

مؤشر كتلة الجسم - ما تريد معرفته

هذا الملصق مصمم لمساعدتك على فهم معنى مؤشر كتلة الجسم، ولماذا يستخدمه الأطباء.

لماذا يستخدم الأطباء مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو طريقة مجربة ومختبرة للتأكد إنك ضمن نطاق وزن صحي. قد لا يكون دقيقاً إذا كنت حاملاً أو كنت طفلاً أو مسناً أو شخص نشط للغاية.

تحتاج أحياناً إلى نطاق محدد لمؤشر كتلة الجسم للتأهيل لرعاية خدمة الصحة الوطنية NHS. على سبيل المثال؛ علاجات الخصوبة.

تكون الجراحة أكثر أمناً للأشخاص في نطاق الوزن الصحي. يمكن أن يدعمك طبيبك لتصل إلى وزن صحي أكثر بما يناسب الجراحة.

يمكنك أيضاً الحصول على المشورة من الكلية الملكية لأطباء التخدير "Royal College Of Anaesthetists" ومركز الرعاية المتعلقة بالجراحة "Centre for Perioperative Care".



كيف أفحص مؤشر كتلة الجسم الخاص بي؟

لفحص مؤشر كتلة الجسم لديك، قم بقياس طولك ووزنك. ثم استخدم حاسبة خدمة الصحة الوطنية NHS لاكتشاف مؤشر كتلة الجسم لديك:

nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/



تحدث إلى طبيبك عن مؤشر كتلة الجسم. يمكنه مساعدتك على التغيير.

السمنة	40
بين 30 - 39.9	
الوزن الزائد	
بين 25 - 29.9	
الوزن الصحي	
بين 18.5 - 24.9	
نقص الوزن	
أقل من 18.5	0

ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو أحد الطرق التي تساعدك على معرفة ما إذا كان وزنك صحي بالنسبة إلى طولك. ثمة أربعة نطاقات رئيسية لمؤشر كتلة الجسم.

يمكن أن تساعدك التغييرات البسيطة لتصل إلى مؤشر كتلة جسم صحي. سيساعدك تحديد أهداف قابلة للتحقق كي تصبح أكثر صحة والاستمتاع بجودة حياة أفضل.

التغييرات البسيطة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً.

لماذا يمكن أن يكون مؤشر كتلة الجسم حكماً؟

يمكن أن يكون الوزن مسألة حساسة.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ليس ضمن نطاق الوزن الصحي، لا يجب أن تشعر بالخزي أو الخيبة.

لماذا يعد الأصل العرقي مهماً في هذه المسألة؟

يمكن أن يؤثر الأصل العرقي في حجم الدهون والعضلات في جسمك. الأشخاص من خلفية آسيوية أو أفريقية سمراء أو أفريقية - كاريبية أو شرق أوسطية، قد يُصابوا بمشاكل صحية عند مؤشر كتلة جسم أقل.

إعداد منتدى معلومات المرضى

"Patient Information Forum". - piftick.org.uk
تاريخ النشر: سبتمبر 2024. تاريخ المراجعة: سبتمبر 2026.