

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИНДЕКС КЕТЛЕ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}} \left( \text{кг/м}^2 \right)$$

Характеристика массы тела	ИМТ	Относительных риск развития заболеваний	
		Окружность талии, см	
		Муж. ≤ 94 Жен. ≤ 80	Муж. ≥ 94 Жен. ≥ 80
Недостаточная масса тела	< 18,5		
Норма	18,5 – 24,9		повышен
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0 – 29,9	повышен	высокий
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	высокий	очень высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	очень высокий	очень высокий
Ожирение III степени (морбидное)	≥ 40	крайне высокий	крайне высокий

**ВИСЦЕРАЛЬНОЕ (АБДОМИНАЛЬНОЕ) ОЖИРЕНИЕ:**  
**МУЖЧИНЫ – ТАЛИЯ РАВНА И БОЛЕЕ 102 СМ, ЖЕНЩИНЫ - ТАЛИЯ РАВНА И БОЛЕЕ 88 СМ.**

## ИНДЕКС ТАЛИЯ/БЁДРА

окружности талии / окружность бедер

женщины	меньше 0,85
мужчины	меньше 0,9

**МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ** = 220 — возраст пациента

**Интенсивность физической нагрузки:**

1. Умеренная (50—70% МЧСС),
2. Интенсивная (≥ 70 МЧСС).

## ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Класс АД	АД, мм.рт.ст.	
	Систолическое	Диастолическое
Оптимальное АД	< 120	< 80
Нормальное АД	120 - 129	80 - 84
Высокое нормальное АД	130 - 139	85 - 89
<i>Артериальная гипертензия</i>		
1-ая степень («мягкая») <i>Подгруппа: пограничная</i>	140-159 140-149	90-99 90-94
2-ая степень («умеренная»)	160 - 179	100 - 109
3-ая степень («тяжелая»)	≥180	110
Изолированная систолическая гипертензия	≥140	<90

*Если показатели систолического и диастолического давления находятся в разных классах, уровень АД у данного пациента относят к более высокому классу.*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

Характеристика	Капиллярная кровь, ммоль/л	Венозная кровь, ммоль/л
<b>норма</b>	<b>3,5 – 5,5</b>	<b>3,5 – 6,0</b>
гипергликемия (предиабет или нарушение толерантности к глюкозе)	5,6 – 6,1	6,1 - 7
гипергликемия (сахарный диабет)	> 6,1	> 7
гипогликемия	< 3,5	< 3,5

*В период беременности – норма в плазме не более 5,0 ммоль/л*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

- норма = 4-6,2 %
- от 5,7 до 6,4 % – предиабет (нарушение толерантности к глюкозе, которое связано с повышенным риском диабета)

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

**Общий холестерин: норма = 4,9 ммоль/л; гиперхолестеринемия – 5,0 и более ммоль/л**  
*Пациентам страдающим, сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом рекомендуют поддерживать норму общего холестерина ниже 4,5 ммоль/л.*

- ЛПНП < 3,0 ммоль/л
- ЛПВП > 1,0 ммоль/л (мужчины) > 1,2 ммоль/л (женщины)
- Триглицериды < 1,7 ммоль/л
- Индекс атерогенности = (ОХС – ЛПВП) / ЛПВП (менее 3,0)
- неЛПВП = общий холестерин минус ЛПВП (менее 3,8 ммоль/л)

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА

Нормальный показатель (мужчина среднего возраста) = 12 – 33 нмоль/л

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ЭСТРАДИОЛА

Нормальный показатель (женщина среднего возраста) = > 35 пмоль/л

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРОСТАТСПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА

Нормальный показатель = не более 4,0 нг/мл

**ИНДЕКС КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА (ИКЧ) = N x 12,**

где N - число сигарет, выкуриваемых в день,

12 - число месяцев в году

**ИНДЕКС ПАЧКА/ЛЕТ =  $\frac{\text{число сигарет, выкуриваемых в сутки} \times \text{стаж курения (в годах)}}{20}$**

Результат	Расшифровка
<b>Расчет индекса курящего человека</b>	
от 120	хронический обструктивный бронхит курильщика
от 160	существует высокая вероятность развития ХОБЛ
от 240	ХОБЛ присутствует
<b>Расчет по формуле пачка/лет</b>	
от 10	курящий обладает высокой степенью развития ХОБЛ
от 20	у человека уже имеется в анамнезе ХОБЛ,
от 30	ХОБЛ, большая степень вероятного появления онкологии легких

*Наиболее точные показания в случае курения у лиц в возрасте 40–60 лет. В более пожилом временном периоде активность вреда от потребления сигарет у мужчин снижается.*

## ДОПУСТИМАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (раз в месяц и реже)

Пол	Крепкие спиртные напитки, мл	Столовое вино, мл	Пиво, мл
Мужчины	80	300	660
Женщины	40	150	330

## РИСК ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

- у женщин – 3 балла и у мужчин – 4 балла и более по результатам анкетирования