Kehakoostise mõõtmine Seca seadmega

Seca on biolektrilise takistuse meetodil töötav meditsiiniline seade, millega mõõdetakse inimese keha koostist. Enne kehakoostise mõõtmist mõõdetakse ka uuritaval südame löögisagedus ja vererõhk rahuolekus ning vööümbermõõt. Mõõtmiste lõpus on testimise parameetrite alusel võimalik hinnata uuritava tervislikku seisundit. Mõõtmine toimub hommikuti koos tagasiside andmisega Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudi (LTI) sooritusvõime analüüsi laboris T-322 ja kestab umbes 1 tund ning kehakoostise mõõtmist viib läbi Tallinna Ülikooli LTI füsioloogia lektor Triin Rääsk, PhD triin.raask@tlu.ee / 56504161.

Juhised mõõtmisele tulles, et saavutada võimalikult täpseid tulemusi:

- ✓ Vältige jõulisi tegevusi või saunas käimist vähemalt 12 tundi enne mõõtmisi.
- ✓ Vältige kofeiini (kohvi, tee ja energiajoogi) joomist vähemalt 12 tundi enne mõõtmisi.
- ✓ Vältige liigset vedeliku või toidu tarbimist vähemalt 4 tundi enne mõõtmisi. Eelkõige vältige toekat sööki. Snäkid on lubatud (kuid võimalusel vältige ka snäkke).
- ✓ Vältige alkoholi tarvitamist vähemalt 24 tundi enne mõõtmisi.
- ✓ Ärge suitsetage viimase 30 minuti jooksul enne mõõtmisi.
- ✓ Tarbige piisavalt vedelikku (joo 2 klaasi vett umbes 2 tundi enne mõõtmist).
- ✓ Vältige higistamist (eriti jalgade ja kätel).
- ✓ Kandke või võtke kaasa (koha peal saab riideid vahetada) kerged ja mugavad riideid (lühikesed püksid või retuusid, t-särk või top).

Südame löögisageduse ja vererõhu mõõtmine rahuolekus:

- ✓ Enne mõõtmisi palutakse uuritaval tühjendada põis.
- ✓ Enne mõõtmist tuleb uuritaval istuda vähemalt 5 minuti rahulikult.
- ✓ Mõõtmise aja uuritav rääkida ei tohi.
- ✓ Järjest tehakse 3 mõõtmist ja iga mõõtmise vahe on 3 minutit.

Kehakoostise mõõtmine Seca seadmega:

- ✓ Enne mõõtmist tuleb uuritaval püstises asendis seista vähemalt 5 minutit ja sellel ajal mõõdetakse uuritaval vööümbermõõt (järjest tehakse kaks mõõtmist).

Kehakoostise testimise käigus hinnatakse järgmiseid parameetreid:

- ✓ kehamassiindeksi (KMI);
- ✓ rasvamassi;
- ✓ vererõhku rahuolekus;
- ✓ südame löögisagedust rahuolekus;
- ✓ rasvavaba massi;
- ✓ skeletilihaste massi ning selle jaotuvust üla- ja alajäsemetel ning kerel;
- ✓ keha üldist veesisaldus;
- ✓ vistseraalset rasva;
- ✓ vööümbermõõtu;
- ✓ metaboolset vanust;
- ✓ põhiainevahetuse väärtust.