



您的体重达标了吗？

--2型糖尿病患者的体重管理

体重管理是2型糖尿病患者自我管理的重要组成部分，可以通过测量体重指数（BMI）、腰围来判断体重是否达标

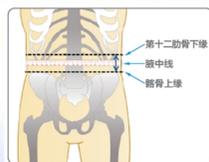
通过以上两个指标来看看您的体重达标了吗？

中国成人体重分类

中国成人中心性肥胖分类

分类	BMI (kg/m ²)
正常	18.5~23.9
超重	≥24 但 <28
肥胖	≥28

分类	腰围 (cm)	
	男	女
半前期	85~<90	80~85
半	≥90	≥85



- 体重指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) ²
- 腰围：可用于判断是否为中心性肥胖，测量时需保持站立，双脚自然分开约一肩宽，测量者需找到髂前上棘、十二肋下缘之间的中点，皮尺环绕一周的刻度



如何管理体重

合理膳食、规律运动是基础。减重应循序渐进，每3~6个月减轻5%~10%即可，同时关注腰围的变化