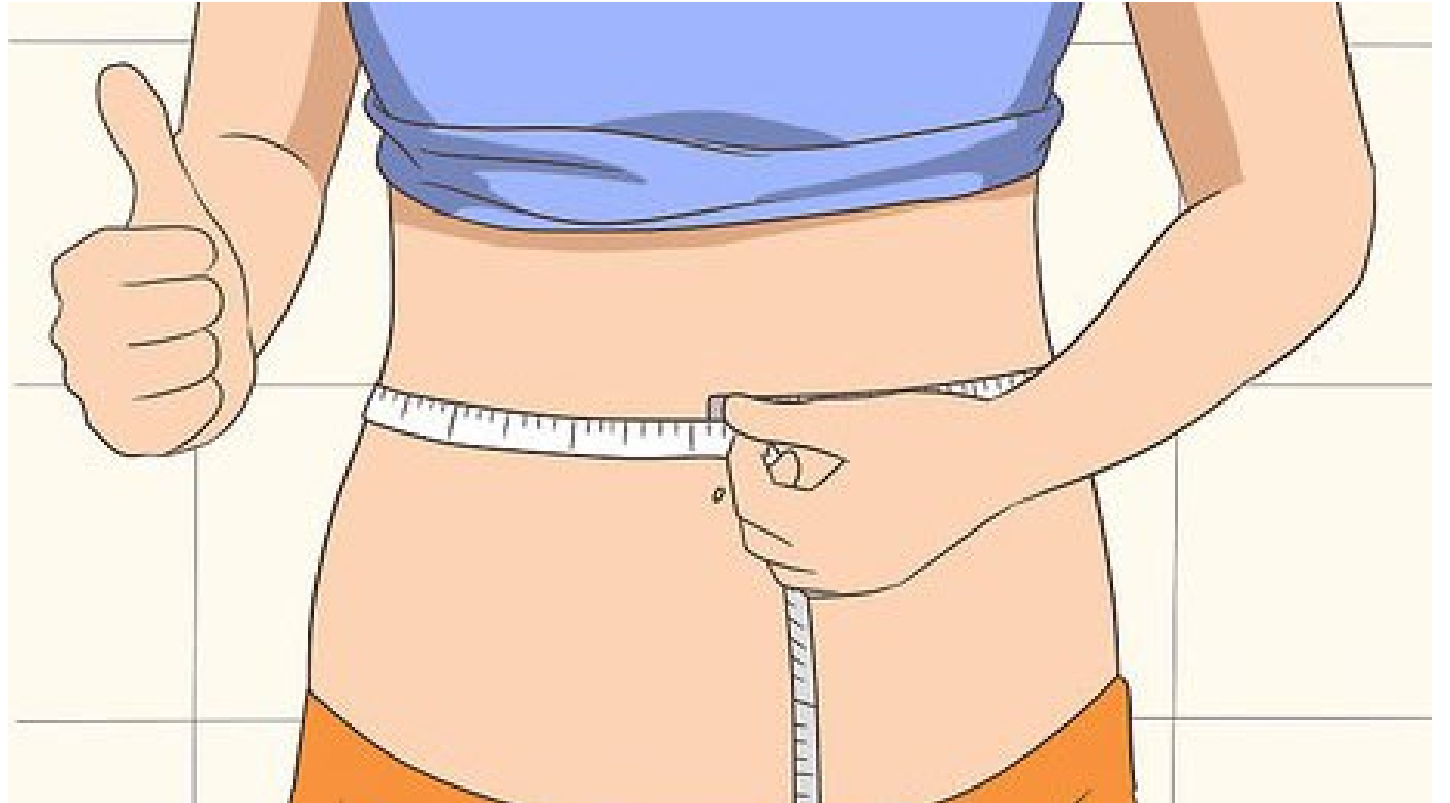


(TL 1.10)

**Đo vòng
bụng**



Tại sao phải đo

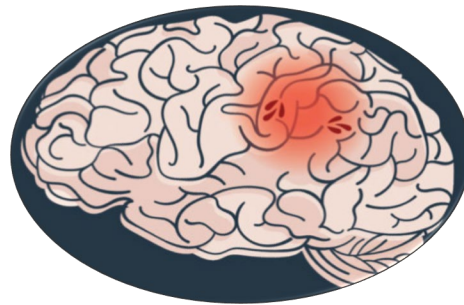
- Vòng bụng là cần thiết để xác định nguy cơ mắc bệnh do thừa cân/béo phì
- Các bệnh liên quan đến thừa cân/béo phì:



Tăng huyết áp



Ung thư



Đột quỵ



Tiểu đường



Đau tim

Nếu bạn biết nguy cơ của bạn, bạn có thể ngăn chặn!

Dụng cụ cần thiết

- Thước dây
- Bút chì và giấy để báo cáo



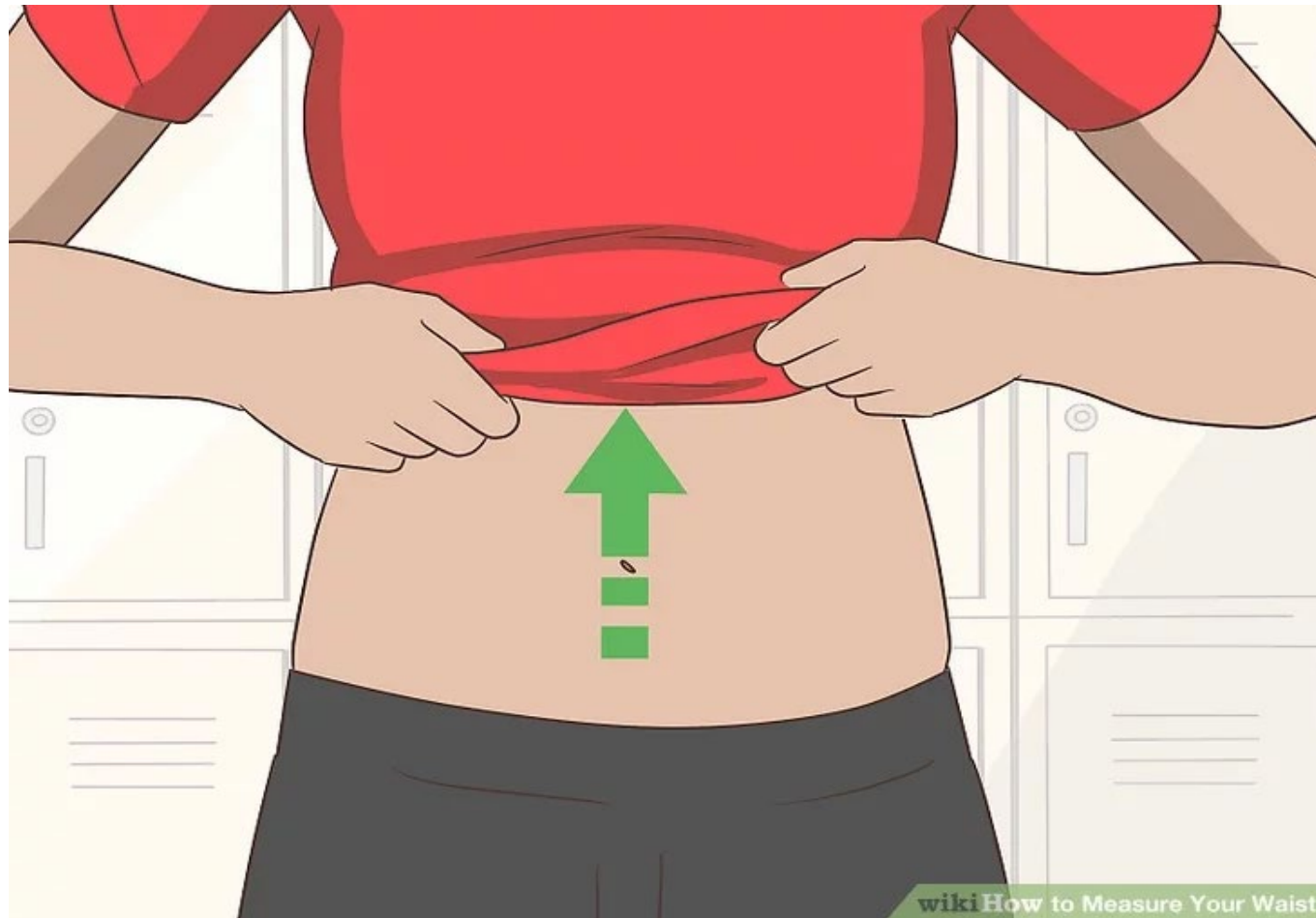
Cách đo vòng bụng

3 bước

1

Vén áo

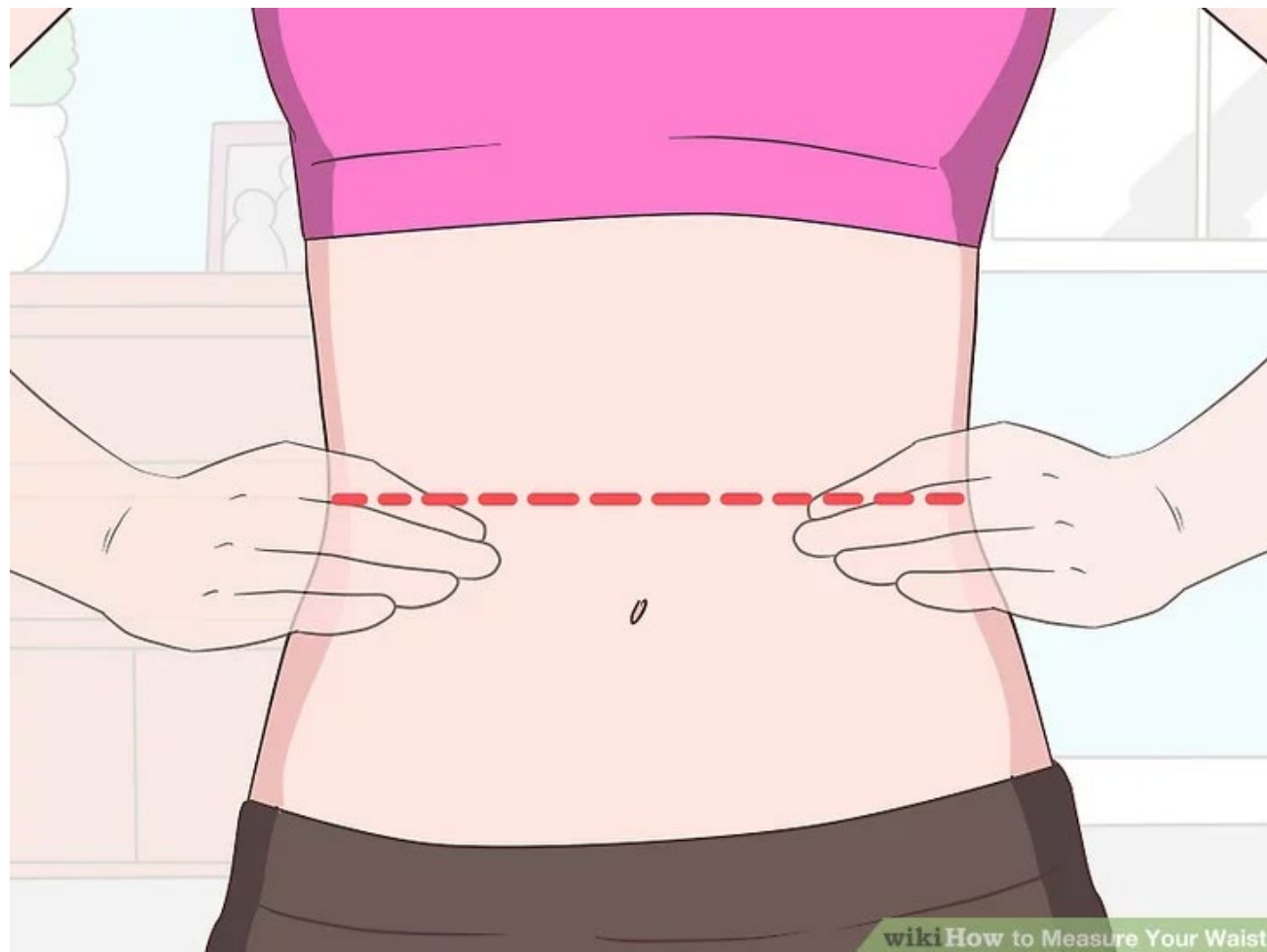
- Cởi bỏ áo khoác hoặc nâng áo/quần áo
- Hãy chắc chắn rằng người tham gia đứng thẳng



2

Xác định vị trí đo

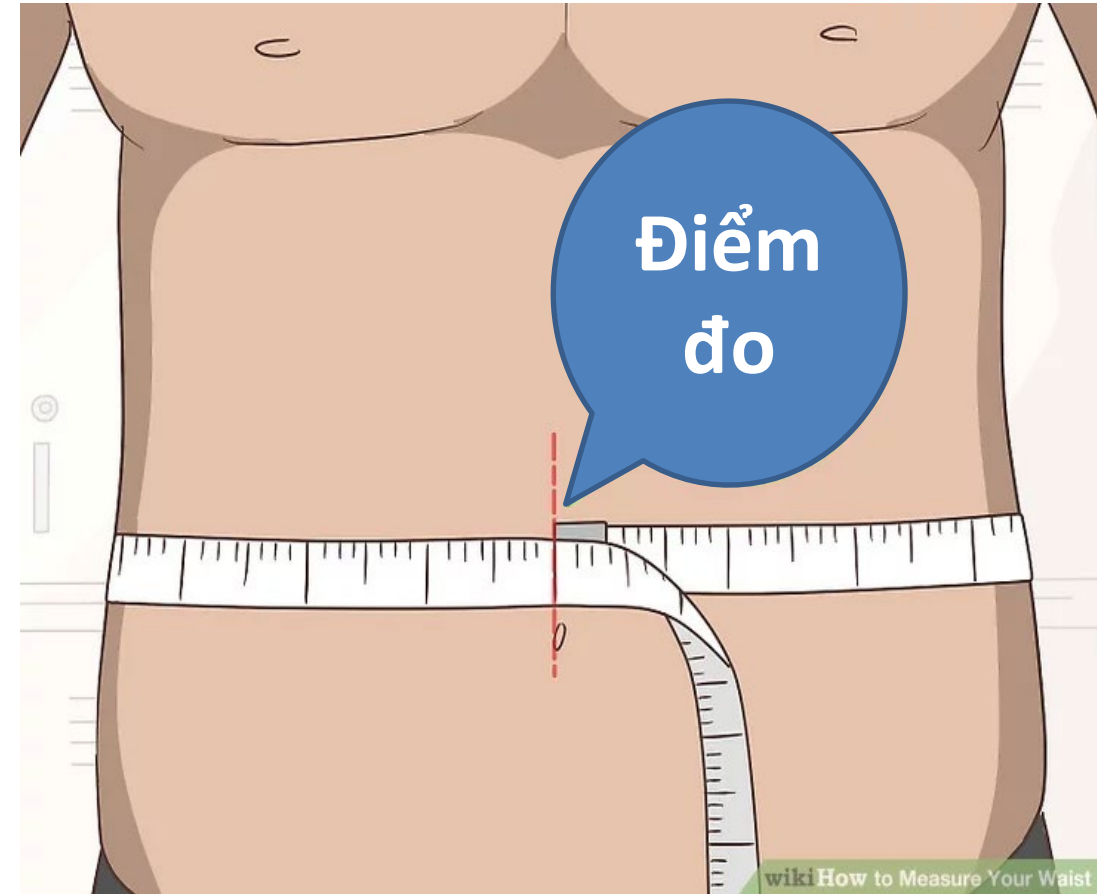
Xác định vị trí trên cùng của xương hông và thực hiện phép đo ngay phía trên mốc xương này, chỉ cần một ngón tay có thể nằm giữa xương hông và xương sườn thấp nhất.



3

Đo lường

1. Quấn băng đo quanh bụng, không quá chặt/quá lỏng
2. Đảm bảo rằng thước dây được đặt theo chiều ngang, song song với sàn
3. Đảm bảo rằng người tham gia đứng thẳng và thả lỏng cơ bụng



Cách diễn giải

Ghi lại kết quả đo bằng cm (centimet)

Vòng eo quá lớn:

- Phụ nữ 80cm trở lên
- Đàn ông 90cm trở lên



→ Nguy cơ thừa cân béo phì, cần theo dõi hàng quý