



VYTAUTO
DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS
MCMXXII

Sveikuolio pasas

Sveikatai svarbūs rodikliai

Rodikliai	Metai						
	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....
AKS (mm Hg)							
Gliukozė (mmol/l)							
Bendras ch (mmol/l)							
Skeleto raumenų masė (kg)							
Kūno riebalai (proc.)							
Visceralinių riebalų lygis							
Bazinė medžiagų apykaita (kcal)							
Biologinis amžius (m)							
Dinamometrija (kg)	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
	k.	k.	k.	k.	k.	k.	k.
Spirometrija (l)							
Pulsoksimetrija							
Y balanso testas (stabilumo indeksas)							
Y balanso testas (asimetrija)							
F Gilus pritūpimas							
M Barjerinis žingsnis	d. k.						
S Įtūpstas	d. k.						
Pečių paslankumas	d. k.						

Sveikatai svarbių rodiklių normos

ARTERINIS KRAUJO SPAUDIMO NORMOS (mm/Hg)		
Kraujo spaudimas	Sistolinis AKS (mmHg)	Diastolinis AKS (mmHg)
Optimalus	< 120	< 80
Normalus	120–129	80–84
Aukštas-normalus	130–139	85–89
1 laipsnio hipertenzija (maža)	140–159	90–99
2 laipsnio hipertenzija (vidutinė)	160–179	100–109
3 laipsnio hipertenzija (didelė)	> 180	> 110
Izoliuota sistolinė hipertenzija	> 140	< 90

GLIUKOZĖS IR BENDRO CHOLESTEROLIO KRAUJYJE NORMOS (mmol/l)				
Tyrimas ir matuoklio matavimo ribos	Norma	Padidėjusi rizikos riba	Didelė rizika	Labai didelė rizika
Gliukozė (nevalgius):	3,3–5,5 mmol/l	5,6–6,0 mmol/l	> 6,1 mmol/l	> 6,7 mmol/l
Bendras cholesterolis:	< 5,2 mmol/l	5,2–6,2 mmol/l	> 6,3–7,8 mmol/l	> 7,8 mmol/l

Kūno riebalai, normos (proc.)

Kūno riebalai yra būtini siekiant palaikyti kūno temperatūrą, apsaugoti sąnarius ir vidaus organus, tačiau per didelis riebalų kiekis gali turėti neigiamą įtaką sveikatai. Perteklinių riebalų sumažinimas sumažina aukšto kraujospūdžio, širdies ligų, II tipo diabeto ir vėžio riziką. Tačiau per mažas riebalų kiekis gali sąlygoti nereguliarių mėnesinių ciklą ir nevaisingumą.

Amžius	10–30	31–40	41–50	51–60	61+
Kūno riebalai (proc.)					
Vyrai	12–18	13–19	14–20	16–20	17–21
Moterys	20–26	21–27	22–28	22–30	22–31

Dinamometrinis testas, normos (kg)

Testu nustatoma plaštakos suspaudimo jėga. Pagal plaštakos raumenų jėgą galima patikimai prognozuoti mirtingumą nuo visų ligų. Jei žmonių plaštakos raumenų jėga yra apie 5 kg mažesnė už normą – mirtingumas nuo visų ligų ir širdies kraujagyslių sistemos ligų padidėja apie 10–15 procentų (Leong et al. 2015).

PLAŠTAKOS JĖGA											
Dešinė ir kairė ranka	Lytis	19–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69
Labai geras	Moterys Vyrai	> 30 > 59	> 30 > 59	> 46 > 69	> 46 > 67	> 45 > 66	> 45 > 63	> 42 > 59	> 40 > 57	> 37 > 54	> 35 > 51
Geras	Moterys Vyrai	26–30 50–59	27–30 54–59	38–45 56–68	38–45 55–66	37–44 55–65	38–44 52–62	33–41 50–58	31–39 49–56	31–36 45–53	29–34 44–50
Pakankamas	Moterys Vyrai	20–25 40–49	22–26 44–53	27–37 45–55	26–37 45–54	26–36 44–54	26–35 43–51	25–32 41–49	24–30 40–48	23–30 38–44	22–28 37–43
Nepakankamas	Moterys Vyrai	< 20 < 40	< 22 < 44	< 26 < 44	< 26 < 44	< 25 < 43	< 25 < 42	< 24 < 40	< 23 < 39	< 22 < 37	< 21 < 36

Spirometrijos tyrimas, normos

Tyrimu nustatoma gyvybinė plaučių talpa (FVC). Didesnė gyvybinė plaučių talpa parodo geresnį kūno audinių prisotinimą deguonimi.

FVC (L)	
Moterys (20–60 m.)	2,5–3,5
Vyrai (20–60 m.)	3,5–4,5

Pulsoksimetrijos tyrimas, normos

Tyrimu nustatomas deguonies prisotinimo lygis arba deguonies kiekis kraujyje.

95–99 proc. – deguonies kiekis kraujyje normalus.

90–95 proc. – toks rodmuo yra šiek tiek per žemas.

90 proc. – esant tokiam deguonies kiekiui kraujyje, turėtumėte prastai jaustis, todėl reikėtų nedelsiant kreiptis į medikus.

Pulsoksimetrijos tyrimas, normos

Y balanso testas yra vienas iš nedaugelio tikslių testų, padedančių nuspėti galimą traumų riziką. Testo pagalba galime įvertinti žmogaus dinaminį stabilumą (Gribble et al., 2012). Stabilumo indeksas turi būti daugiau nei 94 proc. Asimetrija ne didesnė nei 4 cm.

FMS testas, normos

Funkcinių judesių vertimas (FMS) yra judesių atlikimo kokybės vertinimo metodas. Pagal šį metodą įvertinami žmogaus judesių skirtumai, sąnarių judrumas, stabilumas ir judesio atlikimo kokybė. Tyrimas padeda nustatyti kūno judesio silpnąsias puses.

Judesio kokybė vertinama balais nuo 0 iki 3:

0 – judėjimas skausmingas, todėl reikia apsilankyti pas gydytoją.

1 – negalėjimas užbaigti viso judėjimo sistemos testo.

2 – gebėjimas atlikti testą, tačiau ne iki galo.

3 – testas atliktas be jokių problemų (Cook et al. 2006).



SVEIKO ŽMOGAUS KODAS

0 3 5 140 5 3 0

0 – Nerūkyti.

Rūkantiems tikimybė susirgti širdies ligomis yra aštuonis kartus didesnė negu nerūkantiems. Rūkymas lemia maždaug 30 proc. mirties nuo vėžio atvejų. Rūkymo žalą sveikatai galima sumažinti arba panaikinti metant rūkyti. Mokslininkai nustatė, kad žmonių, kurie meta rūkyti iki 30 metų amžiaus, gyvenimo trukmė beveik nesiskiria nuo tų, kurie niekada nerūkė.

3 – 3 km spartaus ėjimo kasdien arba 30 min. fizinio aktyvumo.

Aerobinė fizinė veikla (spartus ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, slidinėjimas, plaukimas ir kita) gerina širdies ir kraujagyslių sistemos funkciją, padeda kontroliuoti nutukimą, II tipo cukrinį diabetą, stresą, padeda apsisaugoti nuo tam tikrų vėžinių susirgimų (storosios žarnos, krūtų, prostatos).

5 – kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių.

Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų. Valgant vaisius ir daržoves organizmas gauna daug vitaminų, mikroelementų ir skaidulinių medžiagų. Vaisiuose ir daržovėse esantys antioksidantai apsaugo ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio, o šie gali būti ankstyvo senėjimo priežastimi, sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, artritą, kataraktą ir vėžį.

140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg.

Jei arterinis kraujo spaudimas yra per didelis, pažeidžiamos kraujagyslių sienelės, storėja širdies raumuo, atsiranda pokyčių inkstuose, smegenyse, akyse. 10 mmHg padidėjęs arterinis kraujo spaudimas iki 30 proc. padidina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Žmonėms, kurių padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, septynis kartus dažniau pasireiškia galvos smegenų kraujotakos sutrikimai (pvz., insultai), keturis kartus dažniau sergama širdies išemine liga, du kartus dažniau yra pažeidžiamos kojų kraujagyslės.

5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 mmol/l.

Ši skaičių sudaro: didelio tankio lipoproteinai – daugiau nei 1 mmol/l, mažo tankio lipoproteinai – mažiau nei 3 mmol/l, trigliceridai – mažiau nei 1,7 mmol/l. Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis. Užsikimšus kraujagyslei, nutrūksta kraujotaka, o tuo pačiu ir organų aprūpinimas deguonimi. Negaudama deguonies apmiršta tam tikra organų dalis ir įvyksta širdies infarktas ar galvos smegenų insultas.

3 – mažo tankio lipoproteinų cholesterolio MTL-ch („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 mmol/l.

Pagrindinė MTL-ch funkcija yra cholesterolio transportavimas į audinius, kur jis naudojamas medžiagų ir steroidinių hormonų sintezei. Yra nustatyta, kad perteklinis cholesterolis oksiduojasi ir kaupiasi arterijose kartu su jungiamuoju audiniu ir kalciumu formuodamas aterosklerozinę plokštelę. Taip susiaurėja arterijos spindis ir blogėja organų aprūpinimas gyvybiškai reikalingu deguonimi, ir taip didėja rizika mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų.

0 – neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto.

Šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję. Kūno svoris priklauso nuo paveldimumo ir energijos balanso. Maisto kalorijų perteklius kaupiasi riebaliniame audinyje. Per didelis kūno riebalų kiekis sąlygoja daugelį ligų, o taip pat ir II tipo cukrinio diabeto atsiradimą.

Visos teisės priklauso doc. dr. Astai Mockienei.