 Εικόνα που περιέχει κείμενο, χάρτης, γραμματοσειρά, γραφικά

Το περιεχόμενο που δημιουργείται από τεχνολογία AI ενδέχεται να είναι εσφαλμένο. Εικόνα που περιέχει έμβλημα, λογότυπο, σύμβολο, Εμπορικό σήμα

Το περιεχόμενο που δημιουργείται από τεχνολογία AI ενδέχεται να είναι εσφαλμένο.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

# Τμήμα Νοσηλευτικής

## Φόρμα Καταγραφής Ελέγχου Υγείας – Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΕΙΔΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ** | **ΤΙΜΗ** | **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ** | **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** |
| **Αρτηριακή Πίεση** |  | < 120 / < 80 |  |
| **Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)** |  | 18.5 – 24.9 |  |
| **Οξυγόνωση (SpO₂)** |  | 95% – 100% |  |
| **Μέτρηση Σακχάρου Αίματος** |  | 80 - 110 |  |
| **Μέτρηση Ολικής Χοληστερόλης** |  | < 200 mg/dL |  |
| **Πρόβλεψη Εμφάνισης Σακχαρώδους Διαβήτη** |  | Πολύ Υψηλός Κίνδυνος  Υψηλός Κίνδυνος  Μέτριος Κίνδυνος  Χαμηλός Κίνδυνος |  |
| **Μέτρηση Περιμέτρου Μέσης** |  | Πίνακας 1 |  |
| **Μέτρηση Περιμέτρου Γοφών** |  | Πίνακας 1 |  |
| **Εκτίμηση Καρδιαγγειακού Κινδύνου** |  | Πολύ Υψηλός Κίνδυνος  Υψηλός Κίνδυνος  Μέτριος Κίνδυνος  Χαμηλός Κίνδυνος |  |
| **Κλίμακα Άγχους** |  | Πολύ Υψηλός Κίνδυνος  Υψηλός Κίνδυνος  Μέτριος Κίνδυνος  Χαμηλός Κίνδυνος |  |
| **Κλίμακα Κατάθλιψης** |  | Πολύ Υψηλός Κίνδυνος  Υψηλός Κίνδυνος  Μέτριος Κίνδυνος  Χαμηλός Κίνδυνος |  |

Πίνακας 1. **ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΜΕΣΩ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Φύλο** | **Περίμετρος Μέσης (cm)** | | |
|  | **Χαμηλός Κίνδυνος** | **Ενδιάμεσος Κίνδυνος** | **Υψηλός Κίνδυνος** |
| **Άνδρες** | < 94 cm | 94 - 102 cm | > 102 cm |
| **Γυναίκες** | < 80 cm | 80 - 88 cm | > 88 cm |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Φύλο** | **Αναλογία Μέσης - Γοφών** | |
|  | **Χαμηλός Κίνδυνος** | **Υψηλός Κίνδυνος** |
| Άνδρες | < 1,00 | ≥ 1,00 |
| Γυναίκες | < 0,85 | ≥ 0,85 |

*Πηγή: World Health Organization. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation. Published May 16, 2011. https://www.who.int/publications/i/item/9789241501491*

**Διαστρωμάτωση Καρδιαγγειακού Κινδύνου (HellenicScore II) & Συστάσεις**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Κατηγορία Κινδύνου** | **Hellenic Score II** | **Στόχος LDL** | **Συστάσεις** |
| **Πολύ Υψηλός Κίνδυνος** | ≥10% | <55 mg/dL και μείωση τουλάχιστον κατά 50% | * Άμεση και αυστηρή θεραπεία για μείωση του κινδύνου * Παρακολούθηση με τακτικές εξετάσεις (π.χ. καρδιογράφημα, τεστ κόπωσης, υπερηχοκαρδιογράφημα). * Ενίσχυση θεραπείας με στατίνες, αντιπηκτικά, αντιυπερτασικά, βάσει ιατρικής οδηγίας |
| **Υψηλός Κίνδυνος** | 5-10% | <70 mg/dL και μείωση τουλάχιστον κατά 50% | * Ενίσχυση του θεραπευτικού σχεδίου με φαρμακευτική αγωγή και αλλαγές στον τρόπο ζωής. * Προτεραιότητα στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και διαχείριση του διαβήτη. * Συχνή παρακολούθηση και εκτίμηση παραμέτρων κινδύνου. |
| **Μέτριος Κίνδυνος** | 1-5% | <100 mg/dL | * Παρακολούθηση των βασικών παραμέτρων κινδύνου. * Υγιεινή διατροφή και άσκηση. * Χρήση φαρμακευτικής αγωγής μόνο αν υπάρχουν άλλοι παράγοντες κινδύνου. |
| **Χαμηλός Κίνδυνος** | <1% | <116 mg/dL | * Συνήθως δεν απαιτείται φαρμακευτική αγωγή. * Παρακολούθηση της καρδιαγγειακής υγείας με περιοδικούς ελέγχους. * Υγιεινού τρόπου ζωής με διατροφή και φυσική δραστηριότητα. |

Πηγή: <https://www.hellenicheartscore.gr/>

Πίνακας 2. Κατάταξη Δείκτη Μάζας Σώματος