



worldobesityday.org

[#worldobesityday](https://twitter.com/worldobesityday)



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2025 年 3 月 5 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

我们需要认识到肥胖既是一种疾病，也是其他疾病的驱动因素。

肥胖被世界卫生组织（WHO）认定为一种疾病。

它被认为是一种疾病，因为它涉及复杂的生物、环境和行为因素，这些因素会破坏正常的身体过程并严重影响健康。

这不仅仅是暴饮暴食或缺乏意志力的问题，而是一个影响身体多个系统的多方面状况。

肥胖是一种长期疾病，如果不进行干预，它往往会随着时间的推移而恶化。它可能导致额外的健康并发症，包括 2 型糖尿病、心脏病、高血压和某些癌症，使其成为一种需要持续管理的进行性疾病。

肥胖会影响身体的功能，尤其是在新陈代谢和能量调节方面。肥胖个体的身体储存和燃烧脂肪的能力通常会发生变化，导致影响心脏、肝脏和肾脏等器官的失衡。这种不平衡会导致代谢紊乱的发展。

遗传学在肥胖中起着重要作用。某些基因会影响个体身体处理食物和燃烧脂肪的方式。这些遗传因素可能会影响食欲、脂肪储存和身体调节体重的能力，进一步支持肥胖是一种具有生物学基础的疾病的观点。

激素在调节饥饿、新陈代谢和脂肪储存方面起着核心作用。瘦素抵抗（身体对告诉它停止进食的信号没有反应）和胰岛素抵抗（身体不能正确使用胰岛素）等情况在肥胖症中很常见，并进一步加剧了病情的复杂性。这些荷尔蒙紊乱会使减肥变得更加困难，即使改变饮食或运动也是如此。

肥胖受环境因素的影响，例如获得健康食品的机会、社会经济地位和身体活动。

心理因素，包括压力、抑郁和情绪化饮食，也可能起作用。

这些环境和心理影响会加剧肥胖，使个人难以控制体重。

治疗肥胖通常需要一种全面的方法，解决生活方式的改变、医疗干预，有时还需要手术治疗，所有这些都旨在控制或逆转与该病症相关的健康并发症。

如何计算我的 BMI?

您的 BMI 可以使用以下公式手动计算：体重 (kg) / 身高² (m)。例如，一个体重 74 公斤、身高 1.74 米的人可以计算如下： $74 / (1.74 * 1.74) = \text{BMI } 24.4$ 。

理想情况下，您的体重指数 (BMI) 应在 18.5 至 22.9kg/m² 之间，如下表所示：

体重指数	类别	心脏病和糖尿病等健康问题的风险
≥ 27.5	肥胖	高风险
23.0 – 27.4	超重	中度风险
18.5 – 22.9	正常	低风险 (健康范围)

注意：

BMI 不应用于计算孕妇、肌肉发达的人和老年人的健康风险。这些 BMI 值也不适用于 18 岁以下的青少年。

腰臀比

也称为腰臀比，是腰围除以臀围。

要测量腰围，一个人应该站直并呼气，然后用卷尺测量肚脐上方的腰围。这应该是腰部最小的地方。

小心不要将卷尺拉得太紧，并记得在移动到臀部之前记录下腰围测量值。

要测量他们的臀围，请站直并用卷尺绕住臀部最宽的部分。在卷尺末端重叠的地方进行测量，同样不要将其拉得太紧。

要计算 WHR，请将第一次测量（腰围）除以第二次测量（臀围）。测量值可以以厘米（cm）或英寸（in）为单位记录，而不会影响比率。

根据 WHO 的说法：

- WHR 超过 0.85 表示女性肥胖
- WHR 超过 0.90 表示男性肥胖

结论：

肥胖是一种疾病。

希望是存在的。

在安全、支持的环境中向医生寻求帮助。

拥有一支由健康专业人员组成的团队和您的常规医生将帮助您长期改善健康状况。

如果您希望对自己的健康做出持久的改变，请考虑与您的家庭医生合作寻找健康教练，以制定全面、个性化的健康计划。

要点

- 选择健康的生活方式。
- 定期与您的医生联系以进行健康检查。
- 与您的家庭医生进行健康指导，以改善您的健康状况。

健康提示：

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

发人深思的东西：

感恩有一天在您健康和安全的情况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生 提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。
我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

安排与 Chrystal Fong 医生的预约：



微信：+65 9234 3477

电话：+65 62357888

电子邮件： wellness@ahppl.com.sg

网站： <http://www.asiahealthpartners.com/>

关于作者：

Chrystal Fong Chern Ying 医生（MBBS 墨尔本，FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

凭借她对生活方式医学、医疗技术和长寿医学（认证）的兴趣，她还为自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见”。

她是新加坡家庭医生学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、美国生活方式医学学院、HIMSS（医疗保健信息和管理系统协会）的成员。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询结合了健康教练方法。她还获得了运动处方认证，并被列入新加坡“运动就是医学”的注册名册。