

مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر

يمكن أن تؤدي الكمية العالية من الدهون في الجسم إلى أمراض متعلقة بالوزن ومشكلات صحية أخرى أيضا نقص الوزن يشكل خطرا على الصحة. يعد مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر من أدوات الفحص لتقدير حالة الوزن نسبة إلى خطر حدوث المرض المحتمل.

يجب أن يقوم مقدم الرعاية الصحية بإجراء تقييمات صحية أخرى لتقييم مخاطر المرض والتشخيص. **مؤشر كتلة الجسم:**

يستخدم لمعرفة ما إذا كان الشخص لديه زيادة في الوزن أو مصاب بالسمنة أو نقص في الوزن أو وزن طبيعي، وهو أحد أنواع الأدوات المساعدة للأطباء والمختصين الصحيين لمعرفة من هم أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية بسبب الوزن.

يحسب مؤشر كتلة الجسم كالتالي:

- الوزن (بالكيلوجرام) ÷ مربع طول القامة (بالمتر).
- يجب الأخذ بالاعتبار أن مؤشر كتلة الجسم قد يبالغ في تقدير نسبة الدهون في الجسم مع بعض الحالات على سبيل المثال مع الرياضيين المحترفين ولاعبي كمال الأجسام حيث أن يكون لديهم زيادة في الوزن ولكنها ناتجة عن زيادة الكتلة العضلية وليست الدهون.

تصنيف الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين:

تصنيف الوزن	مؤشر كتلة الجسم
تحت الوزن الطبيعي (نحافة)	أقل من 18.5 كجم/م ²
وزن طبيعي	18.5 إلى 24.9 كجم/م ²
وزن زائد	25 ≤ إلى 29.9 كجم/م ²
السمنة وتنقسم إلى:	30 ≤ كجم/م ²
سمنة من الدرجة الأولى	30 إلى 34.9 كجم/م ²
سمنة من الدرجة الثانية	35 إلى 39.9 كجم/م ²
سمنة من الدرجة الثالثة (سمنة مفرطة)	40 ≤ كجم/م ²

محيط الخصر:

بالإضافة إلى قياس مؤشر كتلة الجسم، ينبغي قياس محيط الخصر لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة لتقييم السمنة في منطقة البطن.

لقياس محيط الخصر بشكل صحيح:

1. قف وضع شريط قياس حول المنتصف، فوق عظم الورك مباشرةً.
2. تأكد من أن الشريط أفقي حول الخصر.
3. حافظ على الشريط محكما حول الخصر، ولا تضغط على الجلد.
4. قم بقياس خصرك بعد الزفير مباشرةً.

يعتبر محيط الخصر مرتفعا إذا كان:

- للرجال $40 \leq$ بوصة (102 سم).
- للنساء $35 \leq$ بوصة (88 سم).