

การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ

มีอุปกรณ์สำหรับวัดดัชนีมวลกาย ณ ห้องสาธารณสุข อบต.บ้านไทร เพื่อส่งเสริมให้พนักงานและเจ้าหน้าที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพพลามัยที่ดี



BMI (Body Mass Index)
บอกความเฮลท์ตี้ได้
แต่บอกไม่หมด!

BMI คือ ค่าดัชนีบอกถึง ส่วนสูงและแสดง สภาวะความสมบูรณ์ ของร่างกาย

สูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$

BMI < 18.5 น้ำหนักน้อย พลังงานอาหาร ออกกำลัง เพิ่มกล้ามเนื้อ	BMI 18.5-22.9 น้ำหนักปกติ รักษามสมดุล ดัชนี	BMI 23-24.9 น้ำหนักเกิน ลดไขมันลง ออกกำลังกาย เพิ่ม	BMI โรคอ้วน เสี่ยงเกิดโรค สิวไขมันตัว	BMI > 30 อ้วนมาก เสี่ยง โรคภัยแรง ดัชนีเสื่อม การรับ พืชอาหาร ออกกำลังกาย หนัก
--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

แต่อย่าลืมดู...

มวลไขมันทั้งหมดในร่างกาย
Body Fat Percentage (BFP)

ระดับไขมัน ในเนื้อไขมัน (Visceral Fat Index)

มวลไขมันที่เหมาะสม*
ชาย 13-20%
หญิง 23-30%
*ค่าอ้างอิงอายุ 20-59 ปี

ปริมาณน้ำในร่างกาย และมวลกล้ามเนื้อ

ปริมาณน้ำในร่างกาย ไตเฉลี่ย

ชาย 60% หญิง 55%

มวลกล้ามเนื้อ อยู่ที่ 30-40% ของมวลกาย

หญิง < ชาย 10%

*ค่าดัชนีมวลไขมันตัว ดัชนีที่วัดด้านหน้า อายุ ระดับไขมันกล้ามเนื้อของเพศชาย และภาวะความแข็งแรง

เรื่องน่ารู้...

ระดับความดันโลหิต

การจำแนกประเภท

ตามระดับความดันโลหิตในผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป

ประเภท	ตัวบน (mmHg)	ตัวล่าง (mmHg)	คำแนะนำ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. ระวังความดันโลหิต อย่างไม่แน่นอน
ปกติ	120-129	80-84	
สูงกว่าปกติ	130-139	85-89	ปรึกษาแพทย์

กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1 ระดับเริ่มแรก	140-159	90-99	พบแพทย์
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2 ระดับปานกลาง	160-179	100-109	
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 3 ระดับรุนแรง	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	

120 SYS
80 DIA

ความดันโลหิตเหมาะสม

140 SYS
90 DIA

ความดันโลหิตสูง