

دليل نسبة انحصار إلى الطول

ملخص تعليمي بسيط: قس، احسب، ثم اختر خطوتك التالية

إصدار تعليمي قابل للحفظ — مركز فراس العايد للمعرفة والصحة المستدامة

1 ما هي نسبة الخصر إلى الطول؟

نسبة الخصر إلى الطول هي طريقة حسابية بسيطة تربط محيط الخصر بالطول. وهي ليست تشخيصاً ولا بديلاً عن التقييم الطبي، لكنها قد تساعدك على ملاحظة الصورة الأكبر إلى جانب العادات اليومية والنوم والحركة والغذاء.

المعادلة: محيط الخصر (سم) ÷ الطول (سم)
استخدم الوحدة نفسها في الرقبن؛ فالسنتيمترات خيار واضح وسهل.

1.1 كيف تقيس محيط الخصر بصورة متسقة؟

ابدأ وأنت واقف بشكل طبيعي. ضع شريط القياس حول البطن فوق عظمة الورك، وأبقِ الشريط مستوياً وغير مشدود. خذ نفساً طبيعياً، ثم سجّل القراءة بهدوء. الفكرة ليست مطاردة رقم في يوم واحد، بل متابعة نمطك مع الوقت في ظروف متشابهة.

كيف تقيس محيط الخصر بشكل صحيح؟



للتثقيف والمتابعة الشخصية — ليس للتشخيص الطبي

图 1 دليل بصري مبسط لقياس محيط الخصر.

1.2 كيف تستخدم النتيجة بطريقة مفيدة؟

يمكنك إدخال الطول ومحيط الخصر في الحاسبة للحصول على النسبة فوراً. تعامل مع النتيجة كإشارة تعليمية لبدء حوار أفضل مع عاداتك أو مع مختص عند الحاجة، لا تحكم صحي منفرد.

خطوة عملية: احفظ القياس في يوم ووقت متقاربين، ثم لاحظ الاتجاه العام بدل التركيز على قراءة واحدة.

1.3 روابط مفيدة من الدليل

- افتح حاسبة نسبة الخصر إلى الطول
- اقرأ المقال المكمل عن النسبة والصحة الأيضية
- استخدم حاسبة BMI كأداة تثقيفية إضافية
- انتقل إلى حاسبة الماء اليومية
- ابدأ بوصلة الصحة الأيضية

1.4 تنبيه مهم

هذا الدليل والحاسبة لأغراض التثقيف العام فقط. لا يقدمان تشخيصاً أو خطة علاجية. إذا كان لديك ألم غير معتاد، تغير سريع وغير مفسر في الوزن أو الصحة، أو تستخدم أدوية مزمنة، فتحدث إلى طبيبك أو المختص المناسب قبل إجراء تغييرات كبيرة.

1.5 مراجع تعليمية

- American Heart Association — BMI and waist measurement
- World Health Organization — Body mass index

تاريخ الإصدار: 18/08/2026