



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Tại sao cân nặng lại quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của quý vị

Cân nặng không chỉ là một con số

Cân nặng không chỉ liên quan đến hình dáng hay kích thước cơ thể, cân nặng có thể ảnh hưởng đến:



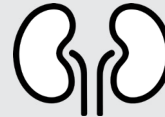
Huyết áp



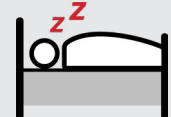
Glucose trong máu
(đường huyết)



Cholesterol



Chức năng thận



Giấc ngủ và mức năng lượng



GIẢM 5% ĐẾN 10% CÂN NẶNG CƠ THỂ CÓ THỂ GIÚP giảm nguy cơ sức khỏe và cải thiện sức khỏe tổng thể.



Cách các chuyên gia y tế đánh giá sức khỏe — Không chỉ là cân nặng

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể sử dụng một số công cụ sau đây để xem cân nặng có thể ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tổng thể:



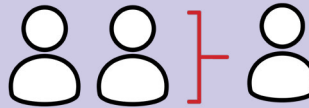
XÉT NGHIỆM MÁU:

Kiểm tra cholesterol, đường huyết và sức khỏe thận



BMI (CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ):

Ước tính lượng mỡ cơ thể dựa trên chiều cao và cân nặng



TIỀN SỬ GIA ĐÌNH:

Di truyền có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể dự trữ mỡ hoặc phản ứng với cân nặng



VÒNG EO:

Thừa cân quanh eo có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim và thận

Những công cụ này có thể giúp bạn bắt đầu cuộc trò chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe và cung cấp bức tranh rõ ràng hơn về sức khỏe tổng thể. Cùng nhau, mọi người và chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể đặt ra các mục tiêu phù hợp với lối sống, giá trị và những điều quan trọng nhất của họ.

Hiểu được cân nặng không chỉ là con số mà còn là cảm giác khỏe mạnh hơn và cải thiện chất lượng cuộc sống. Hãy bắt đầu cuộc trò chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngay hôm nay.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/UnderstandingWeight (trang web bằng Tiếng Anh)



Lilly là nhà tài trợ Champion của Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association.