



American Heart Association®  
Cardiovascular-Kidney-Metabolic  
Health Initiative™



# 为什么体重对您的整体健康至关重要

体重不仅仅是一个数字

体重不仅关乎体型或体格大小,还会影响:



血压



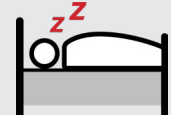
血糖



胆固醇



肾功能



睡眠和精力水平

**体重减轻 5% 至 10% 有助于  
降低健康风险并改善整体健康。**



## 医务专业人员如何衡量健康 — 不仅仅是体重

医务专业人员可能会使用其中一些工具来了解体重对整体健康的影响:



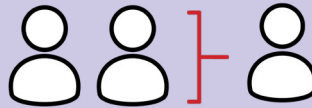
### 血液检查:

检查胆固醇、血糖和肾脏健康状况



### BMI (身体质量指数):

使用身高和体重估计体脂率



### 家族史:

遗传会影响身体储存脂肪的方式或体重



### 腰围:

腰围太大可能会增加心脏和肾脏问题的风险

这些工具可以帮助您与医务专业人员开启对话,并更清晰地了解整体健康状况。人们可以与医务专业人员共同设定符合其生活方式、价值观和首要事项的目标。

要知道,体重不仅仅是一个数字,您可以通过控制体重让自己感觉更健康并提高生活质量。  
立即与医务专业人员开启对话。

如需了解更多信息,请访问 [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (英文网站)



Lilly 是 American Heart Association 心血管-肾脏-代谢健康计划的顶级 (Champion) 赞助商。