



Testskema



DANMARKS STÆRKESTE
FAGFORENING



Falck

Healthcare

Dato:

MÅLINGER

Kolesteroltal (Total):

Ideelt 5,0 mmol/l eller derunder

Blodsukker:

4-7 mmol/l (fastende). 7-10 mmol/l (efter måltid)

Blodtryk:

Max 140/90

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Vægt (kg):

Højde (cm):

Fedtprocent:

BMI:

Taljemål (cm):

Anbefalet for kvinder < 80 cm og for mænd < 94 cm

Lungefunktionsmåling:

	Pust 1	Pust 2	Pust 3
FEV 1 Referenceværdi:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FEV 6 Referenceværdi:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Din lungefunktion er:

Normal

let nedsat

nedsat

Kommentarer:

KOLESTEROLTAL

Kolesterol er et af kroppens fedtstoffer. Blodets indhold af kolesterol er afhængigt af kosten og kroppens egen produktion af kolesterol i leveren.

Når kolesterolindholdet måles i en blodprøve, er det mængden af alle kolesterolformer, der bestemmes.

Der er følgende retningslinier i fastende tilstand:

Ideelt skal totalcholesterol ligge under 5 mmol/l

5,0-6,0 mmol/l: Let forhøjet

6,1-7,0 mmol/l: Moderat forhøjet

Over 7,1 mmol/l: Svært forhøjet

I mange tilfælde kan man påvirke sit kolesterol-tal i positiv retning gennem kost og motion.

BLODSUKKER

Et af tegnene på diabetes kan være for højt blodsukker. Tegnene på den hyppigste form for diabetes, type2 diabetes, er ofte så svage, at man ikke opdager dem. Ubehandlet eller dårligt behandlet diabetes kan på længere sigt føre til følgesygdomme i form af alvorlige problemer med hjerte, øjne, nyrer og fødder. Værdierne skal være mellem 4-7 mmol/l, hvis man er fastende og mellem 7-10 mmol/l, hvis testen er taget lige efter et måltid.

BLODTRYK

Forhøjet blodtryk giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. Hvis blodtrykket er for højt, bliver blodet presset igennem dine blodårer med et højere tryk end normalt. Det betyder, at hjertet og blodårerne udsættes for en unødigt stor belastning. Derfor øges risikoen for at få en hjerte-karsygdom eller en hjerneblødning.

Blodtrykket er generelt normalt hvis det ligger under 140/90 mmHg.

FEDTPROCENT

Kroppens fedtprocent viser, hvor meget af din krop, der består af muskler og hvor meget, der består af fedt. Skemaet herunder viser hvor fedtprocenten af sundhedsmæssige årsager helst skal ligge for kvinder og mænd i forskellige aldre.

Alder	Mænd	Kvinder
20-39 år	8-20 %	21-33 %
40-59 år	11-22 %	23-34 %

BMI

BMI står for Body Mass Index og er den mest udbredte måleenhed, når vi taler sund kropsvægt. BMI beregnes ved at dividere kropsvægt (i kilo) med højden (i meter) gange højden. BMI giver et bedre billede af, om du har en sund kropsvægt, end din vægt i kilo gør, fordi den også tager din højde med i vurderingen. BMI er den officielle måleenhed for over-, normal- og undervægt, og den bruges blandt andet af Verdenssundhedsorganisationen (WHO), som giver følgende retningslinier:

BMI under 18,5	Undervægtig
BMI mellem 18,5 og 24,9	Normalvægt
BMI mellem 25 og 29,9	Moderat overvægtig
BMI over 30	Svær overvægtig

Et minus ved BMI er dog, at det ikke tager højde for, at nogle mennesker har en meget stor muskelmasse og derfor kan veje for meget ifølge deres BMI – uden reelt at have særligt meget fedt på kroppen. Derfor kan det være godt at kombinere BMI med en fedtprocentmåling.

TALJEMÅL

Fedt der sætter sig omkring maven er usundt, i modsætning til det fedt, der sætter sig på hofterne, som ikke udgør en helbreds-mæssig risiko. WHO anbefaler at taljemålet for kvinder ikke er over 80 cm og for mænd ikke overstiger 94 cm. Mere end hver 4. dansker har et taljemål som er højere end det anbefalede og det øger dermed deres risiko for at udvikle en hjertekarsygdom.

LUNGEFUNKTIONSTEST

Lungefunktionsundersøgelsen er en hurtig screening af personer, der befinder sig i risiko. Screeningen foretages med en elektronisk lungefunktionsmåler, kaldet PIKO-6 og er beregnet til at identificere lungesygdommen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse, i daglig tale "rygerlunger"). Målingen er enkel og foretages ved, at der pustes ind i et lille apparat.

www.falckhealthcare.dk