

Hodnoty vyšetřovaných ukazatelů zdravotního stavu

projekt „Životní styl a zdraví mládeže v Kraji Vysočina“

realizuje Kraj Vysočina a občanské sdružení Zdravá Vysočina, o.s.
ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem
a Střední zdravotnickou školou a Vyšší odbornou školou zdravotnickou Jihlava
a Vysokou školou polytechnickou Jihlava

| Ruffierova zkouška tělesné zdatnosti | |
|--------------------------------------|------------------|
| Index | Tělesná zdatnost |
| ≤ 0 | výborná |
| 0,1 – 5 | velmi dobrá |
| 5,1 – 10 | průměrná |
| 10,1 – 15 | podprůměrná |
| > 15 | nedostačující |

| Krevní tlak (TK) | | |
|----------------------|---------------|----------------|
| | Systolický TK | Diastolický TK |
| normální – optimální | ≤ 130 | ≤ 80 |
| mírná hypertenze | 131 – 140 | 81 – 85 |
| závažná hypertenze | > 140 | > 85 |

Vzorec pro výpočet Ruffierovy zkoušky tělesné zdatnosti:

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200]/10$$

| | % tělesného tuku | |
|-------------------|------------------|---------------|
| | Dívky | Chlapci |
| nízký obsah | 4,0 – 17,0 % | 4,0 – 8,0 % |
| optimální hodnota | 17,1 – 29,0 % | 8,1 – 18,0 % |
| zvýšený obsah | 29,1 – 34,0 % | 18,1 – 24,0 % |
| vysoký obsah | > 34,0 % | > 24,0 % |

| BMI | |
|------------------|-------------|
| podvýživa | ≤ 19,0 |
| správná hmotnost | 19,1 – 24,0 |
| nadváha | 24,1 – 29,0 |
| mírná obezita | 29,1 – 34,0 |
| těžká obezita | > 34,0 |

| Celková hladina cholesterolu v krvi | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| normální hodnota | zvýšená hodnota – mírné riziko | zvýšená hodnota – vysoké riziko |
| < 5,2 mmol/l | 5,2 – 6,2 mmol/l | > 6,2 mmol/l |

Pokud Vám byla při vyšetření na kartičce označena hodnota krevního tlaku nebo cholesterolu červeně, doporučujeme Vám návštěvu Vašeho pediatra.