

# BMI - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਹ ਪੋਸਟਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ BMI ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

## BMI ਕੀ ਹੈ?

BMI ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਸਰੀਰਕ ਪੁੰਜ ਸੂਚਕ)। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। BMI ਲਈ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ।

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ BMI ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

|    |  |
|----|--|
| 40 | <b>ਮੋਟਾਪਾ</b><br>30 - 39.9<br>ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ            |
|    | <b>ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ</b><br>25 - 29.9<br>ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ |
|    | <b>ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ</b><br>18.5 - 24.9<br>ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ     |
| 0  | <b>ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ</b><br>18.5 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ         |

## ਡਾਕਟਰ BMI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

BMI ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਹੋ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ BMI ਸੀਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿਚਲੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਫਿੱਟ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ Royal College Of Anaesthetists ਅਤੇ Centre for Perioperative Care ਤੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## BMI ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਵਾਂਗ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਰ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਰਾਏ ਬਣਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਗੇ।

## ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆਈ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ, ਅਫਰੀਕੀ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਜਾਂ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ BMI 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣਾ BMI ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣਾ BMI ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਫਿਰ ਆਪਣਾ BMI ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ NHS ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: [nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/](https://nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/)

BMI ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Patient Information Forum ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।  
piftick.org.uk  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਸਤੰਬਰ 2024. ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਸਤੰਬਰ 2026.

## ਹਵਾਲੇ

- [1. nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults](https://nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults)
- [2. cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/risk/overweight-and-obesity](https://cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/risk/overweight-and-obesity)
- [3. bhf.org.uk/information-support/support/healthy-living/managing-your-weight](https://bhf.org.uk/information-support/support/healthy-living/managing-your-weight)
- [4. coa.ac.uk/patients/patient-information-resources/preparing-surgery-fitter-better-sooner](https://coa.ac.uk/patients/patient-information-resources/preparing-surgery-fitter-better-sooner)
- [5. cpoc.org.uk/patients](https://cpoc.org.uk/patients)