

ฐานที่ 4

အဆင့်



กรมควบคุมโรค
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง



การวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก และค่า BMI

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာခြင်း နှင့် BMI တွက်ခြင်း

ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต



เลือกรูปแบบการวัดความดันโลหิตที่เหมาะสม



อุปกรณ์การวัดความดันโลหิต



သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းသော ကိရိယာများ

1.

တံသေစေ့ တိုင်းတာသည့်စက်



2.

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းသော လက်ပတ်



1.

ล้างมือให้สะอาด



กรมควบคุมโรค
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

ลက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ



2.

นำผ้ามาพันแขน ให้สายพาดยาวไปตามแขน



กรมควบคุมโรค
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

လက်ပတ်အား လက်မောင်းတွင်ပတ်ပြီး လက်မောင်းတလျှောက်ကြိုးရှိစေရမည်။



3.

กดปุ่ม Start



กรมควบคุมโรค
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

Start ใช้งาน



4.

นั่งนิ่งๆ ไม่พูดคุย



ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပါ။ ၁ကားမပြောရ



อ่านผล และแปลผล

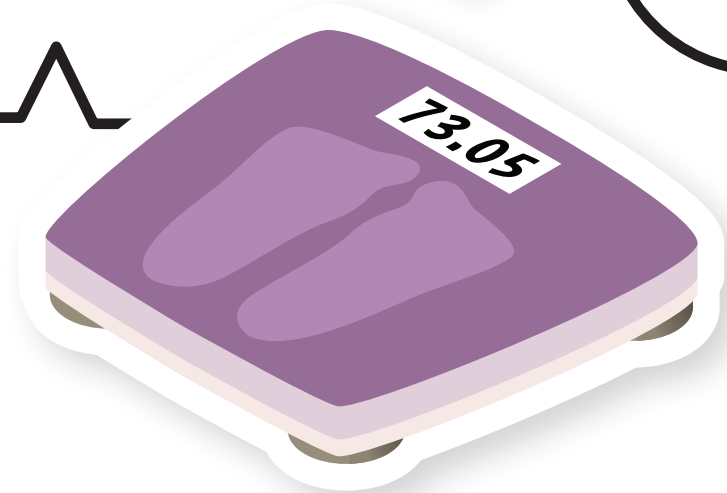


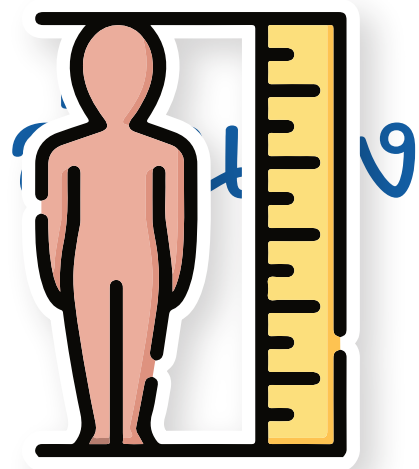
2

การคำนวณ BMI (ดัชนีมวลกาย)



BMI องค์กร



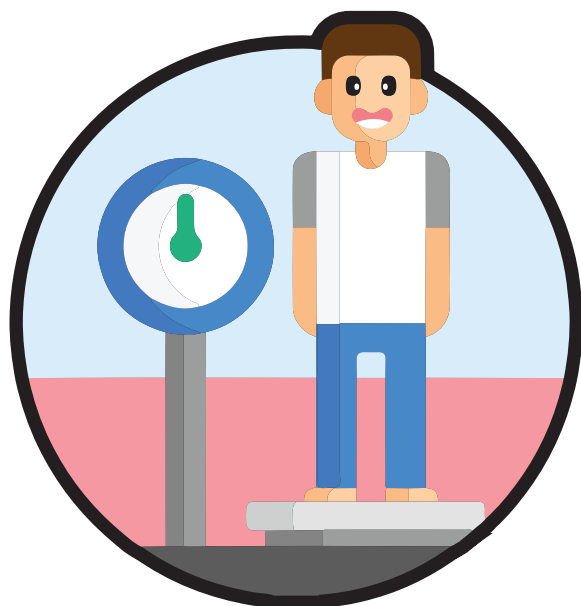


สูตรคำนวณ BMI

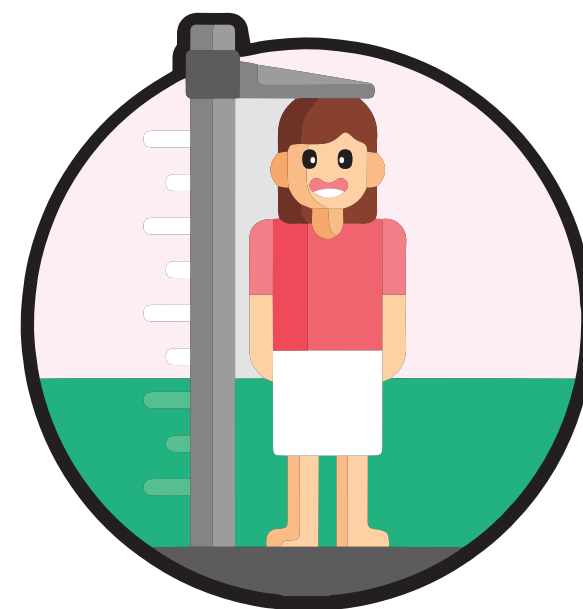


BMI တွက်နည်း

น้ำหนัก
(กิโลกรัม) **ကိုယ်အလေးချိန်**
(Kg ကီလိုဂရမ်)

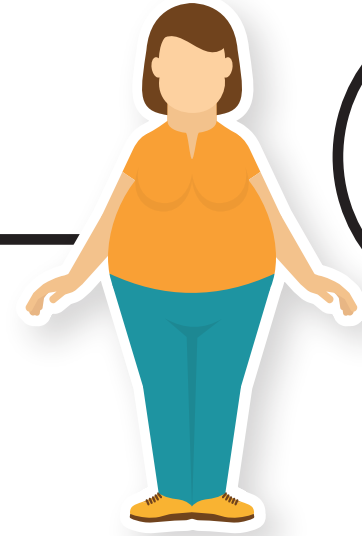


ส่วนสูง
(เมตร M)² **အရပ်အမြင့်**
(မီတာ M)²





ເຄຣນ໌ BMI



BMI သတ်မှတ်ချက်

1.	ນ້ອຍກວ່າ 18.5 18.5 အောက်	ນ້ຳໜັກຕ່ຳກວ່າເຄຣນ໌ သတ်မှတ်ထားသည့်ထက် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း
2.	18.5 – 22.9	ສມສ່ວນ အသင့်အတင့်ရှိခြင်း
3.	23.0 – 24.9	ນ້ຳໜັກເກີນ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုခြင်း
4.	25.0 – 29.9	ໂຮດອ້ວນ အဝ ລູຣ໌ຊາດີ
5.	ມາກກວ່າ 30.0 30.0 ອထກ	ໂຮດອ້ວນອັນຕະຣາຍ ອຸຣາຢ໌ຊີເວາ ອວລູຣ໌ຊາດີ

