

MET

(metabolikus egyenérték vagy metabolikus ekvivalens)

A keringési rendszer terheléshez való alkalmazkodóképességének mérőszáma

A kórházi elbocsátás előtt végzett úgynevezett „predischarge” terhelés a MET (Metabolic Equivalent of Task) érték alapján megállapítja a betegek terhelhetőségét, valamint munkavégző képességét.

A teherbíróképességet, a terhelhetőséget nagyságától függően minősíthetjük:

- kiválónak: >10 MET,
- jónak: 7-10 MET,
- közepesnek 4-7 MET,
- gyengének <4 MET.

Az alábbi táblázat összefoglalja, hogy a terheléses EKG során mért MET értékhez milyen, a mindennapi élethez köthető tevékenység, fizikai aktivitás, illetve foglalkozás párosítható.

A különböző MET értékek esetén a betegek számára engedélyezhető tevékenységek				
Kategória	Életmód	Foglalkozás	Szabadidő	Sport
Nagyon könnyű < 3 MET	Főzés, mosás, asztali munka	Ülő munka	Biliárd, golf	Séta
Könnyű 3-5 MET	Takarítás, ablakmosás Cipekedés	Autószerelés Tapétázás	Gyors séta Biciklizés	Tánc, lovaglás Páros tenisz
Közepes 5-7 MET	Kertészás, szex	Ácsmesterség Lassú lépcső	Tenisz Kosárlabda	Úszás
Nehéz 7-9 MET	Mászás Lépcsőn járás	Kohász	Hegymászás Kajak-kenu	Evezőpad Gyorsúszás
Nagyon nehéz > 9 MET	Hólapátolás Cipelés lépcsőn	Nehéz fizikai munka	Kézilabda Squash	Futás Síelés

Különböző fizikai aktivitással járó munkakörök átlagos MET értékei			
1 MET = 3,5 ml/min/test-súly kg oxigénfogyasz-tásnak felel meg. Ez az alapanyagcsere oxigén-fogyasztása. Terhelés során többek között azt vizsgálják, hogy a beteg a nyugalmi oxigén fogyasztását hányszorosára képes növelni. Így a különböző testsúlyú betegek terhelési szintjei, valamint a különböző terhelési módok összehasonlíthatóak.	nyugalomban	1,0 MET	A MET értékek segítségével a koszorúér betegségek prognózisa, a választandó terápia jól meghatározható. 10 MET fölött rendszerint konzervatív kezelés javasolt, mert a gyógyszeres kezelés prognózisa legalább olyan jó, mint a szívbésetés. 5 MET terhelhetőség alatt majdnem mindig szívkatéterezés és revaszkularizáció indikált.
	autóvezetés	1,2 MET	
	buszvezetés	1,5 MET	
	állómunka	2,5 MET	
	takarítás	2,7 MET	
	gépszereles futószalagon	3,5 MET	
	kőműves munka	4,0 MET	
	pincér	4,2 MET	
	ács	5,0 MET	
	favágó	5,7 MET	
	rakodómunkás	7,1 MET	
	kubikos	8,0 MET	

Forrás: Ainsworth BE, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc. 2000;32(9 Suppl):S498-504.

2011 Compendium of Physical Activities: A Second update of Codes and MET Values AINSWORTH, BARBARA E., HASKELL, WILLIAM L., HERRMANN, STEPHEN G. Med. Medicine & Science in Sports & Exercise 43(8):1575-1581, August 2011

A tartalom megjelenését az Egis Gyógyszergyár Zrt. támogatta.