أسبوعين)

المزاج

حاسس بضيق أو فراغ أو يأس أو عصبية، أو فقدت الاهتمام بحاجات كنت بتحبها

الجسم

صعوبة في النوم أو نوم زيادة، تغير في الشهية، طاقة قليلة، أو جاع من غير سبب واضح

العقل

قلق مستمر، صعوبة في التركيز، حاسس إنك متوتر على طول، بتبعد عن العيلة والكنيسة

عادات يومية بتساعد

- **اتحرك:** مشي 20 دقيقة بيحسن المزاج قد بعض الأدوية في الاكتئاب البسيط
- **نام 7-8 ساعات؛** خلّي ميعاد نومك ثابت
- **اتواصل:** كلم صاحبك، انضم لخدمة في الكنيسة، اخد غيرك
- **الصلاة ووقت الهدوء** بيقللوا هرمونات التوتر — خصص كام دقيقة كل يوم
- **قلّل الكحول؛ وقلّل الشاشات** قبل النوم

تلاقي مساعدة فين؟

- **دكتور العيلة** — أحسن بداية؛ بيعالجوا الحالات دي كل يوم
- **988** — اتصل أو ابعت رسالة، 24 ساعة، مجاني وسري، لأي أزمة نفسية
- **NJ Mental Health Cares: 1-866-202-HELP (4357)**
- **اتكلم مع أبونا أو صاحب تثق فيه** — مش لازم تشيل لوحدك

طلب المساعدة علامة قوة. لو إنت أو حد بتحبه في أزمة، اتصل أو ابعت رسالة على **988**.

