

PREVENTIVA in PRESEJANJE v RADM

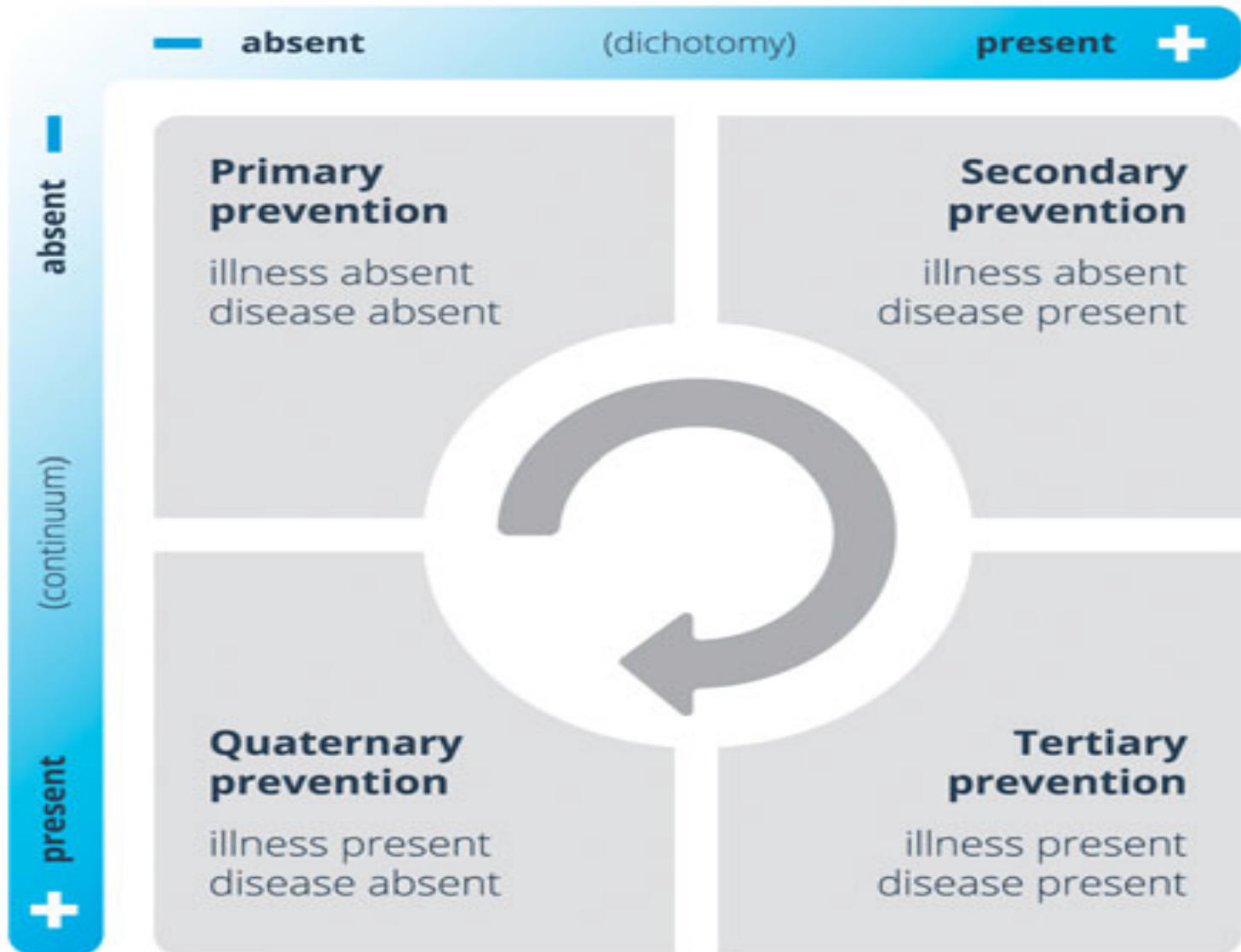
MATEJA BULC



Vrste preventive

DOCTOR'S SIDE - DISEASE

PATIENT'S SIDE - ILLNESS



Priložnost ali breme?



Benefits

- Mortality 2018

Men die younger, but life expectancy is rising quicker

men: death at 74 (average)

+10 y in 30 years

women: at 81,4

+ 8,5 y

- Life expectancy 2018

- Men 74

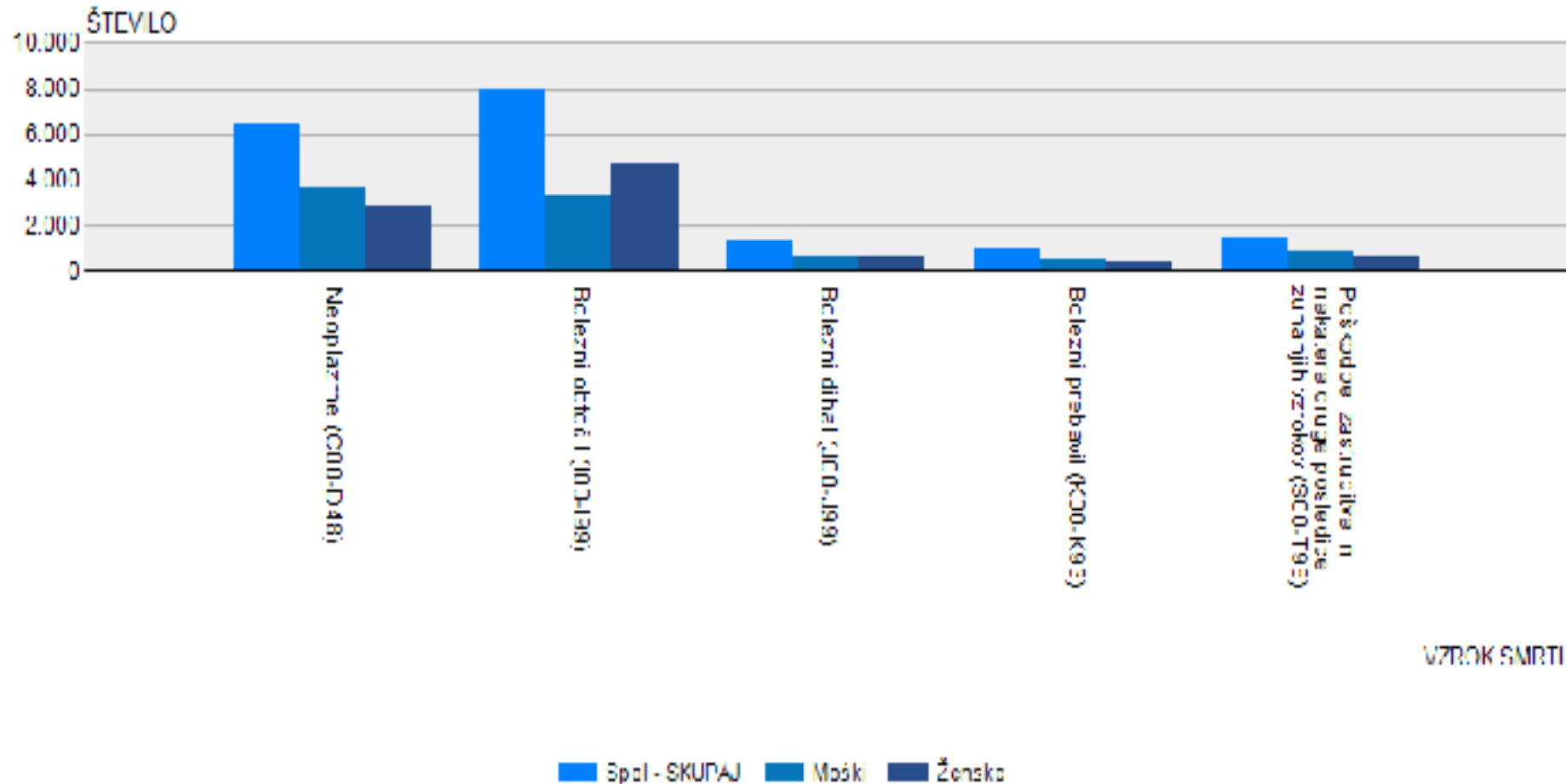
- Women 83

Causes of death in Slovenia

		2002				
		Vzrok smrti				
		Neoplazme (C00-D48)	Bolezni obtočil (I00-I99)	Bolezni dihal (J00-J99)	Bolezni prebavil (K00-K93)	Poškodbe, zastrupitve in nekatere druge posledice zunanjih vzrokov (S00-T98)
Spol - SKUPAJ	SLOVENIJA	5.063	7.168	1.406	1.224	1.489
Moški	SLOVENIJA	2.851	3.167	770	715	1.069
Ženske	SLOVENIJA	2.212	4.001	636	509	420

Causes of death, 2002

Najpogostejši vzrok smrti po spremenljivkah: SPOL, KOHEZIJSKA REGIJA, MERITVE, VZROK SMRTI in LETO

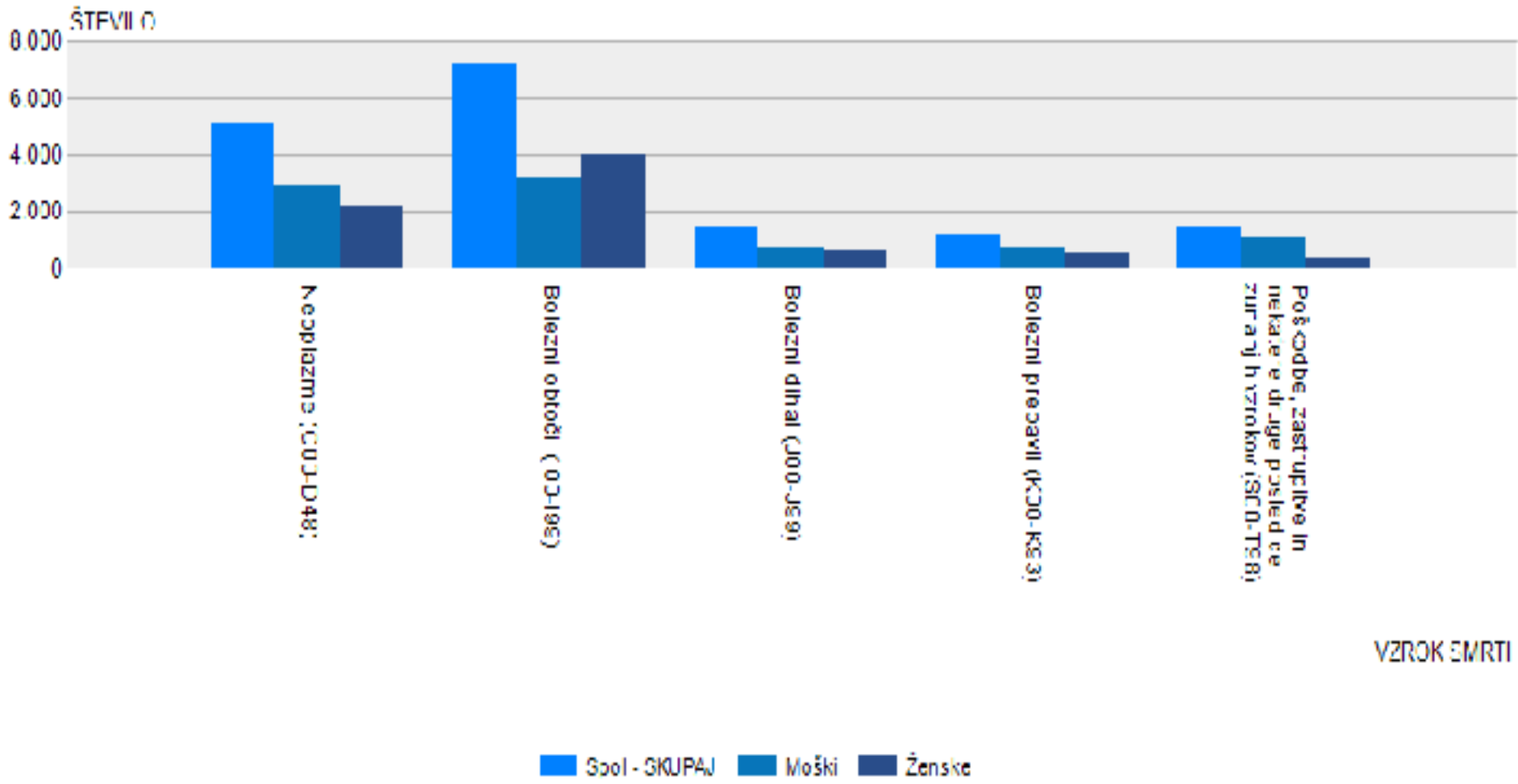


CAUSES OF DEATH IN SLOVENIA 2017

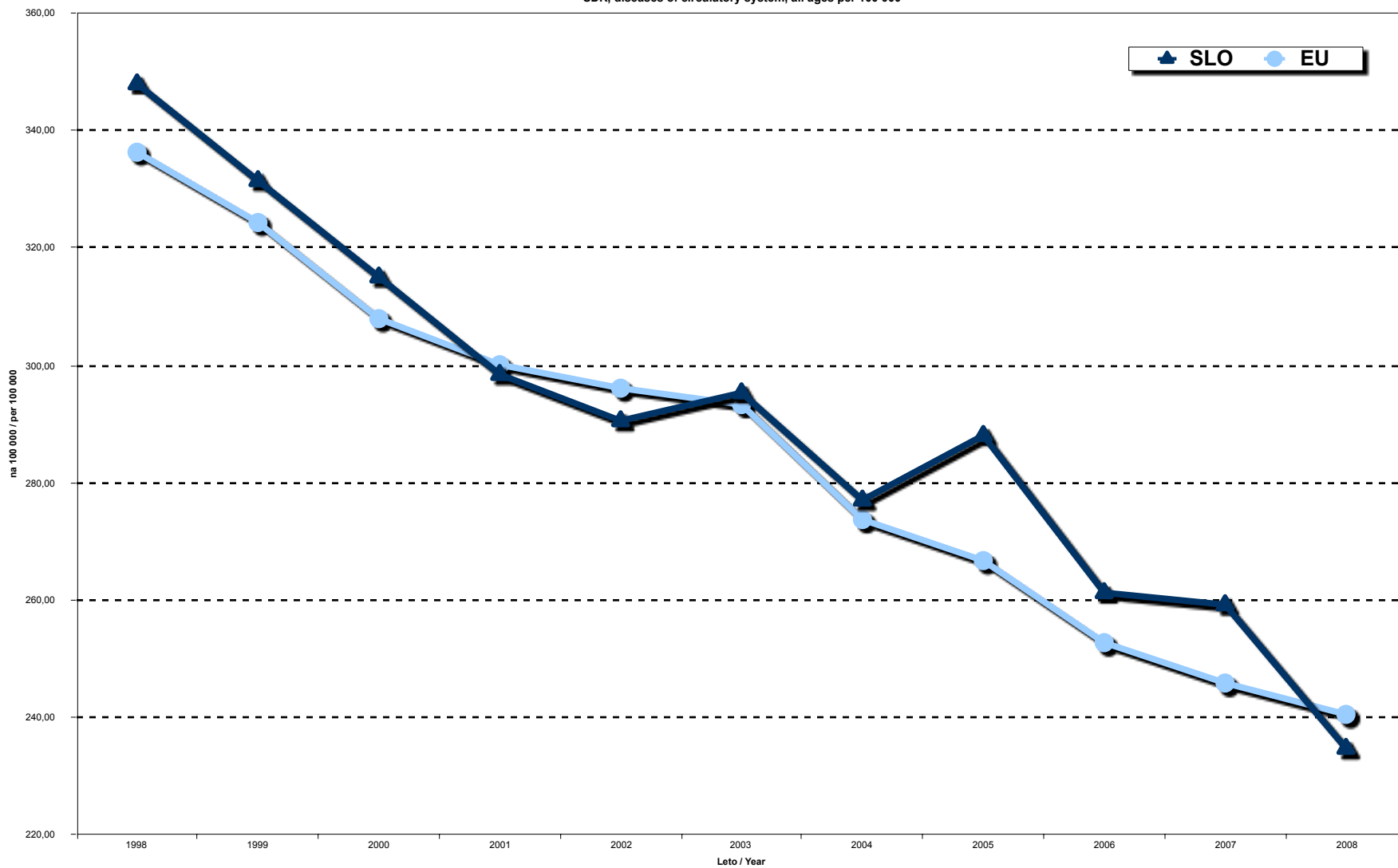
		2017				
		Vzrok smrti				
		Neoplazme (C00-D48)	Bolezni obtočil (I00-I99)	Bolezni dihal (J00-J99)	Bolezni prebavil (K00-K93)	Poškodbe, zastrupitve in nekatero druge posledice zunanjih vzrokov (S00- T98)
Spol - SKUPAJ	SLOVENIJA	6.382	8.005	1.280	912	1.467
Moški	SLOVENIJA	3.555	3.302	628	508	861
Ženske	SLOVENIJA	2.827	4.703	652	404	606

Causes of death 2017

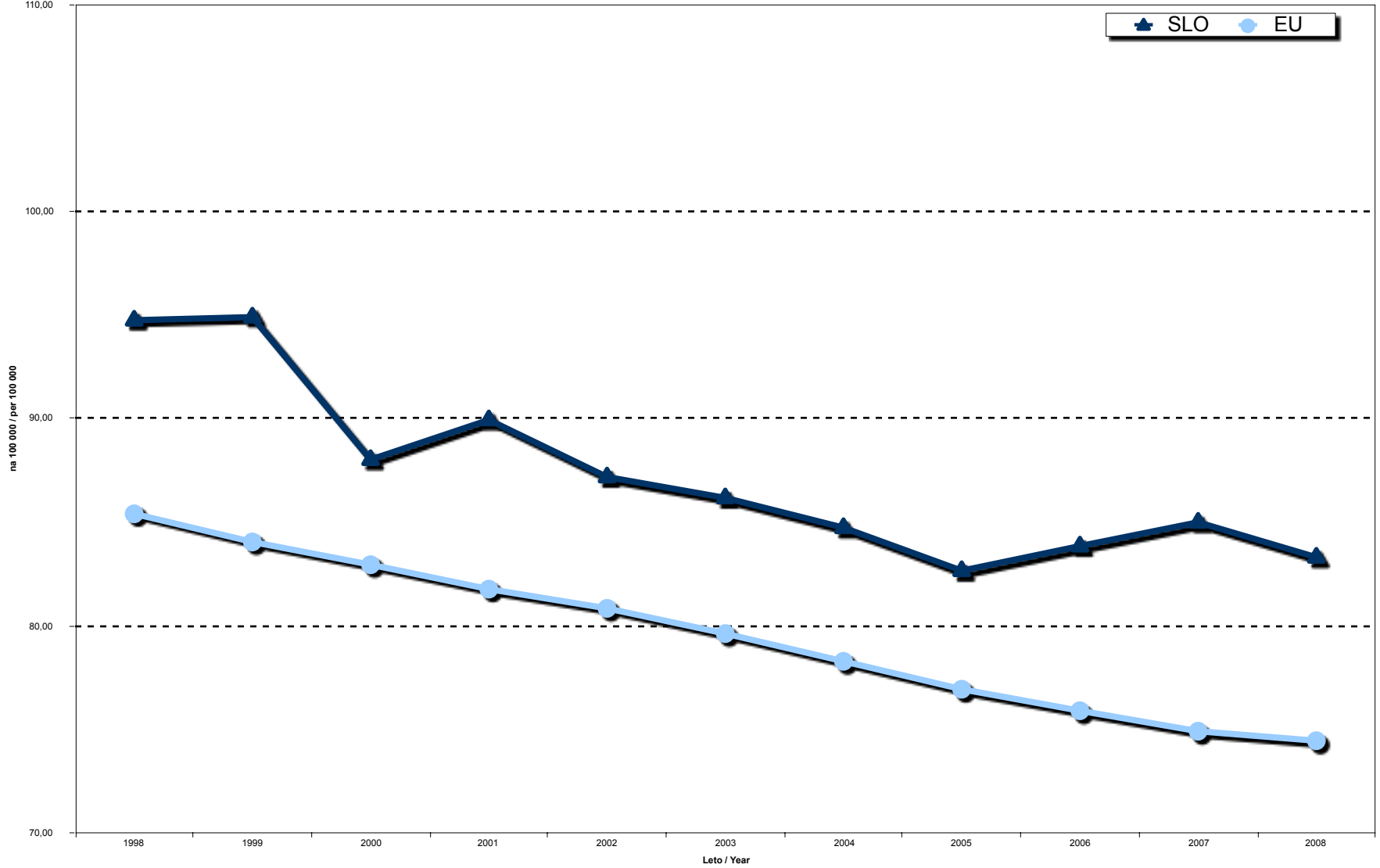
Najpogostejši vzrok smrti po spremenljivkah: SPOL, KOHEZIJSKA REGIJA, MERITVE, VZROK SMRTI in LETO



SU, bolezni srca in ožilja, vsi na 100 000
SDR, diseases of circulatory system, all ages per 100 000



SU, rak, 0-64 let na 100 000
SDR, malignant neoplasms, 0-64, per 100 000



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

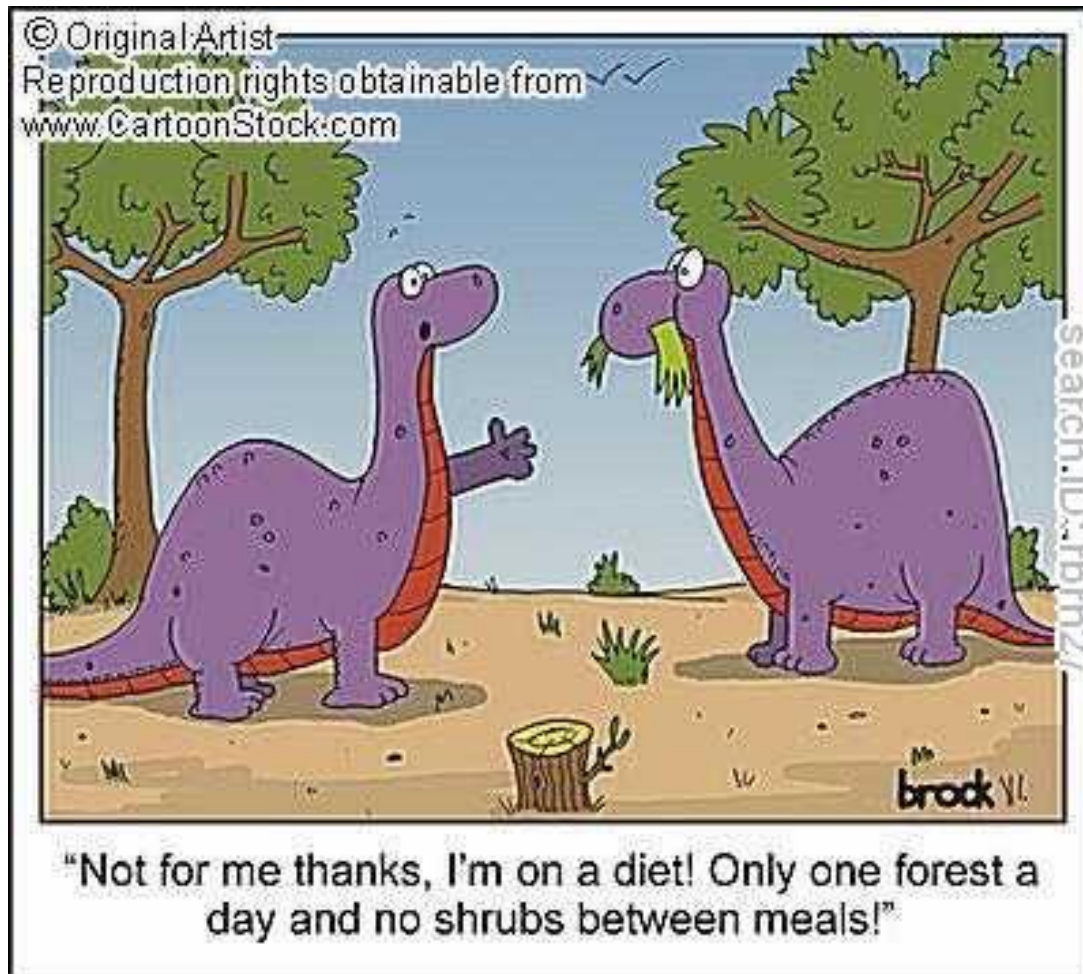
intervencija=ukrepanje (odpravljanje DT) + kontrola

- 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!

