

Антропометрия и расчёт ИМТ в рамках диспансеризации по полису ОМС

Осень – то время года, когда особенно хочется пребывать в гармонии с окружающим миром и собой. Но когда есть проблемы со здоровьем – об эмоциональном благополучии и спокойствии остаётся только мечтать. Чтобы предотвратить появление серьёзных заболеваний, необходимо помнить о профилактике и своевременной диагностике болезней.

Эксперты «СОГАЗ-Мед» подготовили цикл информационных заметок, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни и основным профилактическим обследованиям, которые включены в программу **диспансеризации населения**. Данный скрининг каждый гражданин может пройти 1 раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно, а с 40 лет – ежегодно по полису обязательного медицинского страхования (ОМС) и должен знать, какие обследования и консультации в него входят.

Сегодня расскажем о том, с чего начинается первый этап диспансеризации для всех застрахованных. Итак, первое, что ждёт пациента на диспансеризации — **антропометрия** (измерение роста стоя, массы тела, окружности грудной клетки, окружности талии), а также **расчёт ИМТ** (индекса массы тела). Для получения достоверных показателей врач использует измерительные приборы: весы, ростомер, сантиметровую ленту, динамометр и другие.

По результатам исследования проводится сравнение антропометрических данных, то есть физического развития человека, со средними региональными величинами для соответствующего возраста и пола. Выявленные отклонения могут говорить о риске развития хронических неинфекционных заболеваний или быть признаками развития этих заболеваний.

Пациенту следует помнить, что все измерения желательно производить в первой половине дня, натощак, либо через 2-3 часа после еды.

После того, как врач провёл антропометрию, он определяет, не угрожают ли здоровью пациента риски, связанные с избыточным весом. Для этого врач производит расчёт индекса массы тела (ИМТ): возводит в квадрат рост в метрах и значение массы тела делит на полученное число. Полученный показатель определяет соотношение массы тела и роста человека и позволяет оценить, насколько они соответствуют друг другу.

О чём говорят полученные результаты расчёта ИМТ:

- 18 – 25 – норма;
- 25 – 30 – избыточная масса тела;
- 30 и выше – ожирение.

Так, значения ИМТ в пределах нормы в первую очередь означают, что здоровью человека не угрожают риски, связанные с лишним весом. При избыточной массе тела чаще развиваются многие хронические заболевания, например, артериальная гипертензия, сахарный диабет, может возникнуть ишемический инсульт и другие осложнения. Лучший способ избавиться от лишнего веса – изменить своё пищевое поведение (привычки питания) и вести более активный образ жизни.

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает: диспансеризация проводится по предварительной записи в той медицинской организации, в которой гражданин получает медицинскую помощь, то есть в поликлинике по месту прикрепления. При обращении за медицинской помощью, за исключением случаев получения экстренной медицинской помощи, граждане обязаны предъявить по своему выбору полис ОМС на материальном носителе (бумажный бланк или электронный полис) или выписку о полисе ОМС, документ, удостоверяющий личность (для детей в возрасте до 14 лет – свидетельство о рождении).

Подробную информацию о **диспансеризации** и об **углубленной диспансеризации** можно узнать на сайте sogaz-med.ru в разделе «Профилактика и диспансеризация», а также по бесплатному круглосуточному телефону компании 8-800-100-07-02 или через онлайн-чат.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.