

1. **A Boka Kar Index** vizsgálattal kimutatható a perifériás érbetegség, vagy közismert nevén az érszűkület, még tünetmentes állapotban is. A mind a négy végtagon egy időben történő vérnyomásmérés megbízhatóan előre jelzi a szélütést és szívinfarktust. Mit jelent a boka-kar index?

A Boka Kar Index a boka magasságában, illetve a felkaron mért szisztolés vérnyomás hányadosa. Egy könnyen használható, pár perc alatt elvégezhető vizsgálat, mely átfogó képet ad az érrendszer aktuális egészségi állapotáról. Ezt értéket megkaphatjuk Doppler méréssel is, azonban a doppler vizsgálat jóval időigényesebb, és a hibázási lehetőség is nagyobb a vizsgálat elvégzése közben.

Boka kar index mérés előnyei:

- vérnyomásmérés egy időben történik mind a négy végtagon
- megbízható vizsgálat szélütés, szívinfarktus előre jelzésében
- gyors, alig pár percet vesz igénybe

Boka Kar Index vizsgálata

Fekvő helyzetben, nyugalmi állapotban, vérnyomásmérő segítségével meghatározásra kerül a vérnyomás a karokon és a bokáknál. Ideális esetben mind a négy végtagon egy időben történik a vérnyomás mérése.

2. **INBODY – Testösszetétel mérés**

Fontos tudnivalók és részletek a készülékről és a mérésről:

Az Inbody a jelenleg létező legprecízebb bioimpedancia elvén működő testösszetétel mérő készülék.

A készülék elvégzi a testösszetétel elemzését (testtömeg, teljes víztömeg, fehérje, ásványi anyagok és a testzsír tömege)

Zsír-izom elemzése (vázizomzat tömege, testzsírtömeg)

Elhízottság elemzése (A testtömeg index: a magasság és a súly alapján meghatározza az elhízottság mértékét. A testzsír százalék: a testzsír százalékos értéke a testsúlyhoz képest.)

Szegmentált lágytest elemzése (Megmutatja, hogy a test egyes részein mennyire jól fejlettek az izmok.)

Szegmentált zsír elemzése (A zsírtömeg ellenőrzése a test minden szegmensében.)

Testösszetétel történet (Többszöri mérés esetén összehasonlíthatók a mérések.)

Elvégezhető a zsigeri zsír nagyságának mérése.

Teendők a mérés pontossága érdekében:

A mérést megelőző 1-2 órában lehetőleg ne étkezzen!

Ne sportoljon közvetlenül a mérés előtt!

Hölgyek esetében menstruáció esetén a mérés elhalasztását javasoljuk.

Vizelet és székletürítést követően érdemes megkezdeni a mérést.

A géppel közvetlenül érintkező ékszerek eltávolítását kérjük (gyűrűk).

Nem vehet részt a mérésen: várandósság esetén, pacemakerrel rendelkezők.