



# លេខទម្ងន់

ព្រឹត្តិប័ត្រអប់រំសុខភាពយុវជន

ពង្រឹងសុខភាពតាមរយៈការអប់រំ

# មាតិកា

តើលេខទម្ងន់ជាអ្វី?.....	3
របៀបគិតលេខទម្ងន់.....	3
តើថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់ជាអ្វី?.....	4
ប្រភេទក្រុមទម្ងន់.....	5
ផលវិបាកផ្នែកសុខភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ.....	6
តើអ្នកដឹងថា?.....	7

# តើលេខទម្ងន់ជាអ្វី ?

លេខទម្ងន់បីអឺមអាយជារង្វាស់សមាមាត្ររវាងទម្ងន់និងកំពស់អ្នក។ លេខនេះជាជំរុយសញ្ញាអំពីចំនួនខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនអ្នក។ ថ្វីត្បិតតែលេខនេះមិនមែនជាខ្នាតវាស់ខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនមនុស្ស ប៉ុន្តែតាមការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកឯកទេសបង្ហាញឲ្យឃើញថាលេខនេះអាចប្រើជូសខ្នាតវាស់ខ្លាញ់បាន។ ការប្រើប្រាស់លេខទម្ងន់ជារឺធីងាយស្រួលហើយប្រើថវិការតិចក្នុងការស្វែងរកតើអ្នកត្រូវបានចាត់ចូលទៅក្នុងក្រុមទម្ងន់ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពឬទេ។

## របៀបគិតលេខទម្ងន់

នេះជារូបមន្តសំរាប់គិតលេខទម្ងន់៖

$$\text{លេខទម្ងន់} = \text{ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)} / \{ \text{កំពស់ (ម៉ែត្រ)}^2 \}$$

$$\text{ឧទាហរណ៍ ទម្ងន់} = ៤៨,៤ \text{ គក កំពស់} = ១,៥៥១ \text{ ម}$$

$$\text{លេខទម្ងន់} = ៤៨,៤ / (១,៥៥១ \times ១,៥៥១) = ២៣,០$$

កំណត់ចំណាំ៖

ដើម្បីឲ្យបានលទ្ធផលល្អ អ្នកត្រូវវាស់ទម្ងន់និងកំពស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវមែនទែន។

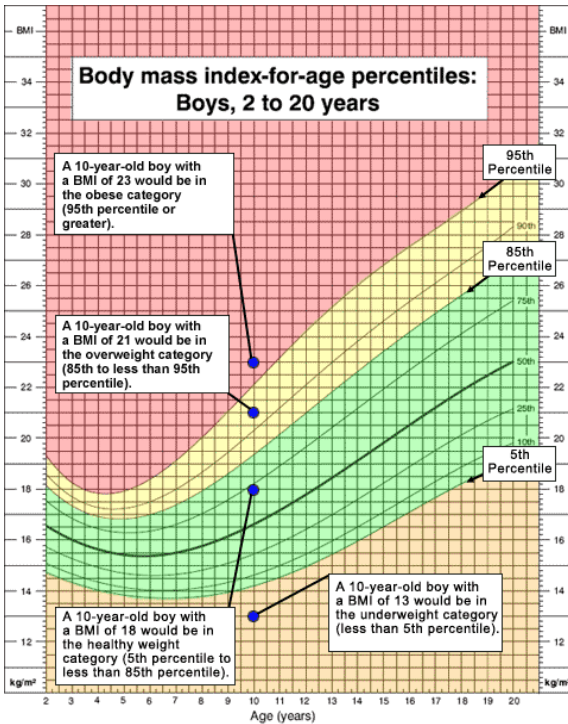
ទម្ងន់ត្រូវវាស់ដល់ដេកាក្រាម (ឧទាហរណ៍ ទម្ងន់=៤៨,៤ គក)។

កំពស់ត្រូវវាស់ដល់មីលីម៉ែត្រ (ឧទាហរណ៍ ទម្ងន់=១,៥៥១ ម)។

# តើថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់ជាអ្វី ?

ប្រៀបធៀបលេខទម្ងន់អ្នកជាមួយលេខទម្ងន់របស់ប្រជាជនទូទៅដែលមានលក្ខណៈដូចអ្នកនាំឲ្យអ្នកដឹងថាលេខទម្ងន់អ្នកខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃប៉ុន្មានអ្នក។ អត្រាភាគរយនៃចំនួនមនុស្សដែលមានលេខទម្ងន់ទាបជាងអ្នកជាថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ថាអត្រាលេខទម្ងន់អ្នកថ្នាក់ទី៩៥។ ថ្នាក់អត្រានេះ ឲ្យអ្នកដឹងថាលេខទម្ងន់អ្នកខ្ពស់ជាង៩៥%នៃប្រជាជនទូទៅ។

តារាងថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់សំរាប់ក្មេងប្រុស



## ប្រភេទក្រុមទម្ងន់

អ្នកឯកទេសរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកចែកក្រុមទម្ងន់របស់មនុស្សពេញវ័យអាយុ២០ឆ្នាំឡើងទៅជាប្រភេទធំៗ៤តាមលេខទម្ងន់។

ក្រុមទម្ងន់	លេខទម្ងន់
ក្រុមទម្ងន់ទាប	ទាបជាង១៨,៥
ក្រុមទម្ងន់ល្អ	ពី១៨,៥ដល់លេខ២៤,៩
ក្រុមទម្ងន់ខ្ពស់	ពី២៤,៩ដល់លេខ២៩,៩
ក្រុមលើសទម្ងន់	៣០និងខ្ពស់ជាង

ចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងអាយុពី២ឆ្នាំទៅ២០ឆ្នាំ ដោយសារចំនួនខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនដូរតាមអាយុនិងភេទ អ្នកឯកទេសសម្រាប់ប្រើថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់ជាកត្តាសំរាប់ចាត់ក្រុមទម្ងន់។

ក្រុមទម្ងន់	ថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់
ក្រុមទម្ងន់ទាប	តិចជាងថ្នាក់ទី៥
ក្រុមទម្ងន់ល្អ	ពីថ្នាក់ទី៥ដល់ថ្នាក់ទី៨៥
ក្រុមទម្ងន់ខ្ពស់	ពីថ្នាក់ទី៨៥ដល់ថ្នាក់ទី៩៥
ក្រុមលើសទម្ងន់	ថ្នាក់ទី៩៥និងខ្ពស់ជាងនឹង

កំណត់ចំណាំ៖

ឧទាហរណ៍ថាមានបងប្អូនប្រុស២នាក់។ ម្នាក់អាយុ១៥ឆ្នាំ ម្នាក់ទៀតអាយុ១០ឆ្នាំ។ គេមានលេខទម្ងន់២៣,០ដូចគ្នាតែថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់បងទី៨៦,៥ ឯប្អូនទី៩៦,២។ បងស្ថិតនៅក្នុងក្រុមទម្ងន់ល្អ ចំណែកឯប្អូនវិញស្ថិតនៅក្នុងក្រុមលើសទម្ងន់។

(មើលតារាងថ្នាក់អត្រាលេខទម្ងន់សំរាប់ក្មេងប្រុសដើម្បីឲ្យយល់ច្បាស់)

# ផលវិបាកផ្នែកសុខភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ

កំរិតលេខទម្ងន់ក្នុងក្រុមទម្ងន់និមួយៗ ច្រើនសេសឡើងតាមស្ថិតិស្តីអំពី ទំនាក់ទំនងរវាងទម្ងន់មនុស្សពេញវ័យជាមួយជម្ងឺនិងការបាត់បង់ជីវិត។

មនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងក្រុមទម្ងន់ខ្ពស់និងក្រុមលើសទម្ងន់មានកំណើន គ្រោះថ្នាក់អំពីបញ្ហាសុខភាពច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងដូចរៀបរាប់ខាងក្រោម៖

- សម្ពាធឈាមខ្ពស់
- អត្រាខ្លាញ់ក្នុងឈាមខ្ពស់
- ទឹកនោមផ្អែមជំពូក២
- ខូចបេះដូងនិងសរសៃឈាម
- ខូចសន្លាក់ដៃជើង
- ពិបាកដកដង្ហើម
- មហារីកប្រភេទខ្លះដូចជាមហារីកដោះ មហារីកពោះវៀនធំ

ចំនួន៥០%ទៅ៧៥%នៃមនុស្សវ័យក្មេងដែលធាត់ហួស នៅតែធាត់ហួស ដដែលពេលពេញវ័យប្រសិនបើមិនថែខ្លួនឲ្យបានទាន់ពេលវេលា។

ចំពោះក្មេងដែលមិនគ្រប់ទម្ងន់ ការស្រាវជ្រាវក៏បានបង្ហាញឲ្យឃើញ ថាភាគច្រើនគេនឹងប្រឈមនឹងវិបត្តិសុខភាពដែរទៅអនាគត។

## តើអ្នកដឹងថា?

- អ្នកមិនអាចមើលតែទម្ងន់ហើយដឹងថាអ្នកនៅក្នុងក្រុមទម្ងន់ណាមួយទេ ព្រោះទម្ងន់ដូរតាមកំពស់ ហើយបើអ្នកមានវ័យក្មេងទម្ងន់ដូរតាមអាយុនិងភេទថែមទៀត។
- លេខទម្ងន់បីអ៊ីមអាសមិទមិនជាឧបករណ៍សំរាប់រកឲ្យដឹងថាអ្នកមានជម្ងឺអ្វីនោះទេ។ ទម្ងន់គ្រាន់តែកត្តាគ្រោះថ្នាក់១មុខដែលអាចនាំឲ្យអ្នកមានជម្ងឺផ្សេងៗ។
- តើអ្នកស្ថិតនៅក្រុមទម្ងន់ណា?
- តើអ្នកដឹងថាឪពុកនិងម្តាយអ្នកស្ថិតនៅក្រុមទម្ងន់ណាដែរ?
- ដើម្បីឲ្យស្រកទម្ងន់ អ្នកត្រូវ៖
  - កុំញ៉ាំច្រើនពេក
  - កាត់បន្ថយម្ហូបដែលមានខ្លាញ់និងស្ករច្រើន
  - ញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើឲ្យបានញឹកញាប់
  - ធ្វើសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយថែមទៀត



សមាគមជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមកម្ពុជា សាខាខេត្តសៀមរាប

រៀបរៀងដោយ ខ្មៅ សុខផល

សៀវភៅនេះជាកម្មសិទ្ធិរបស់

សាលាបឋមសិក្សាកំពង់ឃ្នាំង

(ឃុំកំពង់ឃ្នាំង ស្រុកសូត្រនិតម ខេត្តសៀមរាប)

តាមការឧបត្ថមរបស់

លោកនិងលោកស្រីសប្បុរសជន

មិនសំរាប់លក់

មិថុនា ២០១៣