



worldobesityday.org

#worldobesityday



Được viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Úc), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 5 Tháng Ba 2025

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô ấy là giúp hiểu các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe hàng ngày thông qua các bài báo của cô ấy và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

Chúng ta cần nhận ra béo phì vừa là một căn bệnh vừa là nguyên nhân gây ra các bệnh khác.

Béo phì được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công nhận là một căn bệnh.

Nó được coi là một căn bệnh vì nó liên quan đến các yếu tố sinh học, môi trường và hành vi phức tạp làm gián đoạn các quá trình bình thường của cơ thể và ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe.

Đó không chỉ đơn giản là vấn đề ăn quá nhiều hoặc thiếu ý chí mà là một tình trạng nhiều mặt ảnh hưởng đến nhiều hệ thống trong cơ thể.

Béo phì là một tình trạng lâu dài có xu hướng trở nên tồi tệ hơn theo thời gian nếu không có sự can thiệp. Nó có thể dẫn đến các biến chứng sức khỏe khác, bao gồm tiểu đường loại 2, bệnh tim, huyết áp cao và một số bệnh ung thư, khiến nó trở thành một căn bệnh tiến triển cần được điều trị liên tục.

Béo phì ảnh hưởng đến cách cơ thể hoạt động, đặc biệt là liên quan đến quá trình trao đổi chất và điều hòa năng lượng. Khả năng lưu trữ và đốt cháy chất béo của cơ thể thường bị thay đổi ở những người béo phì, dẫn đến sự mất cân bằng ảnh hưởng đến các cơ quan như tim, gan và thận. Sự mất cân bằng này có thể góp phần vào sự phát triển của rối loạn chuyển hóa.

Di truyền đóng một vai trò quan trọng trong bệnh béo phì. Một số gen nhất định có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể một cá nhân xử lý thức ăn và đốt cháy chất béo. Những yếu tố di truyền này có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn, dự trữ chất béo và khả năng điều chỉnh cân nặng của cơ thể, tiếp tục hỗ trợ cho ý tưởng rằng béo phì là một căn bệnh có nền tảng sinh học.

Hormone đóng vai trò trung tâm trong việc điều chỉnh cơn đói, trao đổi chất và dự trữ chất béo. Các tình trạng như kháng leptin (trong đó cơ thể không phản ứng với các tín hiệu yêu cầu nó ngừng ăn) và kháng insulin (trong đó cơ thể không sử dụng insulin đúng cách) là phổ biến trong bệnh béo phì và góp phần vào sự phức tạp của tình trạng này. Những sự gián đoạn nội tiết tố này có thể khiến việc giảm cân trở nên khó khăn hơn, ngay cả khi thay đổi chế độ ăn uống hoặc tập thể dục.

Béo phì bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường như tiếp cận với thực phẩm lành mạnh, tình trạng kinh tế xã hội và hoạt động thể chất.

Các yếu tố tâm lý, bao gồm căng thẳng, trầm cảm và ăn uống theo cảm xúc, cũng có thể đóng một vai trò quan trọng.

Những ảnh hưởng môi trường và tâm lý này có thể làm trầm trọng thêm bệnh béo phì, khiến các cá nhân khó kiểm soát cân nặng.

Điều trị béo phì thường đòi hỏi một cách tiếp cận toàn diện giải quyết những thay đổi lối sống, can thiệp y tế và đôi khi là các phương pháp điều trị phẫu thuật, tất cả đều nhằm mục đích kiểm soát hoặc đảo ngược các biến chứng sức khỏe liên quan đến tình trạng này.

Làm cách nào để tính chỉ số BMI của tôi?

Chỉ số BMI của bạn có thể được tính thủ công bằng các công thức sau: cân nặng (kg) / chiều cao² (m). Ví dụ, một cá nhân cao 74kg và cao 1,74m có thể được tính như sau: $74 / (1,74 * 1,74) = \text{BMI } 24,4$.

Lý tưởng nhất là Chỉ số khối cơ thể (BMI) của bạn nên nằm trong khoảng từ 18,5 đến 22,9kg / m², như thể hiện trong bảng dưới đây:

BMI	Loại	Nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe như bệnh tim và tiểu đường
≥ 27.5	Phệ	Rủi ro cao
23.0 – 27.4	Thừa cân	Rủi ro trung bình
18.5 – 22.9	Bình thường	Nguy cơ thấp (phạm vi khỏe mạnh)

Lưu

ý:

BMI không nên được sử dụng để tính toán rủi ro sức khỏe ở phụ nữ mang thai, người có thân hình cơ bắp và người cao tuổi. Các giá trị BMI này cũng không áp dụng cho thanh thiếu niên dưới 18 tuổi.

Tỷ lệ eo trên hông

Còn được gọi là tỷ lệ eo-hông, là chu vi eo chia cho chu vi hông.

Để đo chu vi eo, một người nên đứng thẳng và thở ra, sau đó đo vòng eo ngay trên rốn bằng thước dây. Đây phải là nơi vòng eo nhỏ nhất.

Cẩn thận không kéo thước dây quá chặt và nhớ ghi lại số đo vòng eo trước khi chuyển sang hông.

Để đo chu vi hông của họ, hãy đứng thẳng và quấn thước dây quanh phần rộng nhất của hông. Thực hiện phép đo nơi các đầu của thước dây chồng lên nhau, một lần nữa không kéo quá chặt.

Để tính WHR, hãy chia số đo đầu tiên (chu vi eo) cho số đo thứ hai (chu vi hông). Các phép đo có thể được ghi lại bằng cm (cm) hoặc inch (in) mà không ảnh hưởng đến tỷ lệ.

Theo WHO:

- WHR trên 0,85 cho thấy béo phì ở phụ nữ
- WHR trên 0,90 cho thấy béo phì ở nam giới

Kết luận:

Béo phì là một căn bệnh.

Có hy vọng.

Tìm kiếm sự giúp đỡ trong một môi trường được hỗ trợ an toàn với bác sĩ của bạn.

Có một đội ngũ chuyên gia y tế với các bác sĩ y khoa thường xuyên sẽ giúp bạn cải thiện sức khỏe lâu dài.

Nếu bạn đang muốn tạo ra những thay đổi lâu dài cho sức khỏe của mình, hãy cân nhắc tìm kiếm một huấn luyện viên sức khỏe phối hợp với bác sĩ gia đình của bạn để tạo ra một kế hoạch sức khỏe toàn diện, được cá nhân hóa.

Những điểm chính

- Lựa chọn lối sống lành mạnh.
- Tham gia với bác sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe của bạn.
- Kết hợp huấn luyện sức khỏe với bác sĩ gia đình của bạn để cải thiện sức khỏe và thể chất của bạn.

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn xung quanh. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn vì một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Đừng bao giờ coi sức khỏe của bạn là điều hiển nhiên khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Làm điều gì đó ngay hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Kết luận:

Lần tới khi bạn thực hiện kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp các dịch vụ khám sức khỏe và bác sĩ đa khoa toàn diện phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Chúng tôi hy vọng sẽ phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Đặt lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal Fong:

WhatsApp: +65 9234 3477



Điện thoại: +65 62357888

Email: wellness@ahppl.com.sg

Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Giới thiệu về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Tiên tiến Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong có tên trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản y học chăm sóc sức khỏe, sức khỏe và thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Với mỗi quan tâm của mình đối với y học lối sống, công nghệ y tế và y học trường thọ (Được chứng nhận), cô cũng tự hào về việc tự mình sống theo các trụ cột y học lối sống và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và các nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi tấm gương của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Trường Cao đẳng Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).

Được chứng nhận về Sửa đổi Sức khỏe và Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô ấy kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe. Cô cũng được chứng nhận về Đơn thuốc tập thể dục và nằm trong sổ đăng ký của 'Tập thể dục là thuốc' Singapore.