

# PREVENTIVA in PRESEJANJE v RADM

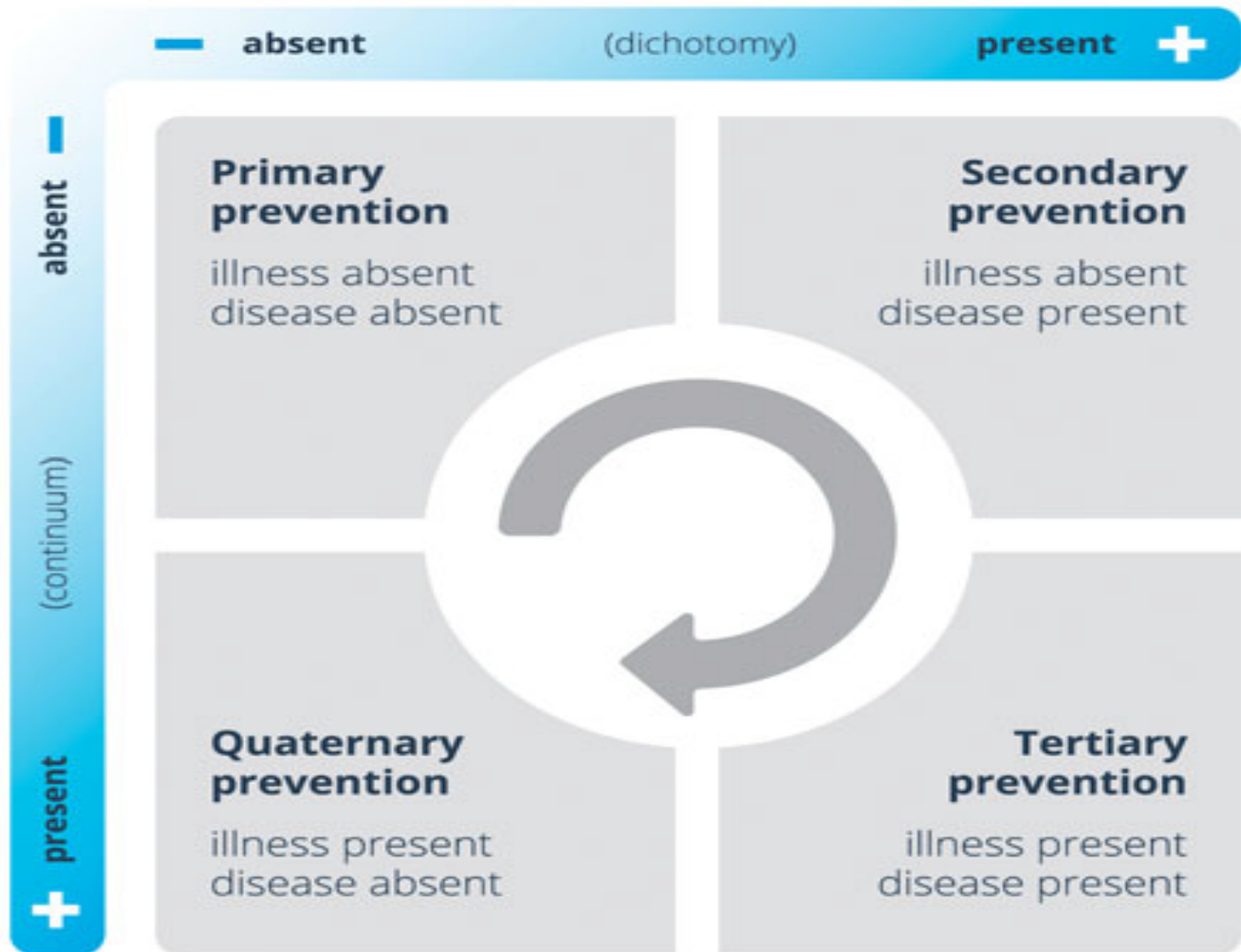
*MATEJA BULC*



# Vrste preventive

## DOCTOR'S SIDE - DISEASE

### PATIENT'S SIDE - ILLNESS



# Priložnost ali breme?



Vzrok smrti		2002					
		SKUPAJ	Neoplazme	Bolezni obtočil	Bolezni dihal	Bolezni prebavil	Poškodbe, zastrupitve ...
Spol - SKUPAJ		18.701	5.063	7.168	1.406	1.224	1.489
Moški		9.696	<b>2.851</b>	<b>3.167</b>	770	715	1.069
Ženske		9.005	2.212	4.001	636	509	420
		2016					
Spol - SKUPAJ		19.689	6.248	7.810	1.266	896	1.330
Moški		9.673	<b>3.509</b>	<b>3.135</b>	604	478	845
Ženske		10.016	<b>2.739</b>	<b>4.675</b>	662	418	485

# Standardizirane stopnje umrljivosti po nekaterih izbranih poglavjih vzrokov smrti, Slovenija

			Bolezni obtočil			Neoplazme			Bolezni dihal		
			SDR vsi	SDR 0-64	SDR 65+	SDR vsi	SDR 0-64	SDR 65+	SDR vsi	SDR 0-64	SDR 65+
2003	Spol- SKUPAJ		295,29	52,37	2.260,76	203,66	86,17	1.154,21	62,05	6,84	508,71
	Moški		<b>376,26</b>	<b>85,48</b>	<b>2.728,91</b>	<b>289,11</b>	<b>104,83</b>	<b>1.780,15</b>	<b>101,64</b>	<b>10,06</b>	<b>842,54</b>
	Ženske		236,09	19,63	1.987,41	151,25	68,26	822,72	42,46	3,70	356,14
2016	Spol- SKUPAJ		186,85	27,82	1.473,52	182,66	67,74	1.112,50	29,42	2,92	243,80
	Moški		<b>219,83</b>	<b>42,55</b>	<b>1.654,26</b>	<b>244,98</b>	<b>79,30</b>	<b>1.585,55</b>	<b>41,43</b>	<b>4,52</b>	<b>340,09</b>
	Ženske		156,56	12,73	1.320,28	138,36	56,18	803,28	21,68	1,30	186,61

# Presejanje

**1951** Konferenca o preventivi (The CC1 Conference on Preventive Aspects of Chronic Disease):

*Identifikacija neprepoznane bolezni ali motnje z uporabo testov, pregledov ali drugih postopkov.*

*Presejalni testi ločijo navzven zdrave posameznike, ki verjetno že imajo bolezen, od tistih, ki je verjetno nimajo.*

*Presejalni test ni namenjen diagnostiki bolezni.*

# Cilj presejanja

- zgodaj zaznati prisotnost dejavnikov tveganja ali subklinične bolezni
- namen: upočasniti ali zaustaviti napredovanje bolezni

# Vrste presejanj

- Populacijska presejanja
- Oportunistična presejanja na individualni ravni
- Individualno odkrivanje prisotnosti bolezni (angl. case-finding)
- Multifazična presejanja
- Nadzor
- .....



# Lastnosti testov

- **Validnost (veljavnost)**
  - test res meri tisto, kar s testom želimo meriti
- **Senzitivnost (občutljivost)**
  - sposobnost testa, da označi za pozitivne le tiste posameznike, ki imajo bolezen (merilo lažno pozitivnih rezultatov)
- **Specifičnost**
  - sposobnost testa, da označi za negativne le tiste posameznike, ki boleznim nimajo (merilo lažno negativnih izidov)

# Pogoji za presejanje

- bolezen je pomemben zdravstveni problem
- učinkovito zdravljenje
- obstoja ustrezno diagnosticiranje in zdravljenje
- asimptomatska faza bolezni je prepoznavna
- test je neškodljiv in učinkovit, dovolj občutljiv in dovolj specifičen
- cena testa, diagnostike in zdravljenja je sprejemljiva
- presejanje je kontinuirano

# Presejanje v ambulantah družinske medicine

Od leta 2001

- vse ADM: Program primarne preventive srčnožilnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni

Od 1.4.2011: projekt referenčnih ambulant DM

- SŽB, KOPB, SB tip 2, arterijska hipertenzija, koronarna bolezen, osteoporoza in depresija

DMS :

- »presejanje« opredeljene populacije
- sledenje dobro urejenih bolnikov

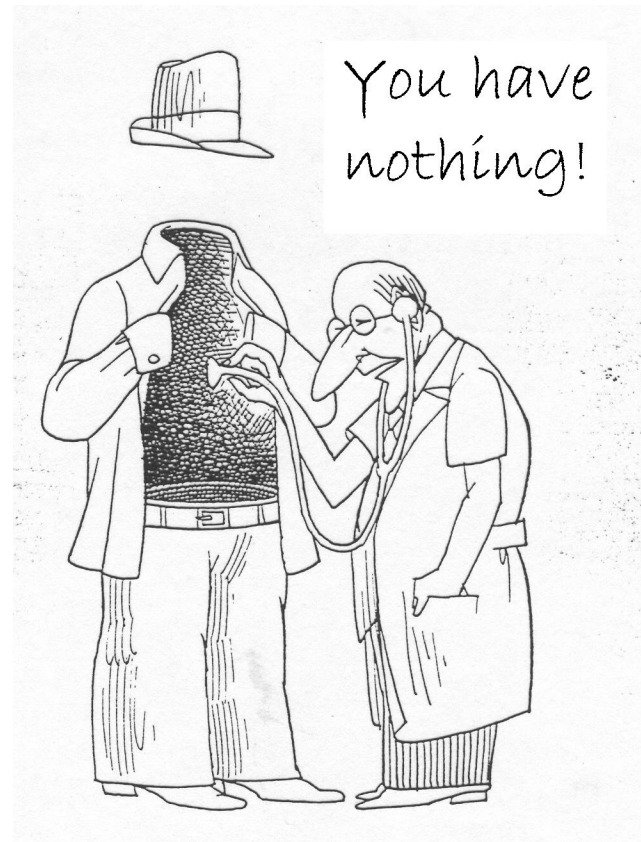
# Orodja

Vprašalniki

<http://www.referencna-ambulanta.si/?cat=9>



# Ocena



# Rezultat preventivnega pregleda

- Ni DT, ni bolezni →

**ZDRAV**

ponovni pregled čez 5 let

- Še ni bolezni, le dejavniki tveganja →

**register OGROŽENI**

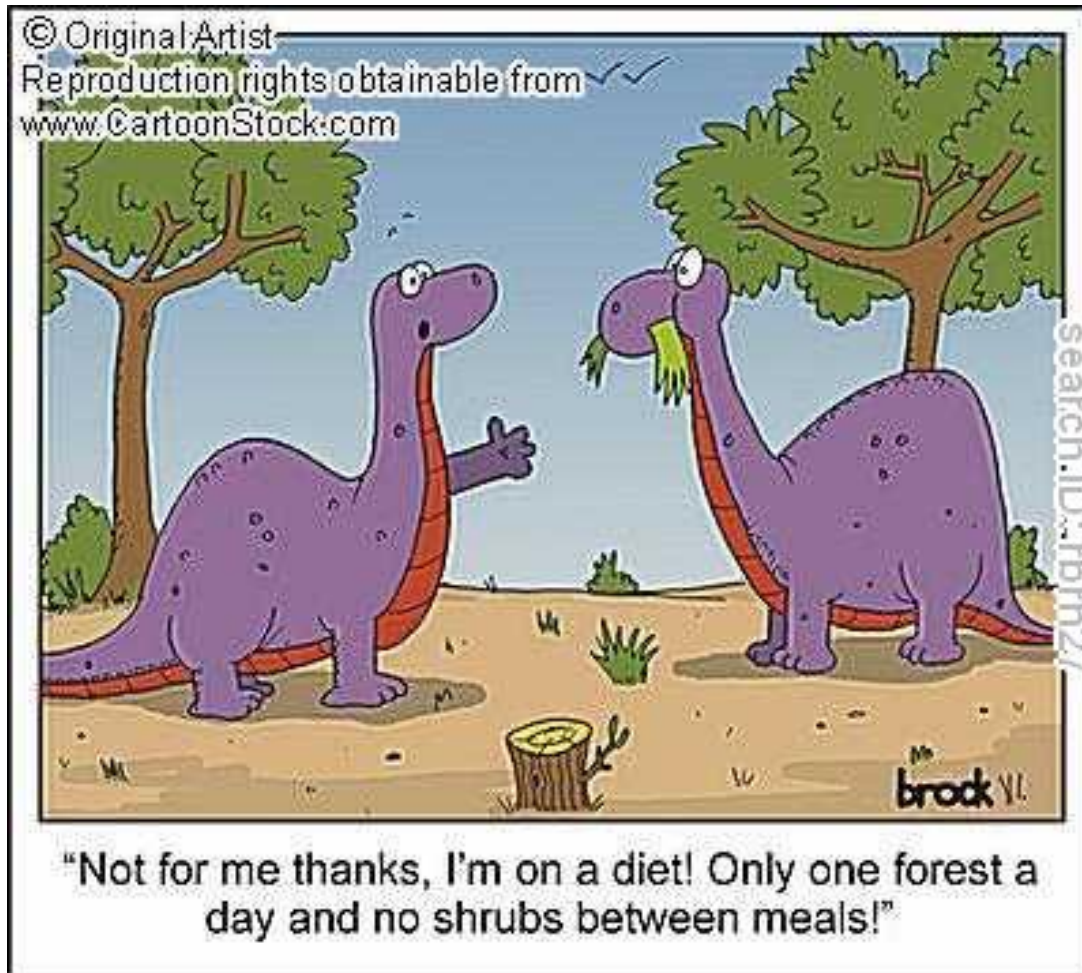
intervencija=ukrepanje (odpravljanje DT) + kontrola

- Bolnik (HA, SB, SŽB...) →

**register BOLNIKI**

k zdravniku DM (diagnostika in uvedba zdravljenja)

# Intervencija (ukrepanje)



# Življenjski slog

- z zdravim načinom prehranjevanja, zadostno telesno dejavnostjo in primerno telesno maso je osnovni ukrep v preprečevanju razvoja KNB
- Pri ljudeh z velikim tveganjem primeren življenjski slog prepreči oziroma odloži razvoj bolezni



# Prehrana

Bolnikom, ki so prekomerno teški ali debeli, svetujemo zmanjšati telesno maso za vsaj 5 do 10 % v šestih mesecih in nato vzdrževanje znižane telesne mase.

Priporočimo življenjski slog, ki vključuje uživanje primerne hrane in zadostno telesno dejavnost.

# Telesna dejavnost

Za izboljšanje urejenosti glikemije, vzdrževanje primerne telesne mase in zmanjšanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni svetujemo bolniku :

- **vsaj 150 minut aerobne telesne dejavnosti (od 50 do 70% maksimalne srčne frekvence) na teden**
- **ali**
- **vsaj 90 minut anaerobne vadbe (od 70 do 85 % maksimalne srčne frekvence) na teden,**

**naj bo enakomerno razporejena preko vsaj treh dni v tednu, med dvema vadbama pa naj ne mineta več kot dva dneva.**

# Razvade

Kadilcem svetujemo opustitev kajenja, pri tem jim omogočimo podporo.

Bolnikom priporočimo manj tvegano uživanje alkoholnih pijač.

# Vprašanja?



**Hvala za pozornost!**





# Upokojeni par

- Jože, 74 let
- kronične bolezni: atrijska fibrilacija, blago srčno popuščanje, blaga Parkinsonova bolezen, vozlič ščitnice z eutirozo, osteoporoza, arterijska hipertenzija, napredovala osteodondroza celotne hrbtenice s torakalno hiperkifoza, distimija
- Žana 72 let
- ishemična bolezen srca, začetno srčno popuščanje, arterijska hipertenzija, hipotiroza na terapiji, napredovala osteodondroza celotne hrbtenice, osteoporoza, distimija

- Žana nikoli zaposlena, Jože je upokojen delavec v proizvodnji, oba navajena tudi težkega dela na manjši kmetiji
- preselila v manjše mesto, v manjšo hišo z velikim vrtom, sama
- delata naporna dela na vrtu z veliko težavo, a pokojnina je pač premajhna.
  
- Socialna mreža je slaba: 2 otroka, ki živita v isti regiji, vendar so stiki redki
  
- Redno hodita v cerkev. S sosedi nimata osebnih stikov, samo običajni vljudnostni pozdravi in besede.



Sta pogosta uporabnika zdravstvene službe, prihajata pogosto s podobnimi težavami:

- Zakaj boli hrbtenica?

-Zakaj me ob naporih duši?

-Kako bi se lahko odpravilo glavobole? ....

- zdravila jemljeta redno
- redno prihajata na naročene kontrole tako k zdravniku kot DMS

## Vprašanja za razmislek:

- Kakšno preventivo potrebujeta?
- Kako bi ju motivirali za primerne preventivne programe?
- Ali bi jim svetovali konkretne programe in katere?

# Preveč medicine?

<https://www.drmcDougall.com/health/education/videos/advanced-study-weekend-experts/dr-h-gilbert-welch-less-medicine-more-health/>