

BMI – آپ کے لیے ضروری معلومات

یہ پوسٹر اس مقصد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ آپ جان سکیں کہ BMI کیا ہے اور ڈاکٹر اس کا استعمال کیوں کرتے ہیں۔

ڈاکٹرز BMI کیوں استعمال کرتے ہیں؟

BMI ایک آزمودہ اور پرکھا ہوا طریقہ ہے جس سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آپ کا وزن صحت مند حد میں ہے یا نہیں۔ تاہم یہ پیمانہ حمل کے دوران، بچپن میں، بڑھاپے میں یا بہت زیادہ جسمانی سرگرمی کی صورتوں میں درست نہیں ہوتا۔

کبھی کبھار آپ کو NHS کی نگہداشت کا اہل ہونے کے لیے BMI کی مخصوص حد کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، بانجھ پن کے علاج کے لیے۔

صحت مند وزن کی حد میں آنے والے افراد کے لیے سرجری زیادہ محفوظ ہوتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو سرجری کے لیے جسمانی طور پر بہتر تیاری کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

آپ رائل کالج آف اینسٹھیٹسٹس (Royal College Of Anaesthetists) اور سینٹر فار پیری آپریٹو کیئر (Centre for Perioperative Care) سے بھی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔



میں اپنا BMI کیسے چیک کروں؟

اپنا BMI چیک کرنے کے لیے، اپنا قد اور وزن ناپیں۔ پھر اس NHS کیلکولیٹر کا استعمال کریں تاکہ آپ اپنا BMI معلوم کر سکیں: nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index



اپنے ڈاکٹر سے BMI کے بارے میں بات کریں۔ وہ آپ کو تبدیلیاں کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

BMI کیا ہوتا ہے؟	40
BMI کا مطلب ہے ہاڈی ماس انڈیکس۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آپ کا وزن آپ کے قد کے لحاظ سے موزوں ہے یا نہیں۔ BMI کی چار اہم حدود ہیں۔	حد سے زیادہ موٹاپا 30 - 39.9 کے درمیان
معمولی تبدیلیاں آپ کو صحت مند BMI تک پہنچانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اپنے لیے قابل حصول اہداف مقرر کرنا آپ کو زیادہ صحت مند بننے اور بہتر معیار زندگی حاصل کرنے میں مدد دے گا۔	حد سے بڑھا ہوا وزن 25 - 29.9 کے درمیان
	صحت مند وزن 18.5 - 24.9 کے درمیان
	معمول سے کم وزن 18.5 سے کم

معمولی تبدیلیاں بھی نمایاں اثر ڈال سکتی ہیں۔

BMI کو کیوں ایک تنقید سمجھا جا سکتا ہے؟

وزن ایک حساس موضوع ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا BMI صحت مند وزن کی حد میں نہیں ہے، تو اس بنیاد پر خود کو حقیر یا شرمندگی کا باعث نہ سمجھیں۔

نسلی پس منظر کیوں اہمیت رکھتا ہے؟

نسلی پس منظر اس بات پر اثر انداز ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم میں کتنی چربی اور کتنا پٹھوں کا ماس موجود ہے۔ ایشیائی، سیاہ فام افریقی، افریقی کیریبین یا مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھنے والے افراد کم BMI پر بھی صحت کے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔

مرتب کردہ منجانب مریض کا معلوماتی فورم

(Patient Information Forum) - piftick.org.uk

اشاعت کی تاریخ: ستمبر 2024۔ جائزے کی تاریخ: ستمبر 2026۔