

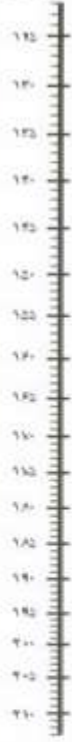
راهنمای اندازه گیری قد

- فرد باید به طور عمودی بایستد. با یک خط کش بر روی سر، کنترل گردد.
- سطح زمین باید صاف و سفت باشد (سطح سیمانی، موزائیک) و نباید توسط فرش یا کفپوشهای نرم پوشیده شده باشد. اگر اینطور باشد باید از یک تخته چوبی صاف برای زیر پا استفاده کرد.
- فرد باید کفش خود را درآورده و وسایل سنگین به همراه نداشته باشد.
- فرد باید پشتش را به قد سنج تکیه دهد. پشت سر، پشت تنه، باسن، ساق و پاشنه پاها باید به طور مستقیم به قد سنج تکیه داده شود. فرد باید سر را مستقیم به سمت جلو نگه دارد و به یک نقطه در مقابل نگاه کند
- یک خط کش روی سر گذاشته تا بر روی مو فشار آورد. سپس از محل تقاطع خط کش با دیوار تا پایین اندازه گیری شود. یا از خط کش قد سنج استفاده گردد.
- قد بر حسب سانتیمتر و با یک رقم اعشار نوشته شود.
- گفته خود فرد ملاک نیست فقط در مورد افرادی که قادر به حرکت نیستند میتوان اندازه قد را از خود فرد سوال کرد و یادداشت نمود.

راهنمای اندازه گیری قد

- سطح زمین باید سفت و صاف باشد و مفروش نباشد .
- وزنه باید روی صفر تنظیم شود.
- فرد باید کفش و لباسهای اضافی خود را در آورد و وسایل سنگین به همراه نداشته باشد
- فرد باید مستقیم و در مرکز ثقل بایستد
- اگر وزنه از نوع دیجیتالی است، پس از ثابت شدن عدد، خوانده شود .
- میزان وزن برحسب کیلوگرم و با یک رقم اعشار نوشته شود
- گفته خود فرد ملاک نیست، فقط در مورد افرادی که قادر به حرکت نیستند میتوان وزن را از خود فرد سوال کرد و یادداشت نمود
- فرد نباید خودش میزان وزن را بخواند بلکه حتماً باید توسط پرسشگر خوانده شود.

قد (سانتی‌متر)



وزن (کیلوگرم)



مقایسه توده بدنی (BMI)*



(وزن (kg) / (قد (m))²)

* BMI = BODY MASS INDEX

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

BMI < 18.5	لاغر	زرد
18.5 < BMI < 25	طبیعی	سبز
25 < BMI < 30	اضافه وزن	نارنجی
30 < BMI < 35	چاقی درجه 1	قرمز روشن
35 < BMI < 40	چاقی درجه 2	قرمز
BMI > 40	چاقی درجه 3	قرمز تیره