



## ΚΩΔΙΚΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΕΑΒΑΑ-3, έκδοση 1η

### ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ Σωματομέτρηση (βάρους, ύψους, περιμέτροι)

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Χρησιμοποιώντας έναν ηλεκτρονικό ζυγό με ενσωματωμένο αναστημόμετρο, μπορούμε να μετρήσουμε με ακρίβεια το σωματικό βάρος και το ύψος ενός/μιας εξεταζόμενου/-ης. Από τις τιμές του βάρους και του ύψους μπορεί να υπολογιστεί ο δείκτης μάζας σώματος (body mass index, BMI), με τον οποίο μπορεί να γίνει μια γρήγορη και εύκολη κατάταξη παχυσαρκίας. Με τη χρήση μη ελαστικής μεζούρας μπορούν να μετρηθούν η περιμέτρος της μέσης (waist circumference), η περιμέτρος των ισχίων (hip circumference) και άλλες περιμέτροι του σώματος. Η περιμέτρος της μέσης και η αναλογία των περιμέτρων μέσης-ισχίων σχετίζονται θετικά με το μέγεθος του υποδόριου και σπλαγχνικού λίπους, καθώς και με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιομεταβολικών ασθενειών (Ness-Abramof et al. 2008, WHO 2008).

#### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Εξεταστής/-ρια, εξεταζόμενος/-η

#### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

A/α	Είδος	Λεπτομέρειες
1	Ηλεκτρονικός ζυγός με στήλη και ενσωματωμένο αναστημόμετρο	Seca (Hamburg, Γερμανία), μέγιστο βάρος 200 kg
2	Μετασχηματιστής σύνδεσης στο ρεύμα	12 V/0,6 A
3	Μη ελαστική μεζούρα	150 cm

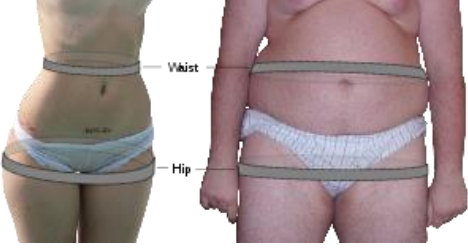
#### ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ

Δεν υπάρχουν αναλώσιμα.

#### ΒΗΜΑΤΑ

A/α	Τίτλος	Εκτελών/-ούσα	Ενέργειες
<b>ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ</b>			
1	Προετοιμασία εξεταζόμενου/-ης	Εξεταζόμενος/-η	Προσέρχεται κατά προτίμηση νηστικός/-ή, επισκέπτεται την τουαλέτα (ώστε η ουροδόχος κύστη και το έντερο να είναι κατά το δυνατό άδεια για ακριβέστερη μέτρηση του βάρους) και βγάζει ρούχα και υποδήματα, μένοντας με τα εσώρουχα.
2	Άνοιγμα ηλεκτρονικού ζυγού	Εξεταστής/-ρια	Ανοίγει τον ηλεκτρονικό ζυγό από τον διακόπτη κάτω δεξιά.

3	Μέτρηση βάρους	Εξεταζόμενος/-η	Ανεβαίνει στη βάση του ζυγού με μέτωπο προς το αναστημόμετρο και μένει ακίνητος/-η.
4	Καταγραφή βάρους	Εξεταστής/-ρια	Καταγράφει το βάρος που εμφανίζεται στην οθόνη του ζυγού με ακρίβεια 0,1 kg.
<b>ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΥΨΟΥΣ</b>			
5	Προετοιμασία αναστημόμετρου	Εξεταστής/-ρια	Σηκώνει το μεταβλητό στέλεχος του αναστημόμετρου μέχρι λίγο παραπάνω από το αναμενόμενο ύψος του/της εξεταζόμενου/-ης.
6	Μέτρηση ύψους	Εξεταζόμενος/-η	Ανεβαίνει στη βάση του ζυγού με πλάτη στο αναστημόμετρο, έχοντας ίσια πλάτη, χαλαρούς ώμους και βλέμμα σε οριζόντια ευθεία.
7	Καταγραφή ύψους	Εξεταστής/-ρια	Εξασφαλίζει τη σωστή στάση του/της εξεταζόμενου/-ης και καταγράφει το ύψος με ακρίβεια 0,1 cm, φροντίζοντας το αρθρωτό στέλεχος του αναστημόμετρου να ακουμπάει στην κορυφή της κεφαλής του/της εξεταζόμενου/-ης και να είναι οριζόντιο.
8	Υπολογισμός BMI	Εξεταστής/-ρια	Διαιρεί το βάρος προς το τετράγωνο του ύψους: $BMI = \frac{\text{βάρος (kg)}}{[\text{ύψος (m)}]^2}$ . Εκφράζει το αποτέλεσμα με ένα δεκαδικό ψηφίο. Βλ. Πίνακα 1 Παραρτήματος για την κατάταξη παχυσαρκίας.
<b>ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΕΡΙΜΕΤΡΩΝ</b>			
9	Προετοιμασία εξεταζόμενου/-ης	Εξεταζόμενος/-η	Μένει σε όρθια θέση, μόνο με τα εσώρουχα.
10	Μέτρηση και καταγραφή περιμέτρου μέσης	Εξεταστής/-ρια	Τοποθετεί τη μεζούρα οριζόντια στο μέσο μεταξύ του τελευταίου ψηλαφητού πλευρού και της κορυφής της λαγόνιας ακρολοφίας, ανιχνεύοντάς τα με ψηλάφηση κατά μήκος της μέσης μασχαλιαίας γραμμής από οποιαδήποτε μεριά του σώματος. Καταγράφει την ένδειξη της μεζούρας σε cm στο τέλος μιας ήρεμης εκπνοής.

11	Μέτρηση και καταγραφή περιμέτρου ισχίων	Εξεταστής/-ρια	Τοποθετεί τη μεζούρα οριζόντια στη μεγαλύτερη περίμετρο της περιοχής των γλουτών. Καταγράφει την ένδειξη της μεζούρας σε cm.
12	Υπολογισμός αναλογίας περιμέτρων μέσης-ισχίων 	Εξεταστής/-ρια	Διαιρεί την περίμετρο της μέσης προς την περίμετρο των ισχίων κι εκφράζει το αποτέλεσμα με δύο δεκαδικά ψηφία. Βλ. Πίνακα 2 Παραρτήματος για αξιολόγηση.

### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

A/α	Πρόβλημα	Αντιμετώπιση
1	Δεν ανάβει ο ηλεκτρονικός ζυγός.	Ελέγγω τη σύνδεση με το ρεύμα.

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1. Κατάταξη παχυσαρκίας σύμφωνα με τον BMI (WHO 2008)

Χαρακτηρισμός	Τιμές	Κατηγορία παχυσαρκίας
Λιπόςαρκος/-η	< 18,5	
Κανονικός/-ή	18,5-24,9	
Υπέρβαρος/-η	25,0-29,9	
Παχύσαρκος/-η	30,0-34,9 35,0-39,9	I II
Υπερβολικά παχύσαρκος/-η	> 40,0	III

Πίνακας 2. Τιμές περιμέτρου μέσης και αναλογίας περιμέτρων μέσης-ισχίων σε σχέση με τον κίνδυνο μεταβολικών επιπλοκών (WHO 2008)

Δείκτης	Τιμές	Κίνδυνος μεταβολικών επιπλοκών
Περίμετρος μέσης (cm)	> 94 (Α) > 80 (Γ)	Αυξημένος
Περίμετρος μέσης (cm)	> 102 (Α) > 88 (Γ)	Σημαντικά αυξημένος
Αναλογία μέσης-ισχίων	≥ 0,90 (Α) ≥ 0,85 (Γ)	Σημαντικά αυξημένος

A: Άντρες. Γ: Γυναίκες.

### ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ness-Abramof R, Apovian CM. Waist circumference measurement in clinical practice. *Nutrition in Clinical Practice* 23: 397-404, 2008.

WHO. *Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation*. Geneva, World Health Organization, 2008. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491\\_eng.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf?sequence=1)

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Σχετική βιβλιογραφία βρίσκεται στο Mendeley. Ζητήστε πρόσβαση από την Ανατολή Πετρίδου (apet@phed.auth.gr).

Δημιουργήθηκε από	Γιώργο Βαβρίτσα, Ανατολή Πετρίδου
Ελέγχθηκε από	Βασίλη Μούγιο
Ημερομηνία	4 Μαΐου 2018