

健 康 改 善 卡

男 () 女 ()

年龄 20-34 () 35-39 () 40-44 () 50-54 () 55-59 () 60-64 () 65-69 () 70-74 ()

身高 () 米/英尺 体重 () 千克/磅 腰围 () 厘米/英寸

身体质量指数 = $\frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$ () 千克/米²
(国际单位制[度量] 单位)

或者

身体质量指数 = $\frac{\text{体重 (英镑)}}{\text{身高 (英寸)} \times \text{身高 (英寸)}} \times 720$ () 英镑/英寸²
(英制/美国惯用单位)

生 物 测 评 记 分 表

- 帮助您跟踪可衡量的, 损害您健康的风险指标。随着时间的推移, 这些指标表示潜在导致癌症, 糖尿病, 呼吸系统疾病, 心脏病, 精神健康和口腔疾病的风险。
- 让你的健康专职人员通过提供信息, 建议, 治疗方案 (如需要时) 和护理来帮助你
- 使你能通过自己的个人行动计划改善你的健康

| | 目标 | 警告 | 高风险 |
|--------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 身体质量指数 | 18.6 - 24.9 | 25 - 29.9 | 30 及以上 |
| 空腹血糖 | 低于 100 毫克/分升 | 100-125 毫克/分升或治疗直致达到目标 | 126 毫克/分升或以上 |
| 胆固醇 | 未经治疗时低于 200 毫升/分升 | 200-239 毫克/分升或治疗达到目标 | 240 毫克/分升及以上 |
| 血压 | 收缩压低于 120 毫米汞柱和舒张压低于 80 毫米汞柱 | 收缩压 120-130 毫米汞柱和舒张压 80-89 毫米汞 | 收缩压高于 140 毫米汞柱和舒张压高于 90 毫米汞柱 |

健 康 改 善 行 动 计 划

| | | |
|-----------|--|-------------------------------------|
| 我的承诺 | | 我的目标: <input type="checkbox"/> 目标日期 |
| 我的行动 | | |
| 健康专业人员的行动 | | |

详情请访问 www.wbna.org



IFPMA 支持



International
Federation of
Physiotherapists
Maitland Centre for
Academics

生活方式记分卡

- 帮助你了解如何通过改变你的生活方式来改善你的健康
 - 让你的健康专职人员帮助你提升你的健康
 - 使你拥有个人化的健康促进行动计划



目标



警告



高风险

| | | | | | |
|------|---|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 饮食健康 | - | 不健康的饮食习惯会增加超重、肥胖和口腔疾病的风险 | | | |
| | + | 每天多吃水果蔬菜并参考低盐、低饱和脂肪酸的饮食建议 | 每天 5 份水果和蔬菜 | 每天少于 5 份水果和蔬菜 | 不吃水果和蔬菜 |
| 体育活动 | - | 缺乏运动会增加患心血管疾病、糖尿病和某些癌症的风险 | | | |
| | + | 增加在家庭和在工作中体力活动的时间并且参与体育活动 | 每天至少 30 分钟运动 | 每天运动不到 30 分钟 | 运动不是日常生活的一部分 |
| 吸烟 | - | 吸烟会增加你及你身旁人士罹患癌症、肺部疾病、心脏病、中风等疾病的风险 | | | |
| | + | 从今天开始停止吸烟 | 不，我从不抽烟或已经戒烟 | | 是，我抽烟 |
| 酒精饮用 | - | 酗酒会增加精神疾病、肝脏损伤和其他与酒精相关的死亡的风险 | | | |
| | + | 对每天饮酒量加以控制 | 每天饮酒 < 2 杯 | 每天饮酒 3-4 杯 | 每天饮酒 > 5 杯或者每周喝 > 5 天 |

健康改善行动计划

| | | |
|-----------|--|---------------|
| 我的承诺 | | 我的目标: |
| 我的行动 | | |
| 健康专业人员的行动 | | |
| | | 我的目标: 目标日期 |

详情请访问 www.whpa.org

