



Çəki azlığı

BƏDƏN KÜTLƏSİ İNDEKİSİ:

<18,5



Norma

BƏDƏN KÜTLƏSİ İNDEKİSİ:

18,5-24,9



Artıq çəki

BƏDƏN KÜTLƏSİ İNDEKİSİ:

25-29,9



Piylənmə

BƏDƏN KÜTLƏSİ İNDEKİSİ:

>30

1-ci dərəcə
30-34,9

2-ci dərəcə
35-39,9

3-cü dərəcə
>40

4-cü dərəcə
>50

5-ci dərəcə
>60

ÜRƏK-DAMAR XƏSTƏLİKLƏRİNİN PROFİLAKTİKASI

BÖYÜKLƏRDƏ BƏDƏN KÜTLƏSİ İNDEKİSİ = $\frac{\text{çəki}}{\text{boy}^2}$ (kq/m²)

Artıq bədən çəkisi və ya piylənməsi olan pasiyentlərə bədən çəkisinin azaldılması tövsiyə olunmalıdır. Bu, arterial təzyiq səviyyəsinə və dislipidemiyaya müsbət təsir göstərməklə ürək-damar xəstəliyinin əmələ gəlməsi riskini azalda bilər.

Artıq bədən çəkisi və piylənmə ürək-damar xəstəliyi hallarında ölüm riskini artırır.

İŞKİMƏLƏR ÜÇÜN