Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles Public Health

Kiểm Soát Cân Nặng và Bệnh Tim

Cân Nặng và Bệnh Tim:

Mập phì khiến quý vị dễ có nguy cơ mắc bệnh tim và nhiều căn bệnh mãn tính khác, thí dụ như đột quỵ (stroke), tiểu đường và ung thư. Việc giảm cân có thể giúp cải thiện mức cholesterol, giảm huyết áp, và ngừa bệnh tiểu đường.

Làm thế nào để biết là tôi mắc bệnh mập phì?

Chúng tôi sử dụng Chỉ Số Khối Lượng Cơ Thể (Body Mass Index - BMI) để xem quý vị có bị mập phì hay không. Sử dụng bảng BMI để xem mức cân nặng lý tưởng cho quý vị dựa trên chiều cao của chính quý vị. (Xem mặt sau của trang này)

- **Chỉ số BMI ở mức 18.5 - 24.9 được coi là bình thường**
- **Chỉ số BMI ở mức 25 - 29.9 được coi là quá mập**
- **Chỉ số BMI lớn hơn 30 được coi là mập phì**

Đo vùng eo:

Ngoài việc tính toán chỉ số BMI, quý vị cũng nên đo vòng eo vì vòng eo tăng liên quan tới nguy cơ dễ mắc bệnh tiểu đường hơn, do đó có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

- **Vòng eo lý tưởng cho phụ nữ là nhỏ hơn 35 insơ**
- **Vòng eo lý tưởng cho nam giới là nhỏ hơn 40 insơ**

Làm thế nào để giảm cân?

- Giảm bớt lượng calo nạp vào cơ thể hàng ngày.
- Đọc nhãn thực phẩm và chọn các loại thực phẩm có ít chất béo và calo.
- Ăn nhiều loại rau và trái cây khác nhau mỗi ngày.
- Nướng hoặc hấp thức ăn thay vì chiên.
- Giảm lượng thức ăn.
- Vận động nhiều hơn.
- Hỏi bác sĩ của quý vị về các chương trình và biện pháp điều trị để giảm cân.
- Theo dõi chỉ số BMI của quý vị qua bảng theo dõi ở mặt sau của trang này.

Sống Năng Động, Ăn Uống Lành Mạnh, Cai Thuốc Lá, Đi Khám Sức Khỏe!

Nguồn dữ liệu này được biên soạn bởi Bộ Dịch Vụ Y Tế Quận Los Angeles, Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ dành cho các mục đích giáo dục. Tờ thông tin này không thay thế cho các hướng dẫn của bác sĩ của quý vị. Nên bàn thảo về các rủi ro và lợi ích của các biện pháp trị liệu với bác sĩ của quý vị.

County of Los Angeles California