

BMI – וואָס איר דאַרפט וויסן

די פּאָסטער איז דיזיינד אייך צו העלפן פאַרשטיין וואָס BMI איז און פאַרוואָס דאָקטוירים נוצן עס.

פאַרוואָס נוצן דאָקטוירים BMI?

BMI איז אַ מעטאדע וואָס איז בדיק ומונסה צו נאכקוקן צי איר זענט אין אַ געזונטער וואָג מעסטונג. עס קען זיין נישט פינקטלעך אויב איר זענט טראגעדיג, אַ קינד, עלטער אָדער זייער אַקטיוו.

אין טייל פעלער דארפט איר זיין אין א ספּעציפישער BMI מעסטונג צו קוואליפיצירן פאַר NHS באהאנדלונג. למשל, פּערטיליטי באַהאַנדלונגען.

אפּעראציעס זענען מער פּאַרזיכערט פאַר מענטשן אין דער געזונטער וואָג מעסטונג. אייער דאָקטער קען אייך שטיצן צו ווערן געזונטער פאַר אן אפּעראציע.

איר קענט אויך באַקומען באראטונג פון דער Royal College of Anaesthetists און דער Centre for Perioperative Care.



וויאזוי קען איר אויסגעפינען מיין BMI?

צו אויסגעפינען אייער BMI, מעסט אייער הייך און וואָג. דערנאָך נוצט דעם NHS-רעכענער צו אויסגעפינען אייער BMI:

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



רעדט מיט אייער דאָקטער וועגן BMI. זיי קענען אייך העלפן מאַכן ענדערונגען.

וואָס איז BMI?

BMI איז ר"ת body mass index - קערפּערליכע מאסע אינדעקס. דאָס איז איין וועג צו מעסטן צי איר האט אַ געזונטע וואָג פאַר אייער הייך. עס זענען דא פיר הויפט מעסטונגען פאַר BMI.

קליינע ענדערונגען קענען אייך העלפן דערגרייכן א געזונטן BMI. זיך שטעלן דערגרייכבארע צילן וועט אייך העלפן זיין געזונטער און האבן א בעסערע לעבנס-קוואליטעט.

פּעט צווישן 30 - 39.9	40
איבערוואָג צווישן 25 - 29.9	
געזונטע וואָג צווישן 18.5 - 24.9	
אונטערוואָג אונטער 18.5	0

קליינע ענדערונגען קענען מאַכן אַ גרויסן חילוק.

פאַרוואָס קען זיך BMI פּילן ווי א באשולדיגונג?

וואָג קען זיין אַ סענסיטיווער נושא.

אויב אייער BMI איז נישט אין דער געזונטער וואָג מעסטונג, זאָלט איר זיך נישט פּילן באשולדיגט אָדער פאַרשעמט.

פאַרוואָס מאכט עטנישער אפּשטאם אויס?

עטנישער אפּשטאם קען האבן א השפּעה אויף וויפל פּעט און מוסקלען איר האָט אויף אייער קערפּער. מענטשן פון אַן אַזיאַטישן, שוואַרץ-אַפּריקאַנער, אַפּריקאַניש-קאַריבישן אָדער מיטל-מזרח אפּשטאם קענען אַנטוויקלען געזונט פּראָבלעמען ביי אַ נידעריגערן BMI.

פּראָדוצירט דורך דעם Patient Information Forum piftick.org.uk פּובליקאַציע דאַטום: סעפטעמבער 2024. איבערבליק דאַטום: סעפטעמבער 2026.