

# (User Manual) - BMI Tracker & Calculator

## 1. การติดตั้งและการเริ่มต้นใช้งาน

- \*\*ติดตั้ง Python:\*\* ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้ง Python 3.x บนเครื่องของคุณ
- \*\*ดาวน์โหลดโค้ด:\*\* ดาวน์โหลดไฟล์ `bmi\_app.py`
- \*\*รันโปรแกรม:\*\* เปิดไฟล์ `bmi\_app.py` และรัน

\*ระบบจะสร้างไฟล์ฐานข้อมูล `bmi\_records.db` ขึ้นมาโดยอัตโนมัติหากยังไม่มี\*

## 2. ส่วนประกอบของหน้าจอหลัก

หน้าจอแบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก:

- \*\*บันทึกข้อมูลใหม่:\*\* สำหรับป้อนค่าและคำนวณ
- \*\*ລົບຂໍ້ມູນປະວັດ:\*\* สำหรับจัดการลบรายการที่บันทึกไว้
- \*\*ປະວັດການບັນທຶກ:\*\* ตารางแสดงผลลัพธ์ย้อนหลัง 10 รายการ

## 3. วิธีการคำนวณและบันทึก BMI

- กรอกข้อมูลในส่วน \*\*"บันทึกข้อมูลใหม่"\*\*:
  - \*\*Name (ชื่อ):\*\* ใส่ชื่อผู้บันทึก (เช่น: "A")
  - \*\*Weight (kg):\*\* ใส่ค่าน้ำหนักเป็นกิโลกรัม (เช่น: 65.5)
  - \*\*Height (cm):\*\* ใส่ค่าส่วนสูงเป็นเซนติเมตร (เช่น: 168.0)
- คลิกปุ่ม \*\*"Calculate & Save BMI"\*\*
- \*\*ผลลัพธ์:\*\*
  - ค่า \*\*BMI Result\*\* และ \*\*Category\*\* จะแสดงผลทันที (โดยสีจะเปลี่ยนตามสถานะสุขภาพ)
  - ข้อมูลจะถูกเพิ่มเข้าไปในตาราง \*\*ປະວັດການບັນທຶກ\*\* ทันที

## 4. วิธีการลบข้อมูลປະວັດ

- \*\*หา Record ID:\*\* ดู ID ของรายการที่ต้องการลบจาก colum ช้ายสุดในตารางປະວັດ (เช่น ID: 6)
- \*\*กรอก ID:\*\* ใส่ตัวเลข ID นั้น (เช่น 6) ในช่อง \*\*"Record ID ที่ต้องการลบ"\*\*
- \*\*ยืนยันการลบ:\*\* คลิกปุ่ม \*\*"Delete Record"\*\*
- ระบบจะขึ้นกล่องข้อความยืนยัน (Confirmation) ให้กด \*\*Yes\*\*
- เมื่อลบสำเร็จ ตารางປະວັດจะอัปเดต และรายการนั้นจะหายไป

## 5. การแปลผล BMI (อ้างอิงเกณฑ์สำหรับชาวเอเชีย)

BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	Category
< 18.5	Underweight (ผอม)
18.5 – 22.9	Normal weight (ปกติ)
23.0 – 24.9	Overweight (น้ำหนักเกิน)
25.0 – 29.9	Obese I (อ้วนระดับ 1)
30.0 – 39.9	Obese II (อ้วนระดับ 2)
มากกว่า 40.0	Obese III (โรคอ้วนระดับ 3/รุนแรง)

