

PREVENTIVA in PRESEJANJE v RADM

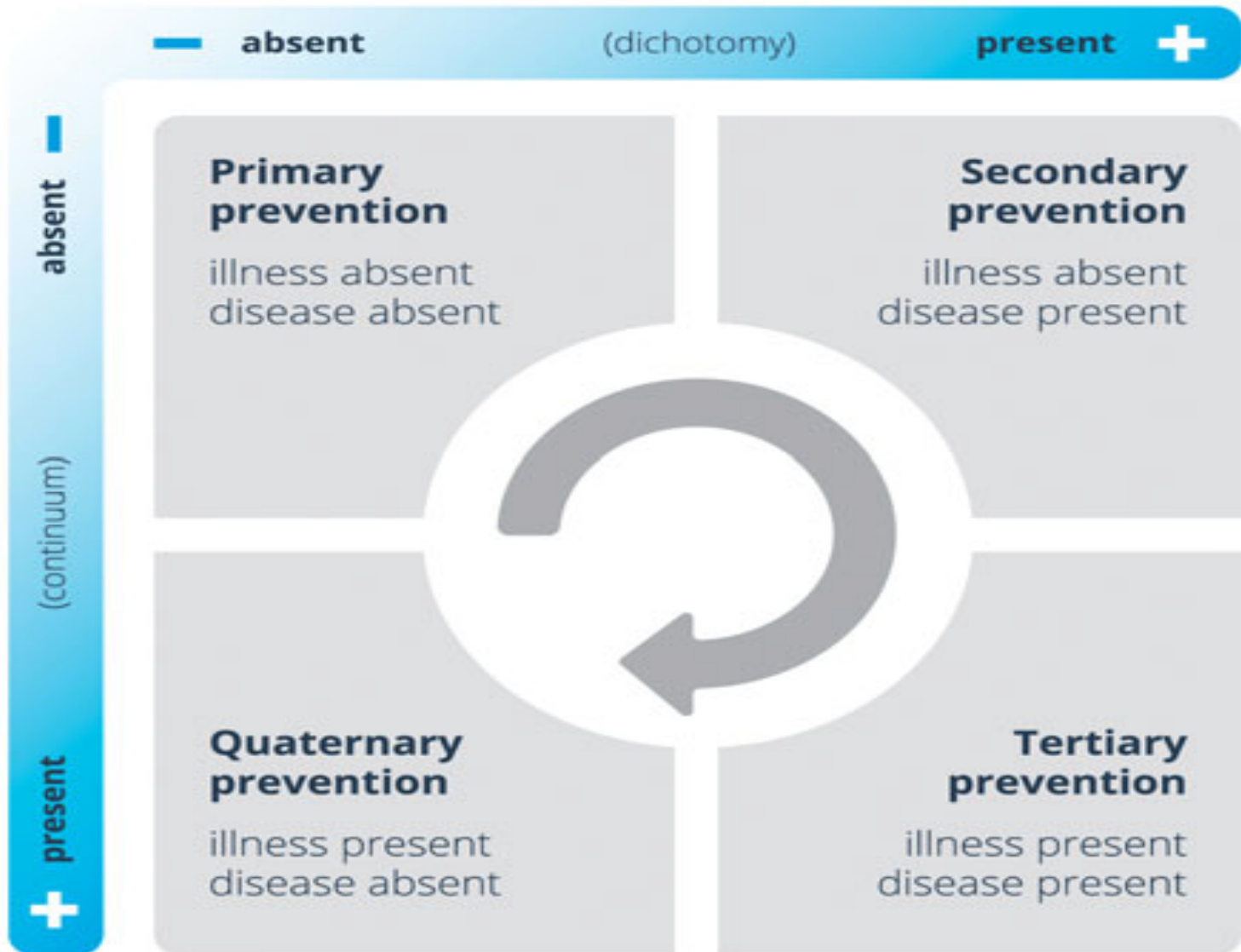
MATEJA BULC



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	2.851	3.167	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	3.509	3.135	604	478	845
Ženske		10.016	2.739	4.675	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		376,26	85,48	2.728,91	289,11	104,83	1.780,15	101,64	10,06	842,54
	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		219,83	<u>42,55</u>	<u>1.654,26</u>	244,98	<u>79,30</u>	<u>1.585,55</u>	41,43	4,52	340,09
	Ženske		156,56	<u>12,73</u>	1.320,28	138,36	<u>56,18</u>	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.

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 bolezi 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

Vsebina PP

- Laboratorij:
 - Glukoza, lipidogram na tešče
- Družinska in osebna anamneza (iskanje DT)-vprašalniki
- Meritve
 - ITM
 - RR, pulzi, ...
- EKG, spirometrija...

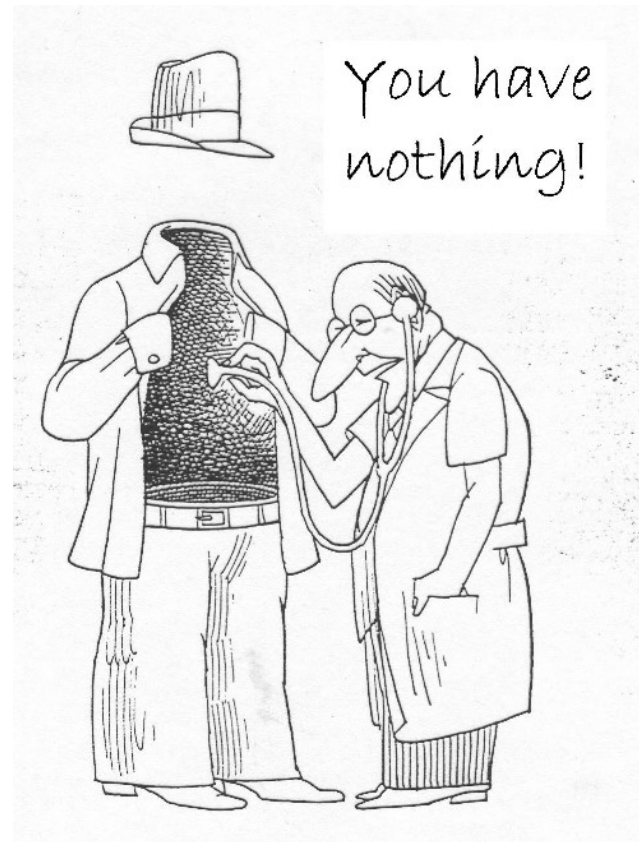
Orodja

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

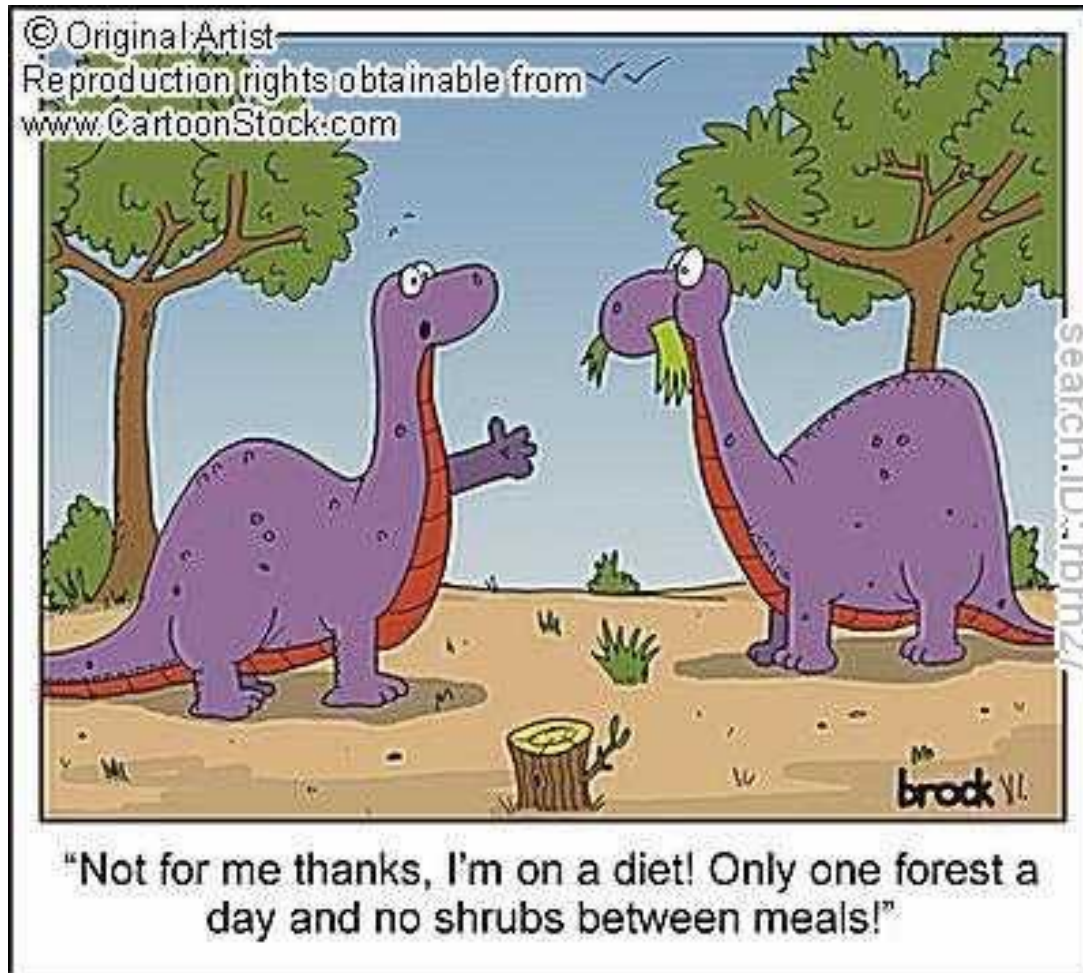
intervencija=ukrepanje (odpravljanje DT) + kontrola

- 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 težki 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!

