



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Обследования в центре здоровья для взрослых

Иванова Екатерина Сергеевна
Руководитель Федерального центра здоровья
и отдела координации профилактики
и укрепления общественного здоровья в регионах





Основные направления ФП «Здоровье для каждого»

- Совершенствование нормативной базы укрепления общественного здоровья и медицинской профилактики
- **Создание эффективной индивидуальной профилактики. Формирование маршрута пациента с факторами риска, в том числе диспансерное наблюдение и приближения профилактических мероприятий к рабочему месту**
- Коммуникационная кампания по здоровому образу жизни
- Усиление методической базы, повышение эффективности и охвата работающих корпоративными программами укрепления здоровья
- Усиление методической базы и повышение качества и эффективности региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья



Федеральный проект «Здоровье для каждого» Национального проекта «продолжительная и активная жизнь»

Показатели федерального проекта	2023	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1.1 «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни», <i>процент</i>	9,1	10,5	11,0	11,5	12,0	12,7	13,6
1.2 «Доля граждан с факторами риска, выявленными в результате профилактических осмотров и диспансеризации, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья», <i>процент</i>	12,7	15	20	30	40	50	60,0
1.3 «Доля граждан, для которых Центрами здоровья разработаны индивидуальные программы по ведению здорового образа жизни», <i>процент</i>	0,0	0	20,0	40,0	60,0	80,0	95,0
1.4 «Доля граждан, прошедших углубленное профилактическое консультирование, которым рекомендованы индивидуальные программы здорового питания», <i>процент</i>	0,0	0	20,0	50,0	60,0	80,0	95,0
1.5 «Потребление алкогольной продукции на душу населения (в литрах этанола)», <i>литры чистого (100%) спирта</i>	8,44	8,4	8,3	8,2	8,0	7,9	7,8
1.6 «Распространенность курения табака в возрасте 15 лет и более, <i>процент</i>	18,7	18,17	17,73	17,30	16,87	16,43	16,0

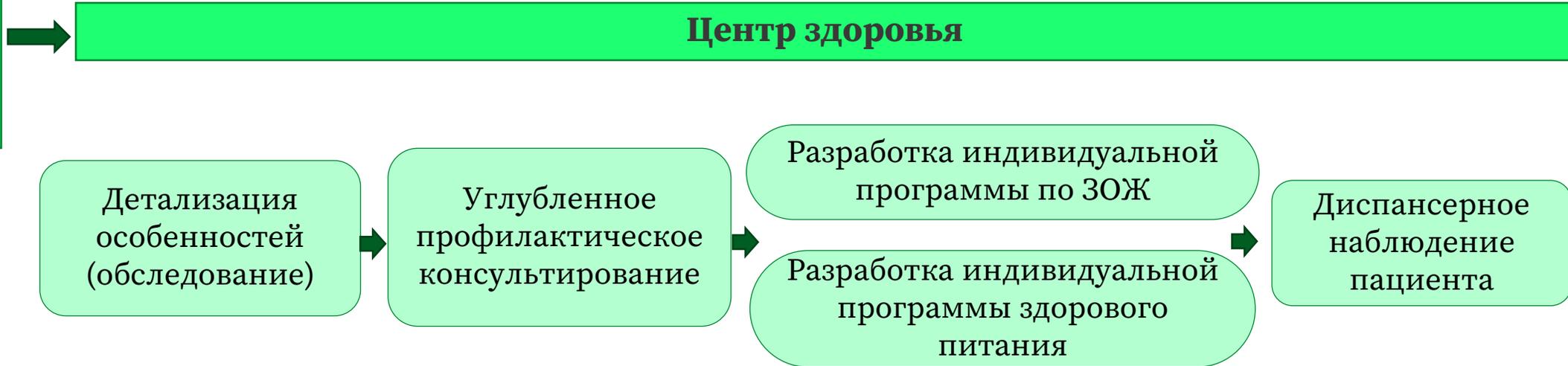


Новая модель Центра здоровья для взрослых ФП «Здоровье для каждого»

Цель: Увеличение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни

Задачи: Внедрение новых подходов к формированию индивидуальной траектории для человека с факторами риска ХНИЗ по их коррекции, приближение профилактических мероприятий к месту учебы / работы

По результатам
ПМО и ДОГВН
Выявление ФР
ХНИЗ





ЛИЦА, ИМЕЮЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ПОДЛЕЖАЩИЕ УГЛУБЛЕННОМУ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Выявленные в результате ПМО и ДОГВН

I. Наличие одного ФР ХНИЗ

ожирение 1-2 ст.
при отсутствии ХНИЗ

избыточная масса тела
при отсутствии ХНИЗ

курение
при отсутствии ХНИЗ

**риск пагубного
потребления алкоголя**
при отсутствии ХНИЗ

II. Наличие комбинации двух ФР ХНИЗ

низкая физическая активность + нерациональное питание
при отсутствии ХНИЗ

**Направление пациентов с ХНИЗ
врачом-терапевтом при отсутствии противопоказаний**



Проект изменения в Порядке организации и осуществления профилактики
неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию
здорового образа жизни в медицинских организациях

Стандарт оснащения Центра здоровья для взрослых

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Тонометр для измерения артериального давления	не менее 2
2.	Экспресс-анализатор для определения общего холестерина в крови	не менее 1
3.	Экспресс-анализатор для определения глюкозы в крови	не менее 1
4.	Анализатор окиси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина (смокелайзер)	не менее 2
5.	Тонометр портативный для измерения внутриглазного давления	не менее 1
6.	Спирометр (портативный с одноразовыми мундштуками)	не менее 1
7.	Весы напольные электронные	не менее 2
8.	Ростомер электронный	не менее 2
9.	Секундомер	не менее 1
10.	Комплект оборудования для наглядной пропаганды здорового образа жизни (экран, мультимедийный проектор, ноут-бук)	не менее 1
11.	Персональный компьютер	по числу рабочих мест
12.	Многофункциональное устройство: принтер - копировальный аппарат - сканер	не менее 1
13.	Сантиметровая лента	не менее 2

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
14.	Кушетка медицинская	не менее 1
15.	Мебель для оснащения рабочих мест (стол письменный, стул, тумбочка)	по числу рабочих мест
16.	Шкаф для документов	не менее 1
17.	Вешалка для одежды	не менее 1
18.	Бактерицидная лампа переносная	не менее 1
19.	Контейнер для замачивания одноразовых мундштуков, тест-полосок	не менее 1
20.	Цифровой трех / шестиканальный электрокардиограф с регистрацией 12-ти стандартных отведений и измерениями в ручном и автоматическом режимах	не менее 1
21.	Биоимпедансметр для анализа внутренних сред организма (определение соотношения воды, мышечной и жировой ткани в организме)	не менее 1
22.	Динамометр	не менее 1
23.	АПК «Ангиоскан» с пульсоксиметром	не менее 1
24.	Набор наглядных материалов для демонстрации вреда курения	не менее 2
25.	Набор наглядных материалов для демонстрации здорового пищевого поведения	не менее 2
26.	Набор наглядных пособий для демонстрации негативных последствий ожирения	не менее 2
27.	Рабочее место для телемедицинских консультаций	не менее 1
28.	Стул для пациента	по числу рабочих мест



ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТА В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

№ п/п	Код по МКБ-10	Наименование по МКБ-10	Наименование фактора риска	Перечень обследований	Расчетный показатель
1.	Z72.0	Употребление табака	Курение табака	- Опрос (анкетирование); - Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер); - Динамометрия (измерение силы кисти); - Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрия; - Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания); - Определение концентрации монооксида углерода (CO) в выдыхаемом воздухе (при помощи смеклайзера);	- Индекс массы тела; - Силовой индекс; - Биологический возраст;
2.	R63.5	Аномальная прибавка массы тела	Избыточная масса тела	- Опрос (анкетирование); - Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер); - Динамометрия (измерение силы кисти); - Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрия; - Биоимпедансометрия (анализа внутренних сред организма);	- Индекс массы тела; - Силовой индекс; - Биологический возраст; - Суточная энергоемкость пищевого рациона;
3.	E66	Ожирение, обусловленное избыточным поступлением энергетических ресурсов 1-2 ст.	Ожирение 1-2 ст.	- Опрос (анкетирование); - Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер); - Динамометрия (измерение силы кисти); - Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрия; - Биоимпедансометрия (анализа внутренних сред организма);	- Индекс массы тела; - Силовой индекс; - Биологический возраст; - Суточная энергоемкость пищевого рациона;
4.	Z72.1	Употребление алкоголя	Риск пагубного потребления алкоголя	- Опрос (анкетирование); - Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер); - Динамометрия (измерение силы кисти); - Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрия;	- Индекс массы тела; - Силовой индекс; - Биологический возраст;
5.	Z72.4	Неприемлемый пищевой рацион и вредные привычки в приеме пищи	Нерациональное питание	- Опрос (анкетирование); - Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер); - Динамометрия (измерение силы кисти);	- Индекс массы тела; - Силовой индекс; - Биологический возраст;
6.	Z72.3	Недостаток физической активности	Низкая физическая активность	- Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрия; - Биоимпедансометрия (анализа внутренних сред организма);	



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

I. Анкетирование по определенному набору вопросников

- Оценка привычек питания
- Анкета «Пищевое поведение»
- Оценка физической активности
- Тест RUS-AUDIT-S

(для пациентов с выявленным при ДОГВН и ПМО риском пагубного потребления алкоголя)



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

I. Анкетирование

Вопросник оценки привычек питания

Как часто Вы потребляете следующие продукты?	Не потребляю / редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно / почти ежедневно
1 Мясо красное (говядина, баранина, свинина и др.), консервы мясные	<input type="radio"/>				
2 Птица (индейка, курица, утка и др.)	<input type="radio"/>				
3 Рыба (суп, котлеты, консервы) и морепродукты (креветки, кальмары и др.)	<input type="radio"/>				
4 Яйца	<input type="radio"/>				
5 Колбасы, сосиски, субпродукты, буженина	<input type="radio"/>				
6 Молоко, кефир, йогурт, творог	<input type="radio"/>				
7 Сыр	<input type="radio"/>				
8 Сметана, сливки	<input type="radio"/>				
9 Сливочное масло	<input type="radio"/>				
10 Темно-зеленые листовые овощи (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат, руккола, ботва свеклы)	<input type="radio"/>				
11 Овощи и фрукты оранжевого цвета (морковь, тыква, перец красный, облепиха, курага, абрикос и др.)	<input type="radio"/>				
12 Овощи (кроме картофеля)	<input type="radio"/>				
13 Фрукты (кроме фруктов указанных ранее)	<input type="radio"/>				
14 Ягоды (смородина, вишня и др.)	<input type="radio"/>				
15 Орехи, семена	<input type="radio"/>				
16 Бобовые (фасоль, чечевица, горох и др., в т.ч. в супах)	<input type="radio"/>				
17 Крупы (греча, пшено, овес и др.)	<input type="radio"/>				
18 Макароны, изделия, картофель	<input type="radio"/>				
19 Хлеб, хлебобулочные изделия	<input type="radio"/>				

20 Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье, торт и др.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Соления и маринованные продукты (квашеная капуста, оливки, помидоры соленые и др.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Чипсы, сухарики и другие соленые закуски	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Сладкие и энергетические напитки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Алкогольные напитки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Сколько раз в день Вы принимаете пищу (раз в день)	1 - 2	3 - 4	5 и чаще		
26 Досаливаете ли Вы приготовленную пищу?	нет	да, иногда	да, всегда		
27 Какой сорт хлеба Вы чаще используете?	Пшеничный (белый)	Ржаной (черный)	Другое (лепешки и т.п.)		
28 Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за день?	0 - 5	5 - 10	более 10		
29 Какой вид жира Вы используете при приготовлении пищи?	нет	Сливочное масло, маргарин, топленый жир	Растительное масло		
Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:					
30 Молоко, кефир, йогурт	до 2,5%	выше 2,5%	Затрудняюсь ответить		
31 Творог	до 5%	выше 5%	Затрудняюсь ответить		
32 Сыр	до 17%	выше 17%	Затрудняюсь ответить		
33 Сметана, сливки	10- 15%	20% и выше	Затрудняюсь ответить		
34 У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость? (укажите продукты)	нет	да	укажите продукты		



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Анализ на соответствие рациону здорового питания

Вопросник оценки привычек питания

● Ответы, соответствующие рациону здорового питания, выделены зеленым цветом

Как часто Вы потребляете следующие продукты?	Не потребляю / редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно / почти ежедневно
1 Мясо красное (говядина, баранина, свинина и др.), консервы мясные	<input type="radio"/>				
2 Птица (индейка, курица, утка и др.)	<input type="radio"/>				
3 Рыба (суп, котлеты, консервы) и морепродукты (креветки, кальмары и др.)	<input type="radio"/>				
4 Яйца	<input type="radio"/>				
5 Колбасы, сосиски, субпродукты, буженина	<input type="radio"/>				
6 Молоко, кефир, йогурт, творог	<input type="radio"/>				
7 Сыр	<input type="radio"/>				
8 Сметана, сливки	<input type="radio"/>				
9 Сливочное масло	<input type="radio"/>				
10 Темно-зеленые листовые овощи (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат, руккола, ботва свеклы)	<input type="radio"/>				
11 Овощи и фрукты оранжевого цвета (морковь, тыква, перец красный, облепиха, курага, абрикос и др.)	<input type="radio"/>				
12 Овощи (кроме картофеля)	<input type="radio"/>				
13 Фрукты (кроме фруктов указанных ранее)	<input type="radio"/>				
14 Ягоды (смородина, вишня и др.)	<input type="radio"/>				
15 Орехи, семена	<input type="radio"/>				
16 Бобовые (фасоль, чечевица, горох и др., в т.ч. в супах)	<input type="radio"/>				
17 Крупы (греча, пшено, овес и др.)	<input type="radio"/>				
18 Макароны, изделия, картофель	<input type="radio"/>				
19 Хлеб, хлебобулочные изделия	<input type="radio"/>				

20 Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье, торт и др.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Соления и маринованные продукты (квашеная капуста, оливки, помидоры соленые и др.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Чипсы, сухарики и другие соленые закуски	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Сладкие и энергетические напитки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Алкогольные напитки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Сколько раз в день Вы принимаете пищу (раз в день)	1 - 2	3 - 4	5 и чаще		
26 Досаливаете ли Вы приготовленную пищу?	нет	да, иногда	да, всегда		
27 Какой сорт хлеба Вы чаще используете?	Пшеничный (белый)	Ржаной (черный)	Другое (лепешки и т.п.)		
28 Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за день?	0 - 5	5 - 10	более 10		
29 Какой вид жира Вы используете при приготовлении пищи?	нет	Сливочное масло, маргарин, топленый жир	Растительное масло		
Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:					
30 Молоко, кефир, йогурт	до 2,5%	выше 2,5%	Затрудняюсь ответить		
31 Творог	до 5%	выше 5%	Затрудняюсь ответить		
32 Сыр	до 17%	выше 17%	Затрудняюсь ответить		
33 Сметана, сливки	10- 15%	20% и выше	Затрудняюсь ответить		
34 У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость? (укажите продукты)	нет	да	укажите продукты		



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

I. Анкетирование

Анкета «Пищевое поведение»

1. Вам приходилось вызывать рвоту из-за того, что чувствовали себя чрезвычайно переевшим(ей)?
2. Вас периодически беспокоит потеря контроля над тем, сколько Вы едите?
3. У Вас была потеря более 6,3 кг за последние три месяца?
4. Вы считаете себя тучным/полным человеком, в то время как окружающие говорят, что Вы слишком худой(ая)?
5. Можете ли сказать, что еда доминирует в Вашей жизни?

Ответ «Да» на 2 и более вопросов – направление к диетологу и психологу (признак расстройств пищевого поведения)



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

I. Анкетирование

Оценка физической активности

- 1) Сколько минут в день в среднем Вы тратите на ходьбу в умеренно или быстром темпе? (например, 30 минут в день)
- 2) Имеете ли вы опыт занятий в тренажерном зале (силовые нагрузки)? Если да, то как часто и насколько тяжело занимаетесь?
- 3) Занимались ли вы плаванием, бегом, катаетесь на велосипеде (аэробные нагрузки)? Если да, то как часто?
- 4) Практикуете ли вы йогу или другие нагрузки для улучшения гибкости и координации? Если да, то как часто и какой уровень сложности?
- 5) Занимаетесь ли вы физической активностью на улице или дома? Если да, то какие виды деятельности и как часто?
- 6) Если ли у вас в настоящее время обострение хронических заболеваний или ограничения, которые могут повлиять на физическую активность? Если да, то какие?



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

I. Анкетирование

Тест RUS-AUDIT-S

(для пациентов с выявленным риском пагубного потребления алкоголя)

1. Как часто Вы употребляете как минимум 1,5 л пива, или как минимум 180 мл крепкого алкоголя, или как минимум бутылку вина или шампанского (750 мл) в течение 24 часов?

Никогда	Реже одного раза в месяц	Ежемесячно	Еженедельно	Ежедневно или почти ежедневно
----------------	--------------------------	------------	-------------	-------------------------------

2. Являлось ли Ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы* у Вас или у других людей?

***Повреждение организма, вызванное внешним воздействием (ранением, ушибом, ожогом и т.д.)**

Никогда	Да, более 12 месяцев назад	Да, в течение последних 12 месяцев
----------------	----------------------------	------------------------------------

3. Случалось ли, что Ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления Вами алкоголя или советовал выпивать меньше?

Никогда	Да, более 12 месяцев назад	Да, в течение последних 12 месяцев
----------------	----------------------------	------------------------------------

Укажите количество баллов _____ (макс. 12 баллов)



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Интерпретация теста RUS-AUDIT-S

Количество баллов		Уровень риска для здоровья, связанный с употреблением алкоголя	Тактика медицинского работника
Женщина	Мужчина		
0-1	0-3	Риск	Проведение углубленного профилактического консультирования
2-4	4-6	Повышенный риск	Проведение углубленного профилактического консультирования
5	7	Высокий риск	Проведение профилактического консультирования + направление на консультацию к психологу
6 и более	8 и более	Очень высокий риск	Проведение профилактического консультирования + направление на консультацию к психологу / наркологу



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

II. Инструментальные обследования

- 1) Антропометрия (измерение роста, массы тела, окружности талии, окружности бедер)
- 2) Динамометрия (измерение силы кисти)
- 3) Исследование с применением ангиоскана и пульсоксиметрии
- 4) Биоимпедансометрия (для всех пациентов, кроме тех, у кого обособленный фактор риска – курение / риск пагубного потребления алкоголя)
- 5) Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания) (для пациентов с фактором риска – курение)
- 6) Определение концентрации монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе (при помощи смокелайзера) (для пациентов с фактором риска – курение)

Расчетные показатели:

- Индекс массы тела
- Силовой индекс
- Биологический возраст
- Суточная энергоемкость пищевого рациона (для пациентов с избыточной массой тела и ожирением)



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Расчетный показатель:

- Индекс массы тела

Индекс массы тела (Индекс Кетле) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \text{Масса тела (кг)} / \text{Рост}^2 \text{ (м)}^2$$

Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м ²
Дефицит массы тела	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9
Избыточная масса тела	25 – 29,9
Ожирение I степени	30,0 – 34,9
Ожирение II степени	35,0 – 39,9
Ожирение III степени	≥ 40



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Расчетный показатель: биологический возраст

Используются антропометрические данные:

окружность талии (ОТ), окружность бедер (ОБ), рост (Р) и масса тела (МТ) человека.

Рассчитывается коэффициент скорости старения (КСС) по формуле:

$$\text{для мужчин } \text{КСС}_M = (\text{ОТ} \times \text{МТ}) / (\text{ОБ} \times \text{Р}^2 \times (17,2 + 0,31 \times \text{РЛ} + 0,0012 \times \text{РЛ}^2))$$

$$\text{для женщин } \text{КСС}_Ж = (\text{ОТ} \times \text{МТ}) / (\text{ОБ} \times \text{Р}^2 \times (14,7 + 0,26 \times \text{РЛ} + 0,001 \times \text{РЛ}^2)),$$

где разница лет между календарным возрастом и возрастом онтогенетической нормы =

календарный возраст – 21 (для мужчин); календарный возраст – 18 (для женщин)

- $\text{КСС} \leq 0,95$ – замедленный темп старения
- $\text{КСС} > 1,05$ – ускоренный темп старения
- $0,95 \leq \text{КСС} \leq 1,05$ – нормальный темп старения

Биологический возраст определяется по формулам:

$$\text{для мужчин } \text{БВ} = \text{КСС}_M \times (\text{КВ} - 21) + 21; \quad \text{для женщин } \text{БВ} = \text{КСС}_Ж \times (\text{КВ} - 18) + 18.$$



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Используйте калькулятор по формуле Харриса-Бенедикта с учетом коэффициента физической активности:

Формула для мужчин:

$$(88,36 + (13,4 \times \text{масса тела в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})) \times K$$

Формула для женщин:

$$(447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годам})) \times K$$

сидячий образ жизни без нагрузок — $K=1,2$

тренировки 1–3 раза в неделю — $K=1,375$

тренировки 3–5 дней в неделю — $K=1,55$

интенсивные тренировки 6–7 раз в неделю — $K=1,725$

спортсмены профессиональные — $K=1,9$

Расчетные показатели:

- Суточная энергоемкость пищевого рациона (для пациентов с избыточной массой тела и ожирением)



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

Силовой индекс – это процентное отношение мышечной силы кисти к массе тела.

$$\text{Силовой индекс (\%)} = \text{сила кисти (кг)} / \text{МТ (кг)} \times 100\%$$

Расчетный показатель:

- Силовой индекс

Трактовка силового индекса производится в соответствии со следующими критериями

Трактовка силового индекса	Мужчины	Женщины
Ниже среднего	< 65%	< 48%
Средний	65-80%	48-50%
Выше среднего	> 80%	> 50%



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

II. Инструментальные методы обследования

Динамометрия

Измерение силы кисти (кистевая динамометрия) производится с помощью кистевого динамометра.

Обследуемый сжимает динамометр кистью правой/левой руки, которая отводится от туловища до получения с ним прямого угла, а вторую руку опускает вниз вдоль туловища.

Для каждой руки проводится по двум измерениям в положении стоя с чередованием правой и левой рук; в результате используется максимальное значение, полученное по результатам всех измерений. Фиксируется лучший результат.

Результат силы сжатия

– показатель дефицита мышечной силы

<27 кг – у мужчин

< 16 кг – у женщин



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

II. Инструментальные методы обследования

Ангиоскан и пульсоксиметрия

Измеряются показатели пульсовой волны на кончике пальца руки.

По результатам тестирования прибор выдает оценки по следующим параметрам:

- частоты сердечных сокращений;
- жесткость сосудов;
- тип пульсовой волны;
- биологический возраст сосудов;
- индекс (уровень) стресса;

Биологический возраст сосудов

Свидетельствует о состоянии мелких артерий. Превышение сосудистого возраста над паспортным свидетельствует о неудовлетворительном состоянии мелких артерий.

Жесткость сосудов

Оценивает состояние крупных артерий.



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА, СВЯЗАННОГО С ФАКТОРОМ РИСКА

II. Инструментальные методы обследования

Биоимпедансометрия

(для всех пациентов, кроме тех, у кого обособленный фактор риска – курение)

Анализ внутренних сред организма
(процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани)

Спирометрия

(для курящих пациентов)

Исследование функции внешнего дыхания

Определение концентрации монооксида углерода (CO) в выдыхаемом воздухе

(для курящих пациентов)



**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПАЦИЕНТА
ВНОСЯТСЯ В УЧЕТНУЮ КАРТУ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
И В БЛАНК ПРОГРАММЫ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ / ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Показатель	Результаты обследований						
	Первое обращение	Дата	Через 6 мес.	Дата	Через 12 мес.	Дата	Целевой показатель
Рост (см)			X		X		
Масса тела (кг)							
Индекс массы тела (кг/м ²)							
Окружность талии (см)							
Окружность бедер (см)							
Биологический возраст							
Силовой индекс (%) (динамометрия)							
ЖЕЛ (спирометрия)							
ОФВ1/ФЖЕЛ (индекс Тиффно) (спирометрия)							
Жировая масса тела (ЖМТ) (кг) (биоимпедансометрия)							
% ЖМТ (биоимпедансометрия)							
Тощая (безжировая) масса организма (кг) (биоимпедансометрия)							
Скелетно-мышечная масса (СММ) (кг) (биоимпедансометрия)							
% СММ (биоимпедансометрия)							
Концентрация монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе (ppm) (смокелайзер)							
Жесткость сосудов (ангиоскан)							
Биологический возраст сосудов (ангиоскан)							



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:



+7 (495) 212-07-13



www.gnicpm.ru



Москва, Петроверигский пер.,
д. 10, стр. 3

Москва, Китайгородский пр.,
д. 7



vk.com/gnicpmru



t.me/fgbunmictpm