

預防肥胖護理指導

2020.02制定
2023.02修定

什麼是肥胖？

指異常或過多的脂肪堆積，可能損害健康。

評估指標

1. 身體質量指數(BMI)

$$\text{公式} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2}$$

體位定義	身體質量指數
過輕	BMI < 18.5
健康	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
肥胖	輕度肥胖 27 ≤ BMI < 30 中度肥胖 30 ≤ BMI < 35 重度肥胖 BMI ≥ 35

BMI計算機



2. 腰圍

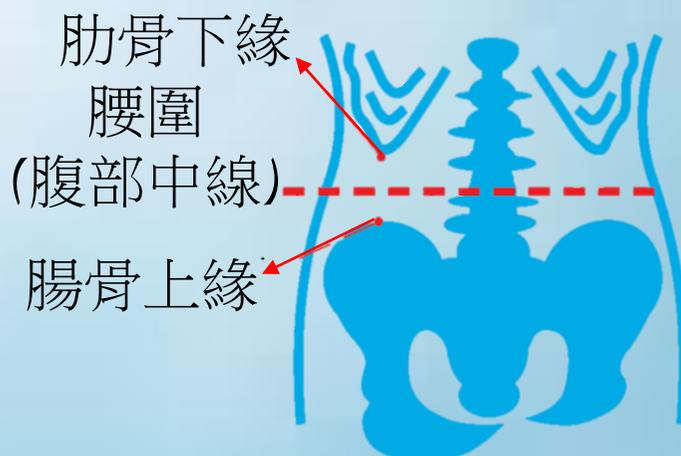
測量方法為輕鬆站立，雙手自然下垂，以皮尺繞過腰部，腸骨上緣至肋骨下緣之中間點，於吐氣結束時量取腰圍。



異常腰圍值

男生 ≥ 90公分

女生 ≥ 80公分



✿ 肥胖易引發的疾病

- 心血管疾病（主要是心臟病和中風）
- 第二型糖尿病
- 新陳代謝疾病
- 肌肉骨骼疾病（尤其是骨關節炎）
- 特定癌症（包括子宮內膜癌、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、肝癌、膽囊癌、腎癌和結腸癌）。

✿ 如何戰勝肥胖



採均衡低
熱量飲食



少吃加工食品、
甜食、含糖飲料



規律運動
每日30分鐘



規律生活、勿熬夜



健康有善環境

~聰明吃、快樂動；肥胖走、健康來~

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康

MacKay Memorial Hospital

