

DEBLJINA JE KRONIČNA BOLEST KOJA OSJETNO SMANJUJE KVALITETU ŽIVOTA

Prekomjerna tjelesna težina i debljina poznati su čimbenici rizika, a kliničke posljedice debljine su:

Moždani udar, respiratorne bolesti, kardiovaskularne bolesti, srčane bolesti, bolesti jetre i žučovoda, šećerna bolest, oštećenje zglobova, hormonalne smetnje, maligne bolesti, karcinom maternice, dojke, debelog crijeva, bubrega i žučnjaka, giht

Indeks tjelesne mase (ITM = BMI) dobar je pokazatelj stupnja debljine i ugroženosti vašeg zdravlja.

Kako se izračunava ITM? $ITM = \text{težina(kg)} / \text{visina}^2(\text{m})$

Na primjer, osoba koja ima tjelesnu težinu 80 kg i tjelesnu visinu 175 cm izračunava svoj ITM na slijedeći način:

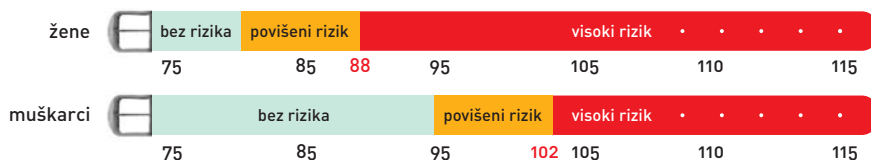
$$ITM = 80 \text{ kg} / (1,75\text{m})^2$$
$$ITM = 26,1 \text{ kg/m}^2$$

Ako je Vaš ITM veći od 28 kg/m², opasnost od razvoja kliničkih komplikacija debljine je osjetno povećana!

**UČINITE
KORAK
NAPRIJED
U LIJEČENJU
DEBLJINE
I NJENIH
POSljedICA.**



Važna je razdioba masnog tkiva, opseg struka veći od 88 cm za žene i 102 cm za muškarce predstavlja visoki rizik!



MANJE KILOGRAMA znači VIŠE ZDRAVLJA

TEST - PROCIJENITE SVOJU IZLOŽENOST INFARKTU

MUŠKARCI

1. Dob

GODINE	BODOVI	GODINE	BODOVI
30-34	-1	55-59	4
35-39	0	60-64	5
40-44	1	65-69	6
45-49	2	70-79	7
50-54	3		

2. Ukupni kolesterol

Manje od 4,1 mmol/l	-3	3. Kolesterol HDL	
Manje od 4,1	0	manje od 0,9	2
4,1 do 5,1	1	0,9 do 1,13	1
5,2 do 6,1	2	1,16 do 1,26	0
6,2 do 7,2	3	1,29 do 1,52	0
7,24 i više	3	1,55 i više	-2

4. Arterijski tlak

	Donji (dijastolički)				
	70 ili manje	80-84	85-89	90-99	100 i više
Gornji (sistolčki) manje od 120	0	0	1	2	3
120-129	0	0	1	2	3
130-139	1	1	1	2	3
140-159	2	2	2	2	3
160 i više	3	3	3	3	3

5. Dijabetičari

Bodovi		Bodovi	
NE	0	NE	0
DA	2	DA	2

7. Rizici za slijedećih 10 godina

Upišite ukupan zbroj bodova			
Ukupno	Rizik	Ukupno	Rizik
manje od 0	2%	7	13%
0	3%	8	16%
1	3%	9	20%
2	4%	10	25%
3	5%	11	31%
4	7%	12	37%
5	8%	13	45%
6	10%	14 ili više	53% ili više

Usporedba rizik/dob

Godine	Srednji rizik	Najmanji rizik
30-34	3%	2%
35-39	5%	3%
40-44	7%	4%
45-49	11%	4%
50-54	14%	6%
55-59	16%	7%
60-64	21%	9%
65-69	25%	11%
70-74	30%	14%

ŽENE

1. Dob

GODINE	BODOVI	GODINE	BODOVI
30-34	-9	55-59	7
35-39	-4	60-64	8
40-44	0	65-69	8
45-49	3	70-79	8
50-54	6		

2. Ukupni kolesterol

Manje od 4,1 mmol/l	-2	3. Kolesterol HDL	
Manje od 4,1	0	manje od 0,9	5
4,1 do 5,1	1	0,9 do 1,13	2
5,2 do 6,1	2	1,16 do 1,26	1
6,2 do 7,2	3	1,29 do 1,52	0
7,24 i više	3	1,55 i više	-3

4. Arterijski tlak

	Donji (dijastolički)				
	70 ili manje	80-84	85-89	90-99	100 i više
Gornji (sistolčki) manje od 120	-3	0	0	2	3
120-129	0	0	0	2	3
130-139	0	0	0	2	3
140-159	2	2	2	2	3
160 i više	3	3	3	3	3

5. Dijabetičari

Bodovi		Bodovi	
NE	0	NE	0
DA	4	DA	2

7. Rizici za slijedećih 10 godina

Upišite ukupan zbroj bodova			
Ukupno	Rizik	Ukupno	Rizik
-2 ili manje	1%	10	13%
-1 do 1	2%	11	16%
2 do 3	3%	12	20%
4	4%	13	25%
5	4%	14	31%
6	5%	15	37%
7	6%	16	45%
8	7%	17	53%
9	8%	ili više	ili više

Usporedba rizik/dob

Godine	Srednji rizik	Najmanji rizik
30-34	manje od 1%	manje od 1%
35-39	manje od 1%	1%
40-44	2%	2%
45-49	5%	3%
50-54	8%	5%
55-59	12%	7%
60-64	12%	8%
65-69	13%	8%
70-74	14%	8%