

(TL 1.12.1)

BẢNG CHỈ SỐ THAM KHẢO

Bảng 1: Nguy cơ vòng bụng

- **Phụ nữ 80cm trở lên**
 - **Đàn ông 90cm trở lên**
- Cần theo dõi lại hàng quý**

Tính chỉ số BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao (m)} \times \text{chiều cao (m)}}$$

Ví dụ: Cân nặng = 42kg, chiều cao: 1,42m

$$\text{BMI} = \frac{42 \text{ kg}}{(1,42 \text{ m} \times 1,42 \text{ m})} = \frac{42}{2,01} = 20,8$$

Bảng 2: Biểu đồ BMI cho người trưởng thành châu Á

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Phân nhóm BMI

Phân nhóm	Mức BMI
Suy dinh dưỡng	< 18
Bình thường	18 – 22,9
Tiền béo phì	23 – 24,9
Béo phì cấp độ I	25 – 29,9
Béo phì cấp độ II	≥ 30

Bảng 3: Phân nhóm tăng huyết áp

Phân nhóm	Huyết áp tâm thu (mmHg)		Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp tối ưu	<120	Và	<80
Huyết áp bình thường	120 - 129	Và/hoặc	80 - 89
Huyết áp bình thường cao	130 – 139	Và/hoặc	85 – 89
Tăng huyết áp độ 1	140 – 159	Và/hoặc	90 – 99
Tăng huyết áp độ 2	160 - 179	Và/hoặc	100 – 109
Tăng huyết áp độ 3	≥180	Và/hoặc	≥110

Bảng 4: Phân nhóm nguy cơ Đái tháo đường

Điểm	Nguy cơ	Nguy cơ phát triển bệnh
<7	THẤP	1/100 người có nguy cơ phát triển bệnh
7-11	TĂNG NHẹ	1/25 người có nguy cơ phát triển bệnh
12-14	TRUNG BÌNH	1/6 người có nguy cơ phát triển bệnh
15-20	CAO	1/3 người có nguy cơ phát triển bệnh
>20	RẤT CAO	1/2 người có nguy cơ phát triển bệnh