

Инструкция по подсчету индекса ИРИС

Индекс ИРИС (см. пост выше) отражает степень рисков, связанных с проявлением сердечно-сосудистых заболеваний. Не хотелось бы посредством некоей абстрактной цифры программировать человека на ожидание плохого, но и без индекса ИРИС все знают, что избыточный вес и/или обширная талия – это плохо. А тут цифра, и по мере изменения этой цифры в меньшую сторону возрастает мотивация (смогла ведь!) и появляется надежда на улучшение состояния (уменьшение АД, уровня сахара и холестерина).

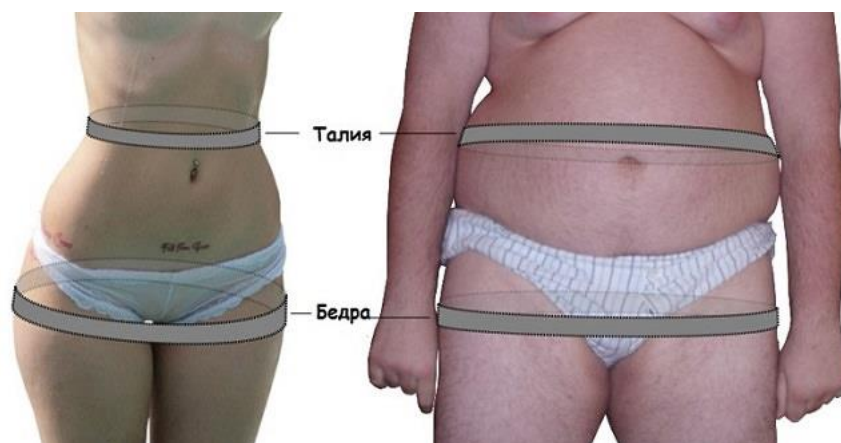
Весы для оценки индекса ИРИС не нужны, достаточно сантиметровой ленты. Измерить необходимо Рост Р, окружность талии ОТ и объем бедер ОБ. Лучше проводить измерения при посредничестве другого человека.

Рост

Рост измеряется утром, после пробуждения, поскольку к вечеру человек становится короче на 1-2 см (после занятий со штангой или гирями до 3 см). Встаньте спиной к дверному косяку или стене, касаясь ее пятками, ягодицами и лопатками (косяка – межлопаточной областью). Сверху, до соприкосновения с головой, следует опустить планшечку (роль которой может сыграть прямоугольная коробка, например, из-под обуви). Придерживая коробку рукой, следует осторожно повернуться, и отметить на косяке положение нижнего ранта коробки. Рост – это расстояние от отметки до пола, измеренное рулеткой или сантиметровой лентой.

Окружность талии

Практикующиеся методы – по самому узкому месту либо на 2 см выше пупка некорректны. Согласно протоколу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), измеряют окружность талии в области между нижним краем самого нижнего ребра и верхней точкой кости таза – подвздошного гребня. На рисунке ниже видно, что в отдельных случаях (избыточный вес) правильно измеренная ОТ больше значения, измеренного в самом узком месте (которое выше места наложения ленты при правильном измерении ОТ).



Объем бедер

Объем бедер не следует путать с объемом бедра сверху (ноги). Измеряется объем бедер по наиболее выступающей точке ягодиц. Ноги следует поставить вместе, в любом случае, не шире ширины плеч. Лента должна прилегать плотно, но без излишнего натягивания с врезанием в тело.


Далее следует перейти к самому сложному – вычислению.

Формула индекса ИРИС такова:

$$ИРИС = \sqrt{\frac{P}{ОБ}} \times \frac{ОТ}{ОБ}$$

Формула приведена к виду, удобному для расчета на карманном или настольном калькуляторе.

Расчет индекса ИРИС

Задача в 4 действия, но калькулятор необходим с возможностью извлечения квадратного корня, кнопка этой функции выглядит так: .




Функция корня есть в калькуляторе смартфонов с операционной системой Android, а также в ноутбуках с Windows (в стандартных программах, вид калькулятора - Обычный). Но на самых простых калькуляторах, рассчитанных на школьников младших классов, этой функции может и не быть.

Итак, порядок действий с примером расчета для женщины ростом 172 см, ОТ 80 см, ОБ 107 см.

1. Делим Рост на ОБ.

$$172 \div 107 = 1,607\dots$$

2. Извлекаем квадратный корень из предыдущего результата, нажав кнопку . Результат 1,267...

3. Умножаем предыдущий результат на ОТ.

$$1,267 \times 80 = 101,4\dots$$

4. Делим предыдущий результат на ОБ, округляем до сотых.

$$101,4 \div 107 = 0,95.$$

Для женщин безопасными можно считать значения 1,00 и меньше.