**PHỤ LỤC 02**

**HƯỚNG DẪN KHÁM ĐỊNH KỲ VÀ PHÂN LOẠI SỨC KHOẺ HỌC SINH**

1. **Nội dung khám**

Số lượng học sinh tối đa được khám trong một ngày là 400 em/đoàn khám.

* Cân đo chiều cao, cân nặng, huyếp áp, nhịp tim
* Khám Nhi khoa, nội khoa: Tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa, thận – tiết niệu, thần kinh – tâm thần, khám lâm sàng khác.
* Khám mắt: đo thị lực, chẩn đoán tật khúc xạ, bệnh mắt.
* Khám Tai – Mũi - Họng: khám thính lực, bệnh Tai – Mũi – Họng.
* Khám Răng - Hàm - Mặt: khám răng, bệnh Răng – Hàm – Mặt
* Khám hệ cơ xương: cong vẹo cột sống, bệnh về cơ – xương khớp.

Khám lâm sàng theo các phương pháp khám thông thường, ngoài ra cần quan tâm đến một số bệnh thường gặp ở lứa tuổi trường học.

1. **Hướng dẫn khám sức khoẻ**:
2. **Khám đánh giá phát triển thể lực – dinh dưỡng:**

**1.1 Cân đo – đếm mạch – Đo huyết áp:**

* 1. Yêu cầu về nhân sự: ít nhất 01 nhân viên y tế đã được tập huấn.
	2. Yêu cầu trang thiết bị:
* Cân bàn có độ chính xác đến 0,1 kg.
* Thước đo chiều cao đứng có độ chính xác đến 0,1 cm.
* Thước đo chiều dài nằm có độ chính xác đến 0,1 cm.
* Máy đo huyết áp.
* Đồng hồ đếm giây.
	1. Yêu cầu về kỹ thuật chuyên môn:
* Đo cân nặng:

Khi cân nên mặc quần áo nhẹ (cởi áo khoác), không mang giày dép, lấy khỏi người các vật dụng trong túi (đồ ăn, đồ chơi, điện thoại…) và phải trừ bớt cân nặng trung bình của quần áo khi tính kết quả để cân được chính xác.

* Đo chiều dài nằm:

Dùng cho trẻ dưới 2 tuổi. Trẻ được đo không đội nón, không mang dày dép, vớ dày. Khi đo, cần hai người: 1 người đo & 1 người phụ đo (bà mẹ).

Đặt trẻ nằm ngửa, thẳng, sát với mặt thước. Người phụ đo dùng hai tay đỡ hai bên mang tai để giữ đầu thẳng và sát vào phần chặn đầu. Người đo dùng tay trái giữ chắc hai gối, tay phải đưa cái chặn chân áp sát hai bàn chân trẻ. Mắt của người đo nhìn trực diện vào vạch của thước nơi tiếp xúc giữa cái chặn chân và hai bàn chân trẻ và ghi kết quả số đo chính xác đến 0,1cm.

* Đo chiều cao đứng:

Đối tượng được đo không đội nón, không mang giày dép, tháo buộc tóc nếu có. Đứng thẳng sát tường sao cho 5 điểm chạm tường: 1) phía sau gáy, 2) bờ sau vai, 3) mông, 4) bắp chân, & 5) gót chân. Hai gót chân chụm lại hình chữ V, mắt nhìn thẳng, hai tay thả lỏng. Kéo thước áp sát đỉnh đầu vuông góc với thước đo. Mắt của người đo nhìn trực diện vào vạch của thước nơi tiếp xúc giữa thước và đỉnh đầu và ghi kết quả số đo chính xác đến 0,1 cm.

* Đếm mạch: bắt mạch quay trong 10 giây để xác định tần số và đánh giá có rối loạn nhịp hay không. Nếu nghi ngờ có rối loạn nhịp tim phải đếm mạch lại trong 1 phút.
* Đo huyết áp: bằng máy điện tử hoặc bằng huyết áp cơ có sử dụng tai nghe và phải phù hợp với lứa tuổi.

**1.2 Đánh giá phát triển thể lực – dinh dưỡng**:

* Các thông tin về giới, ngày tháng năm sinh và ngày tháng năm cân đo (để tính tháng tuổi), chiều cao, cân nặng của học sinh được nhân viên đoàn khám nhập vào bảng số liệu (file Excel), sau đó sử dụng phần mềm hoặc bảng/biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế thế giới để phân loại tình trạng thể lực-dinh dưỡng.
* Đối với trẻ từ 0-5 tuổi: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng thông qua 3 chỉ số: cân nặng theo tuổi (Bảng 1), chiều cao theo tuổi (Bảng 2) và cân nặng theo chiều cao (Bảng 3). Chuẩn dùng để so sánh các chỉ số là chuẩn tăng trưởng của Tổ chức Y tế thế giới năm 2006. Trẻ được phân loại suy dinh dưỡng khi được chẩn đoán suy dinh dưỡng ở ít nhất một trong ba chỉ số trên; trẻ được phân loại thừa cân, béo phì thông qua chỉ số cân nặng theo chiều cao.

Bảng 1. Đánh giá chỉ số Z-score cân nặng theo tuổi

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số Z-score** | **Đánh giá** |
| < -3 SD  | Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân mức độ nặng |
| < -2 SD | Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân  |
| -2 SD ≤ Z-score ≤ 2 SD | Bình thường |

Bảng 2. Đánh giá chỉ số Z-score chiều cao theo tuổi

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số Z-score** | **Đánh giá** |
| < -3 SD  | Suy dinh dưỡng thể thấp còi mức độ nặng |
| < -2 SD | Suy dinh dưỡng thể thấp còi  |
| -2 SD ≤ Z-score ≤ 2 SD | Bình thường |

Bảng 3. Đánh giá chỉ số Z-score cân nặng theo chiều cao

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số Z-score** | **Đánh giá** |
| < -3 SD  | Suy dinh dưỡng thể gầy còm mức độ nặng |
| < -2 SD | Suy dinh dưỡng thể gầy còm |
| -2 SD ≤ Z-score ≤ 2 SD | Bình thường |
| > 2 SD  | Thừa cân |
| > 3 SD | Béo phì |

* Đối với học sinh từ 5-19 tuổi: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ thông qua 2 chỉ số: chỉ số chiều cao theo tuổi (Bảng 4) và chỉ số khối cơ thể (BMI) theo tuổi (Bảng 5). Chuẩn dùng để so sánh các chỉ số là chuẩn tăng trưởng của Tổ chức Y tế thế giới năm 2007. Phân loại suy dinh dưỡng khi được chẩn đoán suy dinh dưỡng ở ít nhất một trong hai chỉ số trên; Thừa cân, béo phì thông qua chỉ số BMI theo tuổi.

**Bảng 4.** Đánh giá chỉ số Z-score chiều cao theo tuổi

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số Z-score** | **Đánh giá** |
| < -3 SD  | Suy dinh dưỡng thể thấp còi mức độ nặng |
| < -2 SD | Suy dinh dưỡng thể thấp còi  |
| -2 SD ≤ Z-score ≤ 2 SD | Bình thường |

**Bảng 5.** Đánh giá chỉ số Z-score BMI theo tuổi

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số Z-score** | **Đánh giá** |
| < -3 SD  | Suy dinh dưỡng thể gầy còm mức độ nặng |
| < -2 SD | Suy dinh dưỡng thể gầy còm |
| -2 SD ≤ Z-score ≤ 1 SD | Bình thường |
| > 1 SD  | Thừa cân |
| > 2 SD | Béo phì |