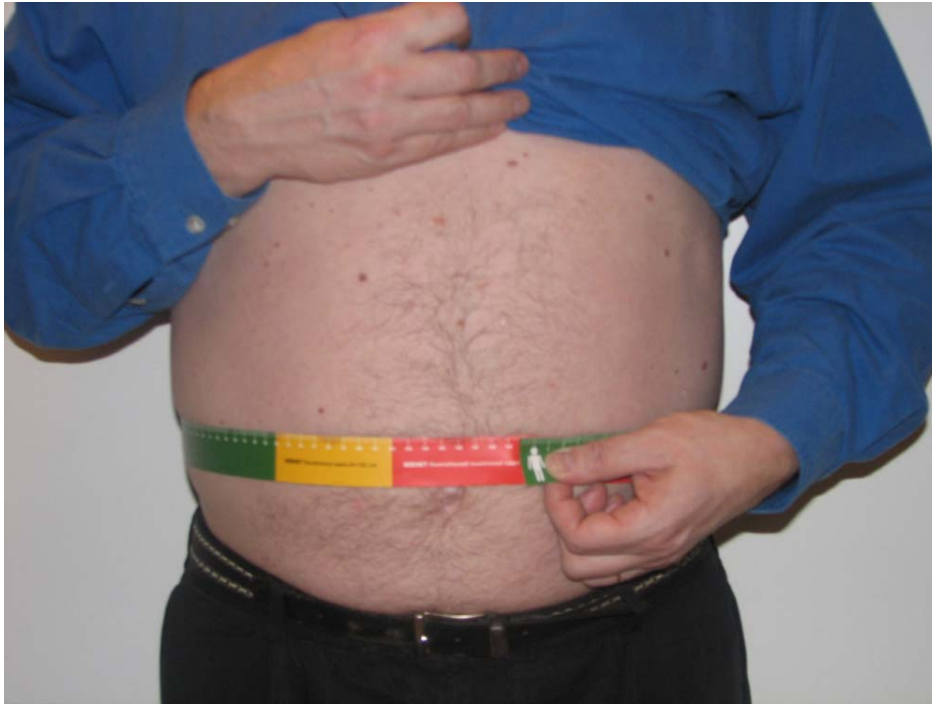


Vyötärön ympäryksen mittaaminen

NOIN 2 CM NAVAN YLÄPUOLELTA PALJAALTA IHOLTA.

Laita mittanauha yhtä korkealle edestä, takaa ja sivuilta.
Pidä vatsalihakset rentoina.



Riskirajat, vyötärön ympärysmitta (cm).		
	Naiset	Miehet
Tavoitearvo	79 tai alle	89 tai alle
Lievästi kohonnut riski	80-90	90-100
Huomattavasti kohonnut riski	Yli 90	Yli 100

- Tavoitearvon ylittyminen lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.
- Ikääntyneillä ihonalaista rasvaa kertyy yhä enemmän keskivartaloon, minkä vuoksi raja-arvot voivat olla hieman muuta aikuisväestöä suuremmat.

Lähteet: <http://www.kaypahoito.fi/>