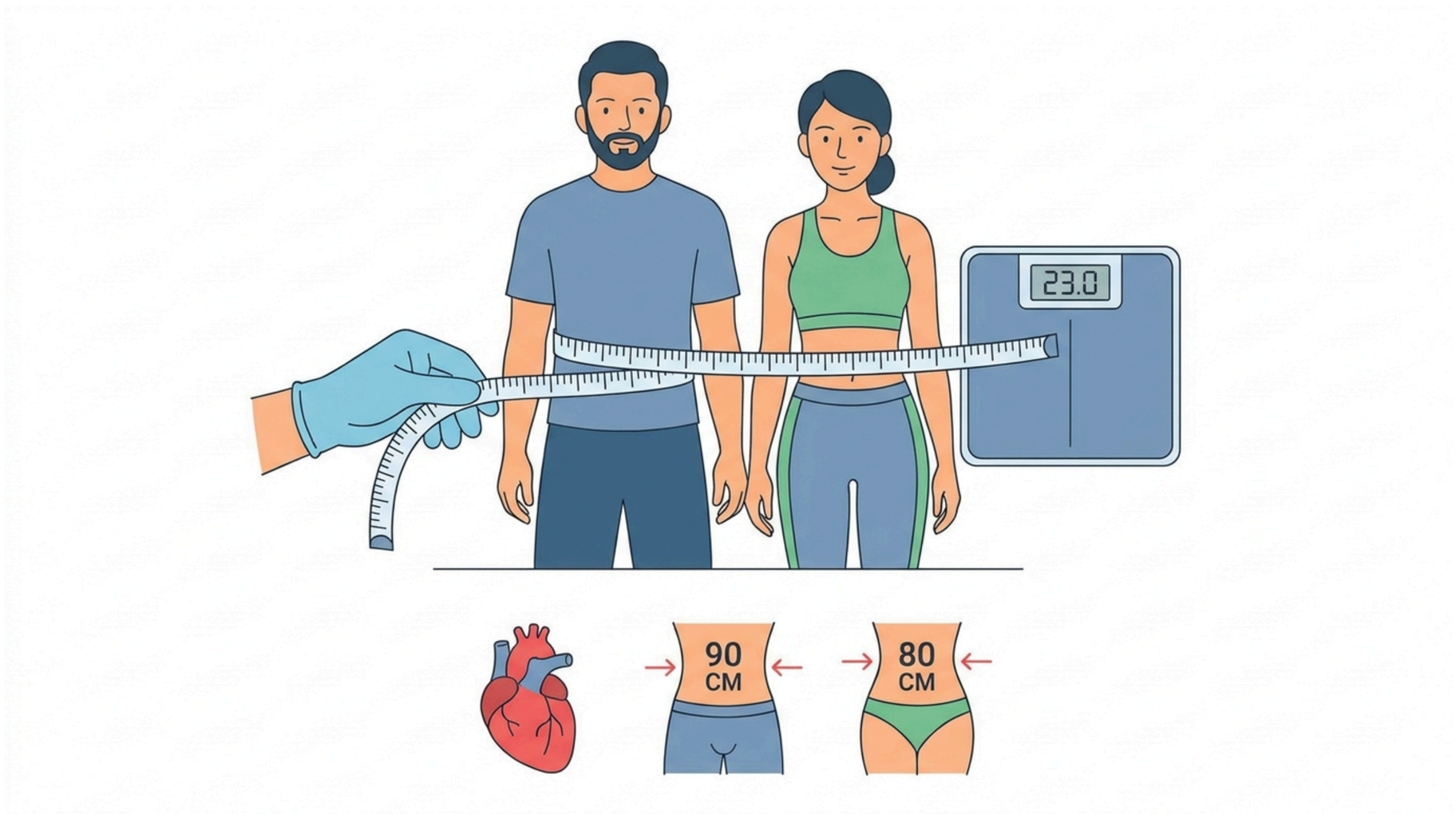
SOUTH ASIAN METABOLIC RISK CHART • ශ්‍රී ලාංකික BMI සහ ඉණ වටප්‍රමාණ සීමාවන්

# ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා නිවැරදි BMI සහ ඉණ වටප්‍රමාණ වගුව

## Why South Asians Need Stricter BMI (23.0 kg/m²) & Waist Cutoffs (90 cm / 80 cm)




**18.5 – 22.9 kg/m²**

**නිරෝගී BMI පරාසය**

බටහිර රටවල සීමාව 25.0 වුවද, ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ අභ්‍යන්තර මේදය (Visceral Fat) වැඩි බැවින් නිරෝගී උපරිම සීමාව 22.9 කි.

**23.0 – 24.9 kg/m²**

**අධි-බර අවදානම් කලාපය**

BMI 23.0 ඉක්මවූ වහාම දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය සහ අක්මාවේ තෙල් තැන්පත්වීමේ (Fatty Liver) අවදානම දෙගුණ වේ.

**< 90 cm / < 80 cm**

**ඉණ වටප්‍රමාණ සීමාව**

පිරිමින්ගේ ඉණ 90 cm (අඟල් 35.5) ට අඩුවෙන්ද, කාන්තාවන්ගේ ඉණ 80 cm (අඟල් 31.5) ට අඩුවෙන්ද පවත්වා ගත යුතුය.

## දකුණු ආසියානු (ශ්‍රී ලාංකික) සහ යුරෝපීය WHO BMI සීමාවන් සංසන්දනය

| බර කාණ්ඩය (Weight Category) | ශ්‍රී ලාංකික / දකුණු ආසියානු සීමාව සහ සායනික පියවර (South Asian Action Plan) |
|---|---|
| **1. නිරෝගී බර (Normal Weight)** | **BMI 18.5 – 22.9 kg/m²** (යුරෝපීය සීමාව: 18.5–24.9). සතියකට විනාඩි 150ක ව්‍යායාම සහ සමබර ආහාර පිඟාන පවත්වා ගන්න. |
| **2. අධි-බර (Overweight at Risk)** | **BMI 23.0 – 24.9 kg/m²** (යුරෝපීය සීමාව: 25.0–29.9). රාත්‍රී පිෂ්ඨය අඩු කර HbA1c සහ Lipid Profile පරීක්ෂාව සිදු කරන්න. |
| **3. ස්ථූලතාවය I (Obesity Class I)** | **BMI 25.0 – 29.9 kg/m²** (යුරෝපීය සීමාව: ≥ 30.0). ශරීර බරෙන් 5%–10%ක් අඩු කර ගැනීමට වෛද්‍ය පෝෂණ සැලැස්මක් අරඹන්න. |
| **4. උදරීය ස්ථූලතාවය (Central Obesity)** | **පිරිමි ≥ 90 cm \| කාන්තා ≥ 80 cm**. BMI සාමාන්‍ය වුවද ඉණ වැඩි නම් හෘදයාබාධ සහ දියවැඩියා අවදානම ඉතා ඉහළ බැවින් ව්‍යායාම වැඩි කරන්න. |


**දකුණු ආසියානු පරිවෘත්තීය අවදානම් මාර්ගෝපදේශය • Reference DOI: 10.5281/zenodo.24028708**


වෛද්‍ය සංස්කරණය: වෛද්‍ය ප්‍රියා සම්මානි (MBBS, PG Dip. in Family Medicine) • ORCID: 0009-0009-5051-1275


nirogilanka.com/calculators/
DOI: 10.17605/OSF.IO/WDH4C