«СОГАЗ-Мед» рассказывает об антропометрии и расчёте ИМТ – обследованиях первого этапа диспансеризации по полису ОМС

Осень – то время года, когда особенно хочется пребывать в гармонии с окружающим миром и самим 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 гипертония, сахарный диабет, может возникнуть мозговой 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 при себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

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

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. и занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций, насчитывая более 1 300 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.