

V ý s k y t

metabolického syndrómu

u klientov Poradne zdravia v Spišskej Novej Vsi
za roky 2006-2010

Mederiová Terézia

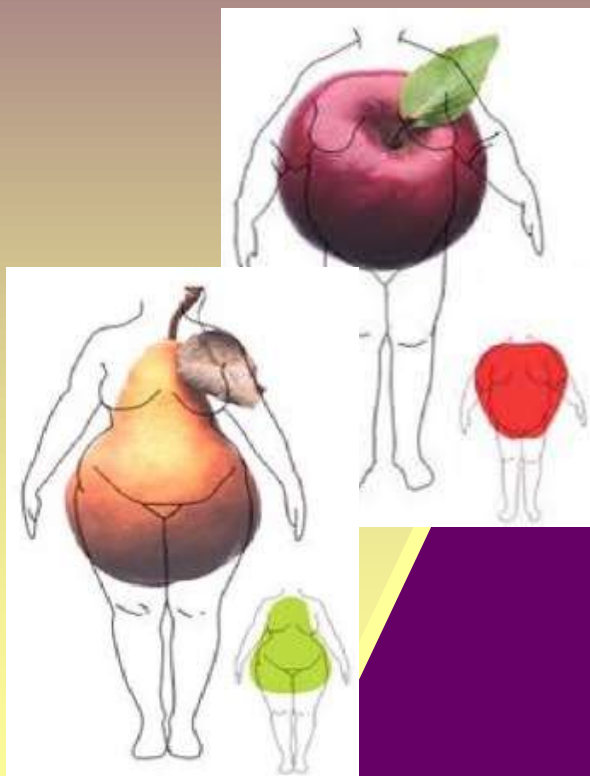
Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Spišskej Novej Vsi
oddelenie Podpory zdravia

Metabolický syndróm

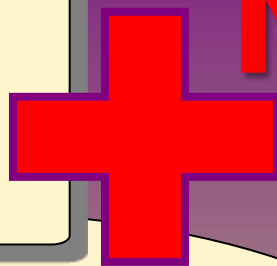
je zoskupenie rôznych a zároveň spolu súvisiacich civilizačných ochorení (**diabetes, hypertenzia....**).

k vzniku **prispieva obezita** a to je aj kľúčový rizikový faktor

Podľa WHO a európskych výskumov sú ženy vo všetkých populáciách obéznejšie, ale metabolický syndróm sa vyskytuje častejšie u mužov preto sú **obe pohlavia v rovnakom relatívnom riziku.**



**Metabolický
syndróm**



Najmenej 2

Centrálna obezita

(obvod pásu)

Muži viac ako 94 cm

Ženy viac ako 80 cm

Glykémia

(krvný cukor)

nalačno

**6,1 mmol/l,
alebo viac**

Triglyceridy

nalačno

1,7 mmol/l alebo viac

HDL cholesterol

Muži

nižší ako 1,0 mmol/l

Ženy

nižší ako 1,3 mmol/l

Systolický krvný tlak

130 mm/Hg, alebo viac,

alebo

diastolický krvný tlak

85 mm/Hg,

alebo viac

METABOLICKÝ SYNDRÓM

Obezita

- ochorenia srdco-cievneho systému
- ateroskleróza

- vysoký TK
- infarkty
- NCMP...

Cukrovka

- chybná práca ľadvín => zhoršenie TK

poruchy zrážanlivosti krvi

90% všetkých diabetov

Výskyt infarktu myokardu, resp. NCMP 2 x vyšší

Riziko úmrtia na IM a NCMP 3 x vyššie

Riziko rozvoja diabetu II. typu je 5 x vyššie



Vysoko-energetická strava



Nedostatok pohybovej aktivity

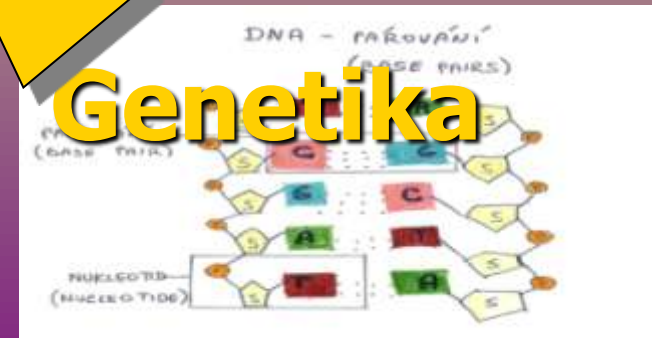
Vznik metabolického syndrómu



Prostredie



Sedavé zamestnanie



V ý s k y t metabolického syndrómu vo svete a v SR



- ❖ postihuje minimálne 25% populácie priemyselne rozvinutých krajín,
- ❖ v SR je postihnutý približne každý štvrtý dospelý Slovák
- ❖ podľa prieskumu v SR (2003-2004) je prevalencia u 30 – 40 ročných ľudí 12%
- ❖ u osôb starších ako 50 rokov prevalencia prevyšuje 40%

Návštevnosť

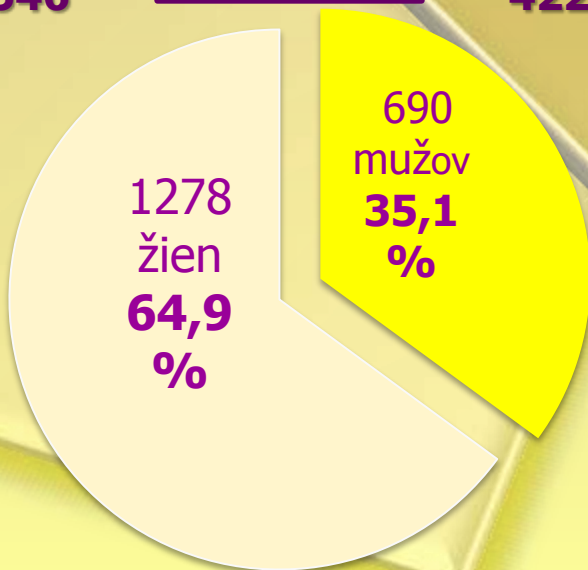
Poradne zdravia pri RÚVZ SNV
za roky 2006 – 2010

KLIENTI

kompletné
1546

1968

skrátene
422



VYŠETRENIA = klienti

2747

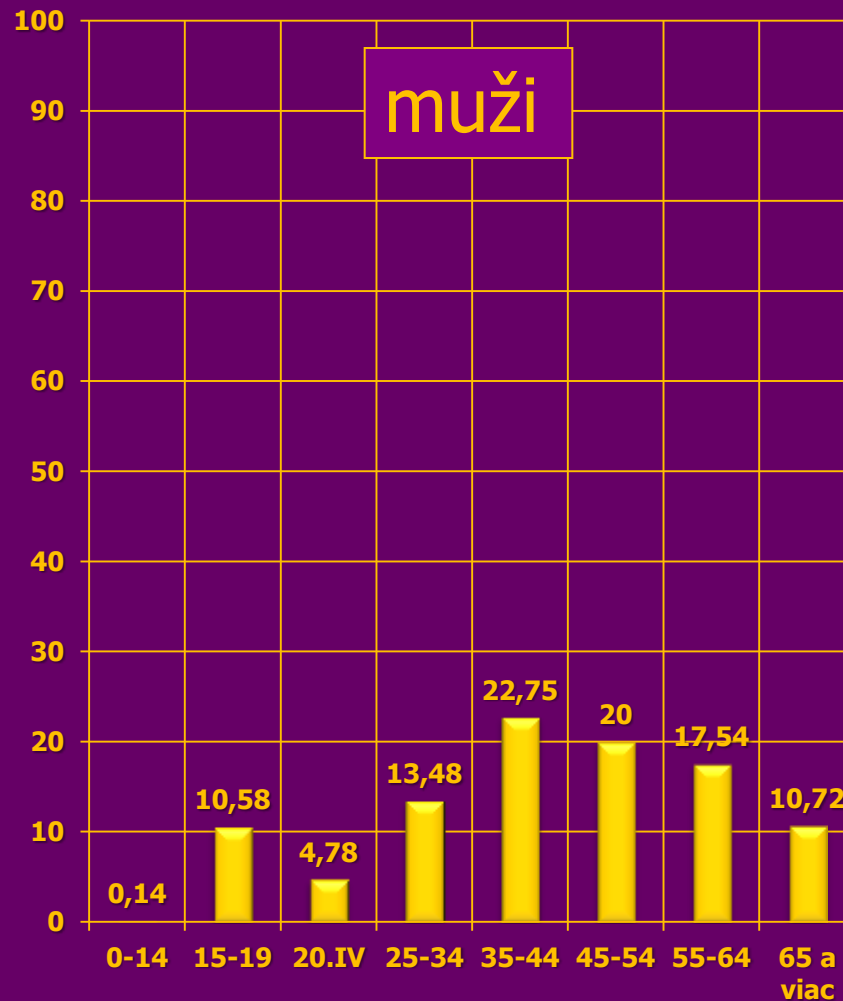
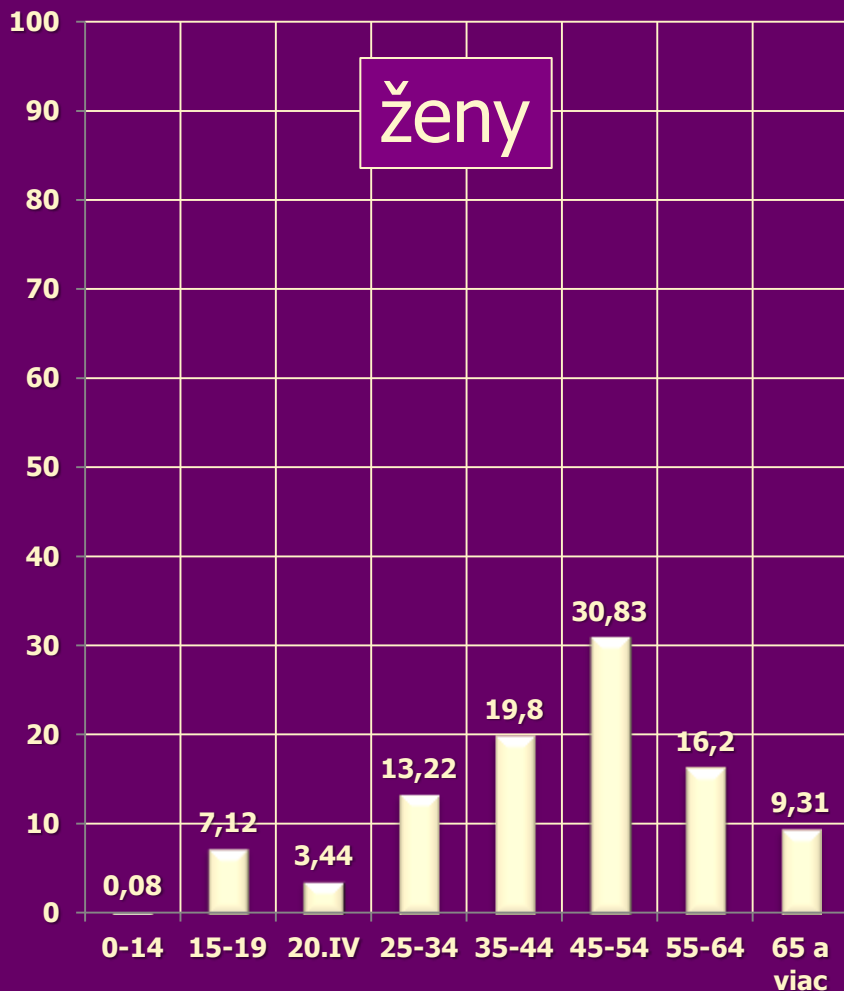
základné prvé
vyšetrenie

1581

kontrolné
(opakované)
vyšetrenie

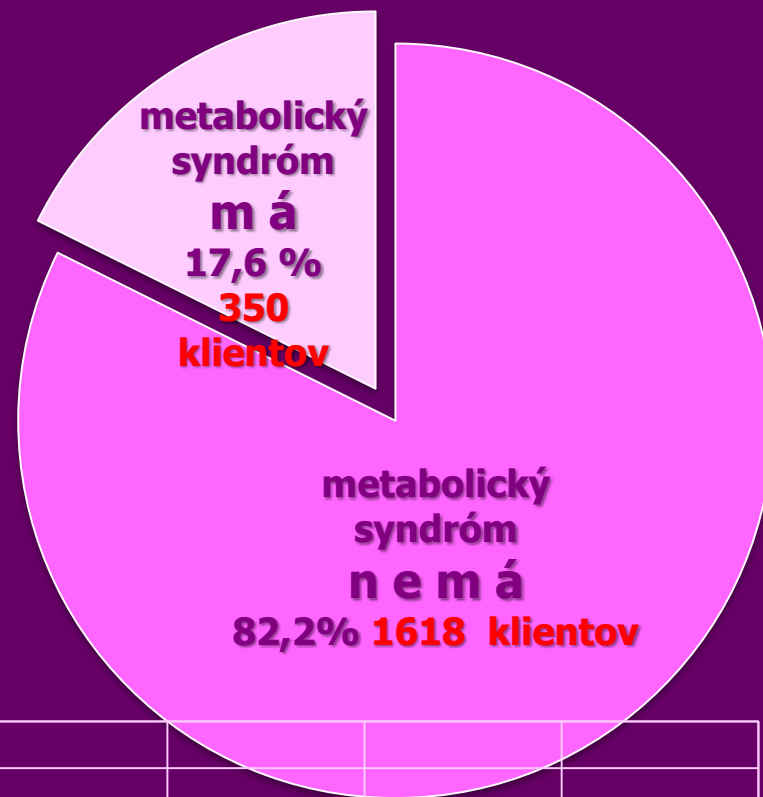
1581

Návštevnosť Poradne zdravia pri RÚVZ SNV podľa vekových kategórií a podľa pohlavia za roky 2006 – 2010



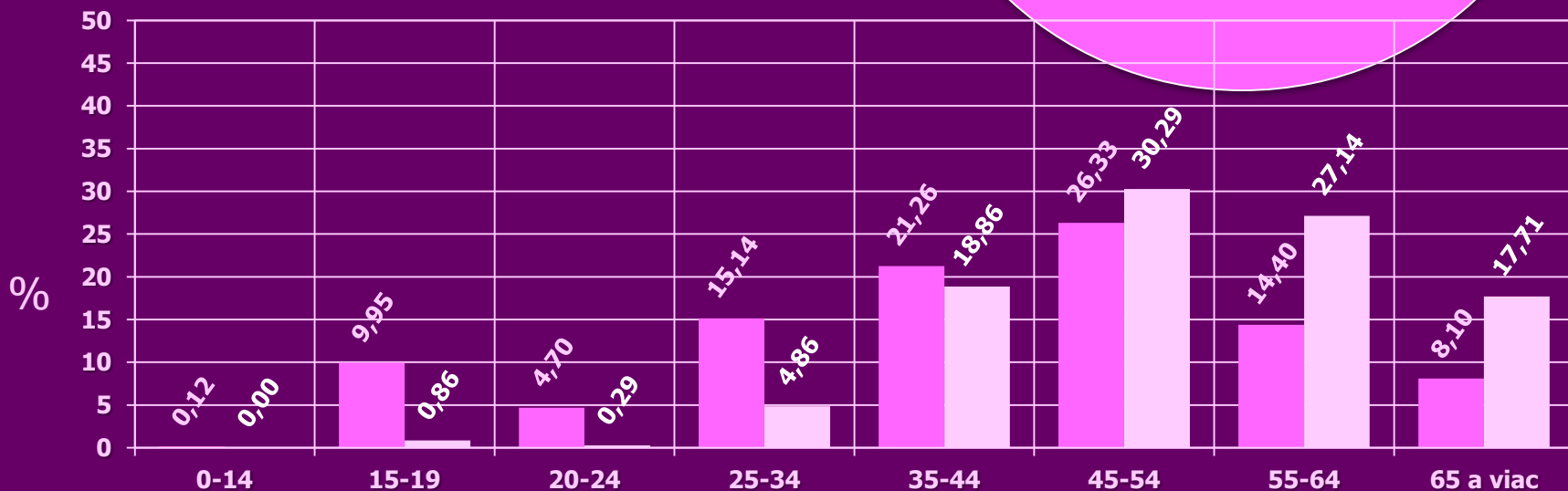
V ý s k y t metabolického syndrómu

u klientov Poradne zdravia - RÚVZ SNV
za roky 2006-2010
muži + ženy



■ neprítomný MS

■ prítomný MS



Klienti Poradne zdravia - RÚVZ SNV

s výskytom metabolického syndrómu

za roky 2006 - 2010

štatistická významnosť (95% HV)

so stúpajúcim VEKOM - stúpa aj VZNIK a ROZVOJ

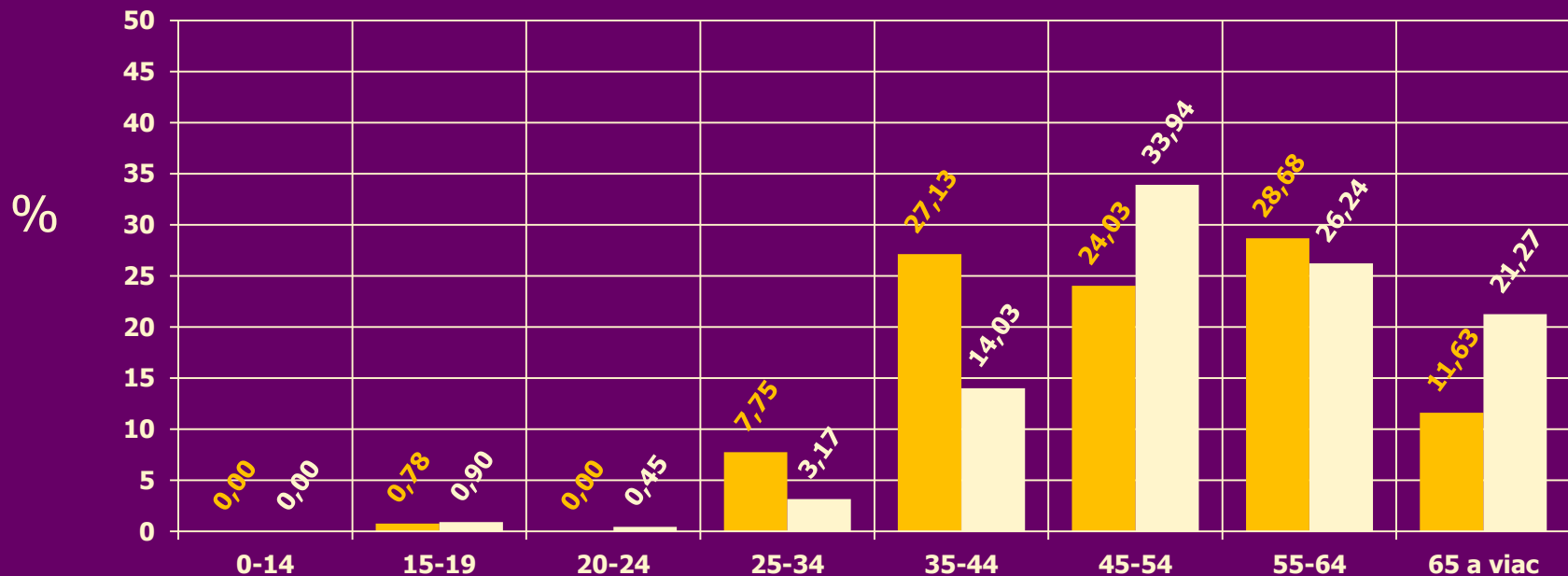
OR = 3,169

RR = 2,1

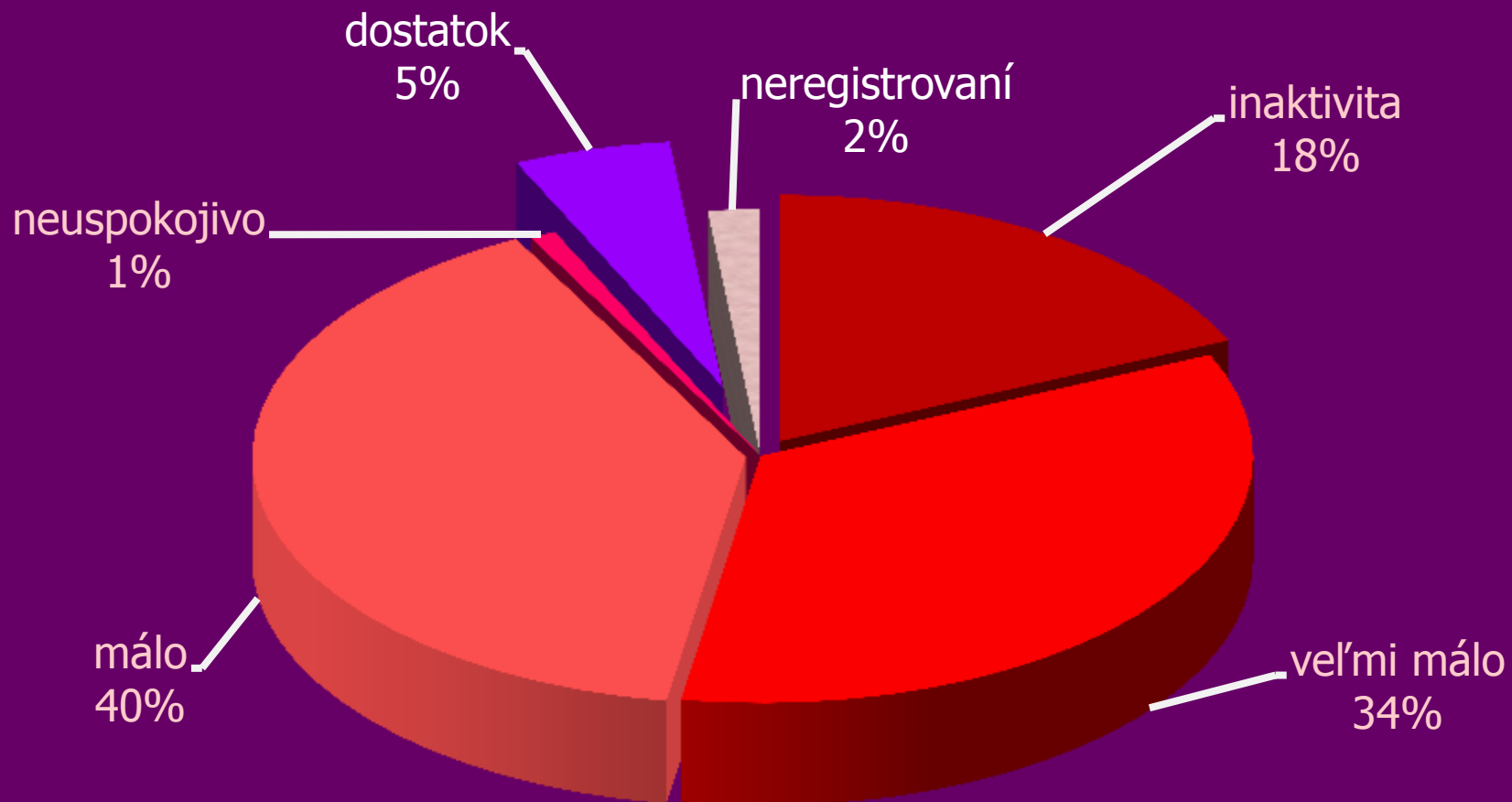
P = 0,00...

■ metabolický syndróm muži

■ metabolický syndróm ženy



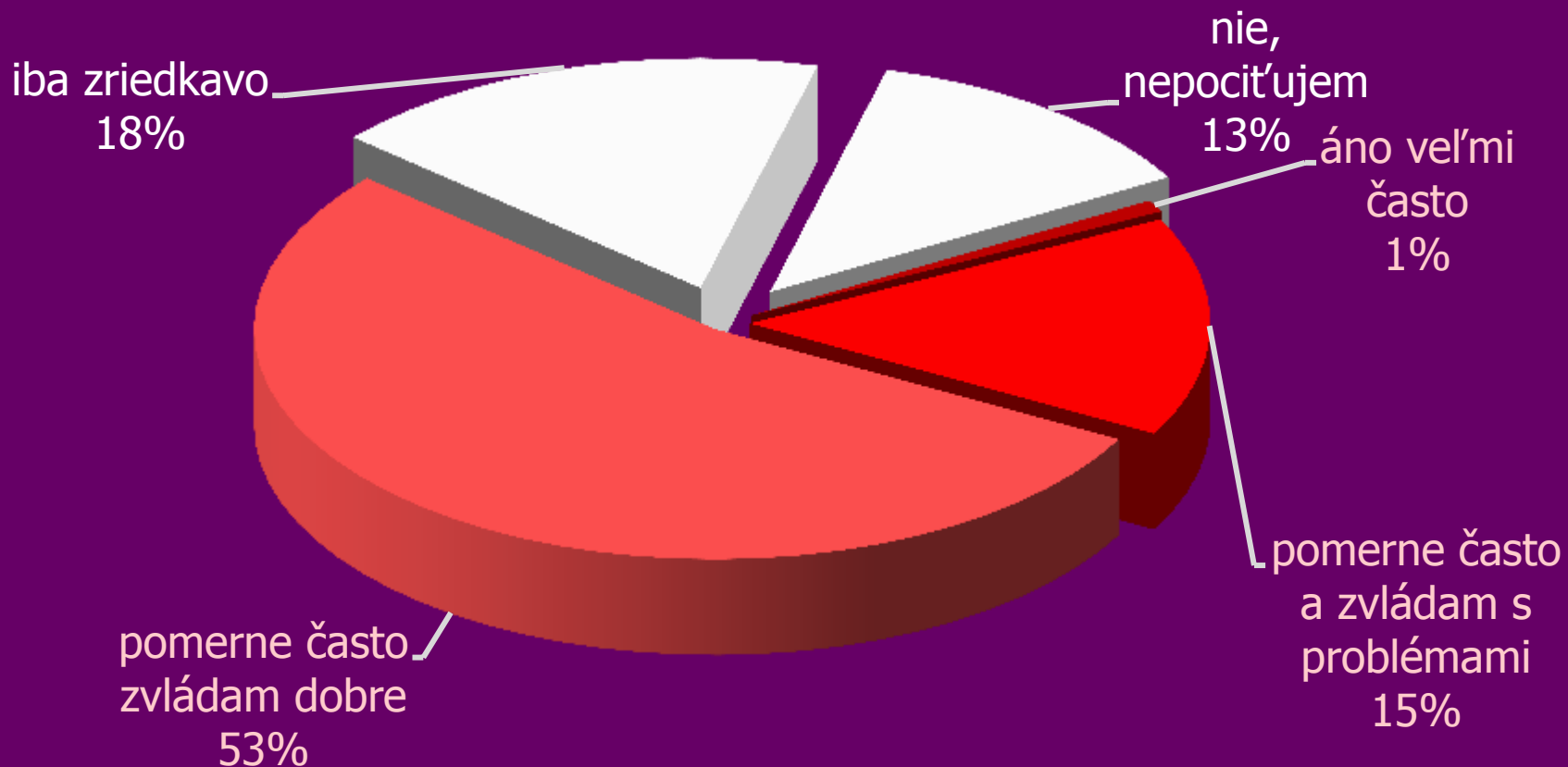
**Klienti Poradne zdravia pri RÚVZ SNV
s výskytom metabolického syndrómu**
POHYBOVÁ AKTIVITA
za roky 2006-2010



**Klienti Poradne zdravia pri RÚVZ SNV
s výskytom metabolického syndrómu**

PREŽÍVANIE A ZVLÁDANIE STRESU

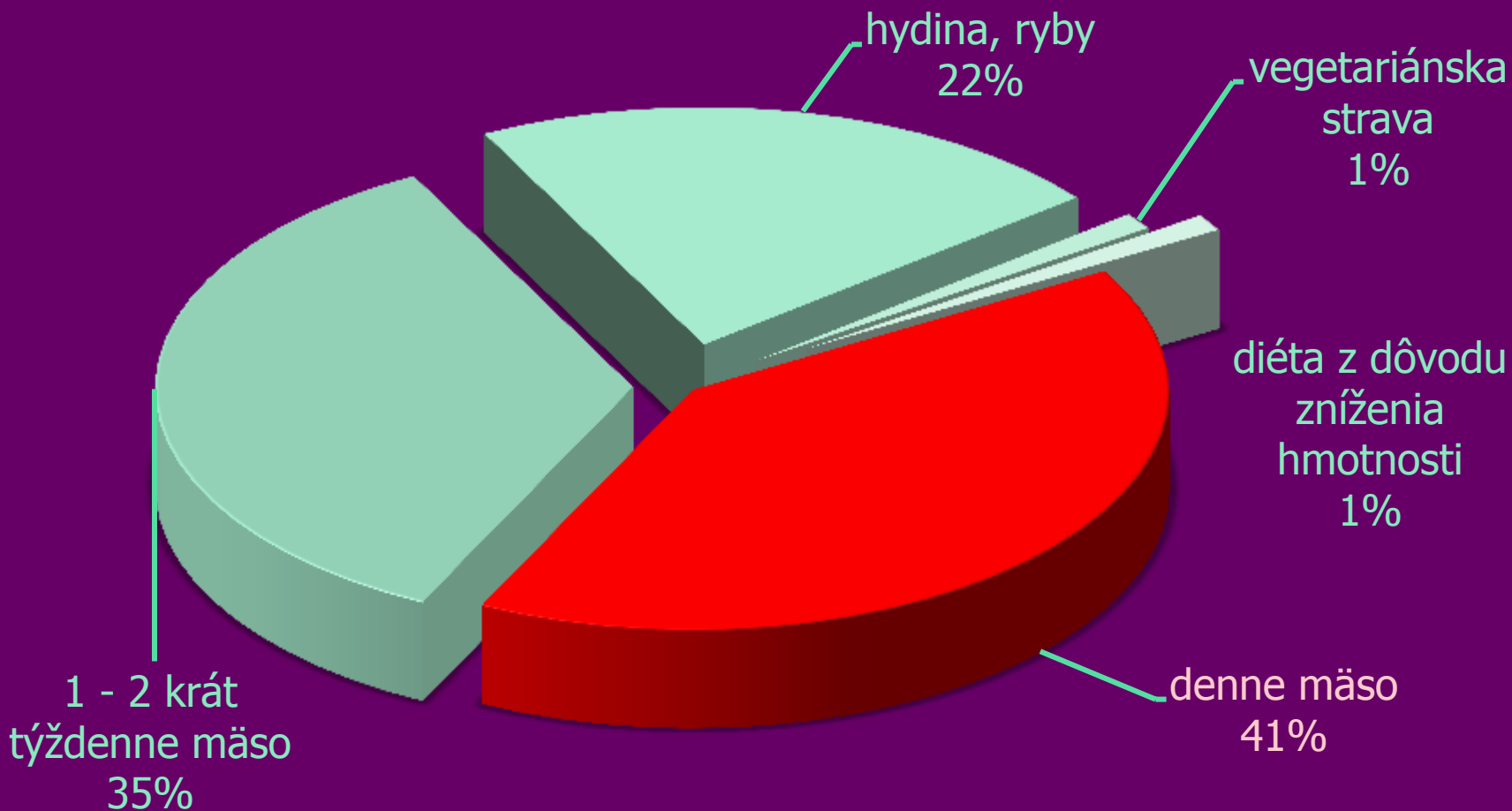
za roky 2006-2010



Klienti Poradne zdravia pri RÚVZ SNV
s výskytom metabolického syndrómu

STRAVOVANIE

za roky 2006-2010



**Klienti Poradne zdravia pri RÚVZ SNV
s výskytom metabolického syndrómu**

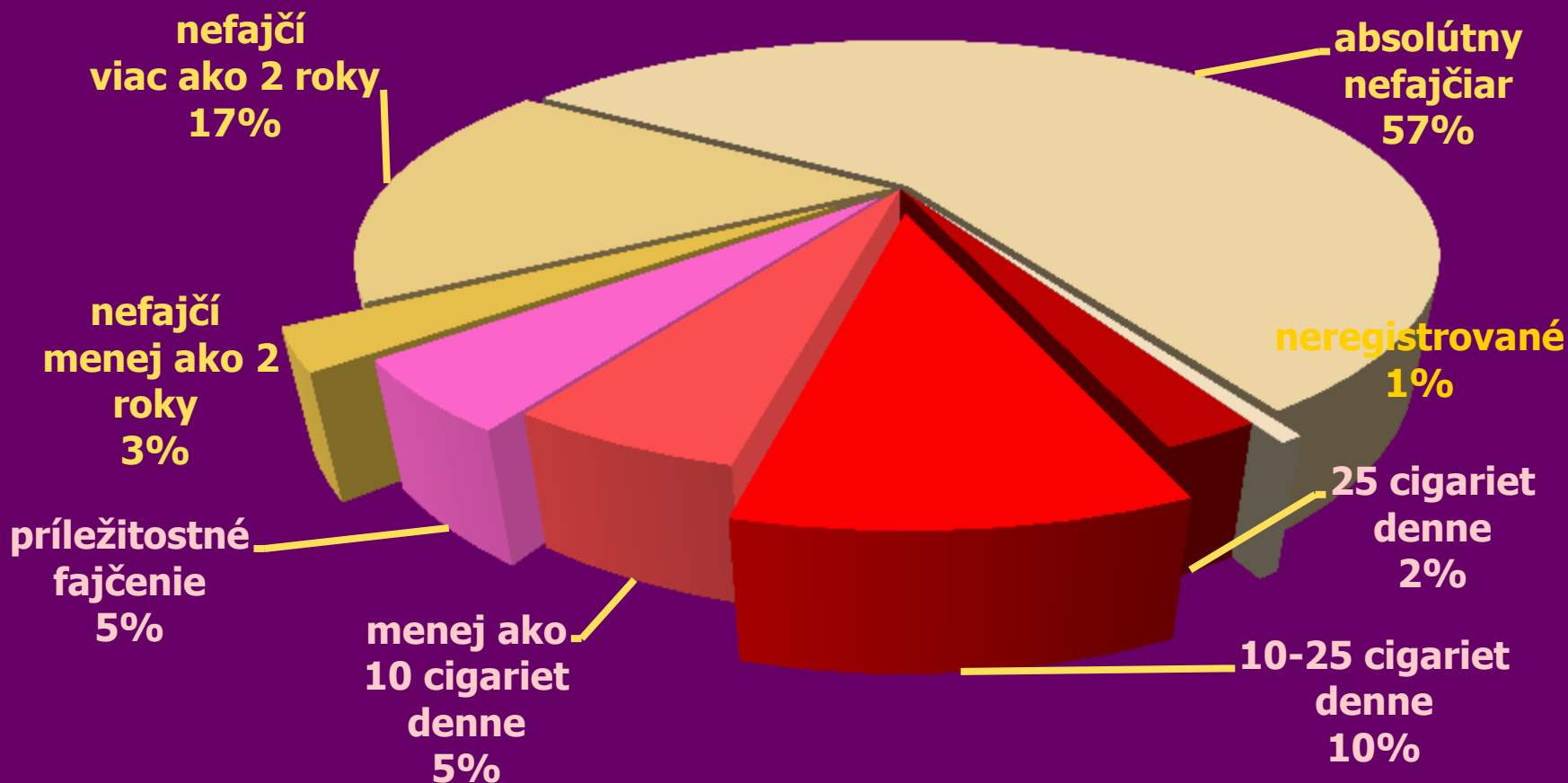
FAJČENIE

za roky 2006-2010

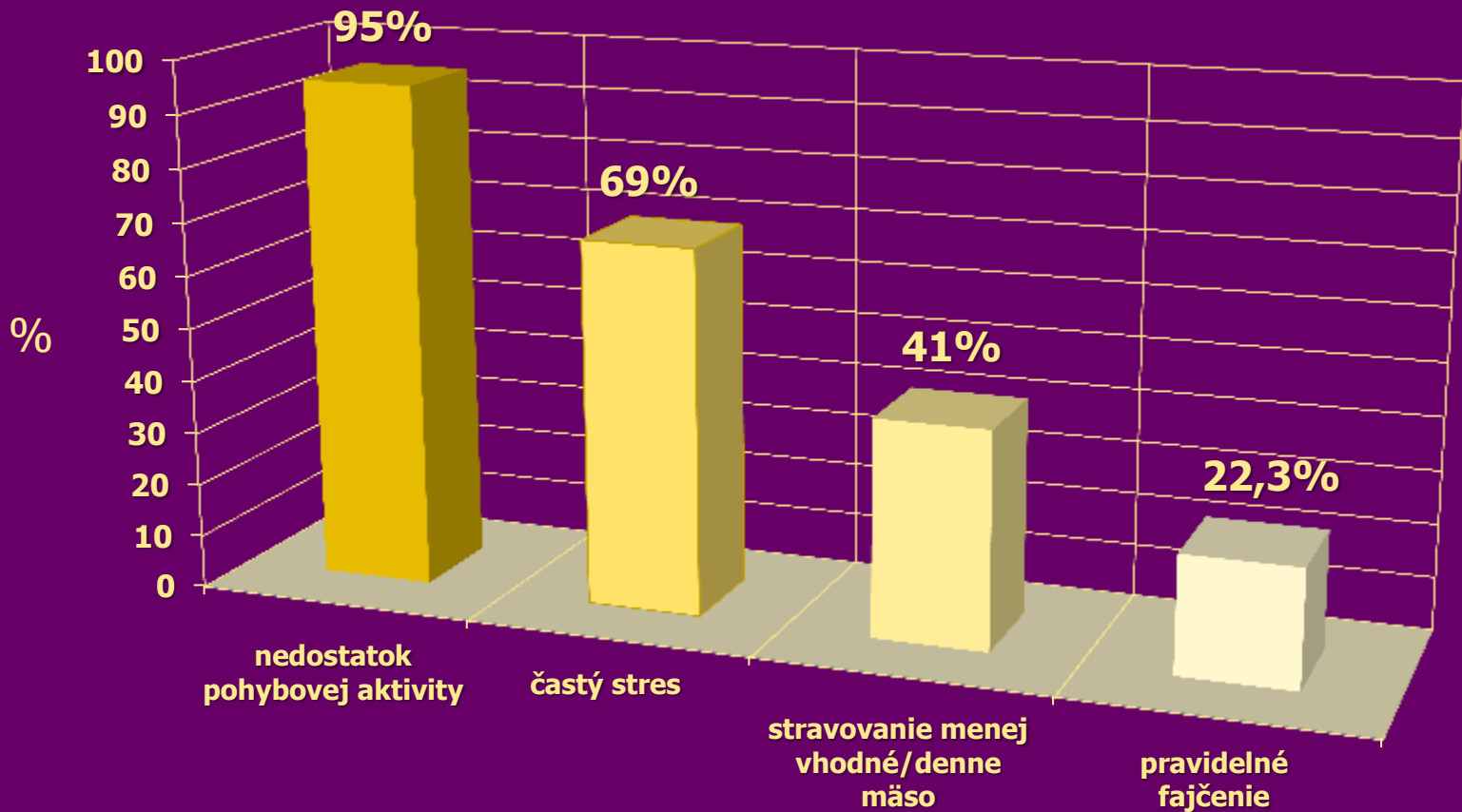
22,3% fajčiarov

20 % bývalých fajčiarov

57% nefajčiarov



Klienti Poradne zdravia pri RÚVZ SNV s metabolickým syndrómom a ich životný štýl



Štatistické spracovanie

CHí-kvadrát TEST

pri porovnávaní klientov bez príznakov MS, oproti klientom s príznakmi MS sa na 95% HV potvrdilo, že : RIZIKO VZNIKU A ROZVOJA METABOLICKÉHO SYNDRÓMU je vyššie

u klientov s jednotvárnym stravovaním (dennou konzumáciou mäsa), oproti klientom s pestrou, zmiešanou stravou (hydina, ryby, mäso, ...)
OR = 3,4 RR = 1,6 P = 0,00...

u klientov s INAKTIVITOU, oproti klientom s dostatočnou pohybovou aktivitou
OR = 2,3 RR = 1,15 P = 0,005

s klientov HORŠOU DUŠEVNOU POHODOU a záťažou stresom, oproti klientom s dobrou DP a nízkou záťažou stresu
OR = 2,3 RR = 1,15 P = 0,005

u klientov do veku 44 rokov, oproti klientom nad 45 rokov
OR = 3,2 RR = 1,2 P = 0,00...

Štatistické spracovanie CHÍ-kvadrát TEST

**pri porovnávaní klientov bez príznakov MS
oproti klientom s príznakmi MS
sa štatisticky nepotvrdila významnosť
RIZIKA VZNIKU A ROZVOJA
METABOLICKÉHO SYNDRÓMU**

**u klientov s pravidelným FAJČENÍM,
oproti nefajčiarom**

**u klientov s nižším počtom rizikových faktorov 0-1
oproti RF 4-5**

AKO NA METABOLICKÝ SYNDÓM ?

TRVALÁ ZMENA životného štýlu

zvýšenie pohybovej aktivity

minimálne 30 minút 5 krát týždenne až denne
rýchla chôdza, plávanie bicyklovanie...

racionálne stravovanie

strava bohatá na 3-omega kyseliny s dlhým reťazcom
(boгато zastúpené v rybách), alebo celozrnné cereálie

vylúčiť vlastné odtučňovacie diéty s hladovkou, alebo populárne diéty z časopisov "ak diéta – tak odporúčaná lekárom"

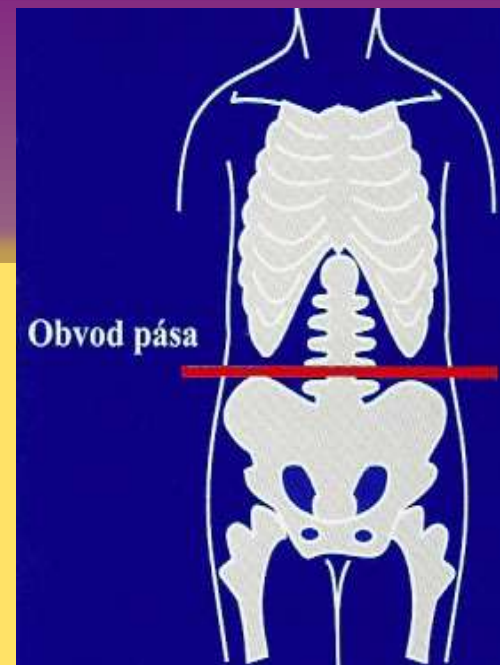
- potravu prijímať častejšie v menších dávkach
- menej soli, sladíť, energetický príjem = energetický výdaj
- jedlo konzumovať pomaly – dobre prežúť v ústach
- dodržiavať pitný režim – na každých 15 kg hmotnosti 0,5 litra tekutín
- konzumovať zdravé potraviny

nefajčenie

obmedzenie, resp. vylúčenie konzumáciu alkoholu

Ako merať pás ?

1. Pri meraní stáť chodidlami vo vzdialenosti cca 12-15 cm od seba s váhou rovnomerne rozloženou na obe nohy
2. Merací pás nastaviť paralelne s podložkou v strednej vzdialenosti medzi iliackou kristou a dolným okrajom rebra na každej strane (brucho nekomprimovať)
3. Merať bez oblečenia
4. Stáť uvoľnene a počas merania vydýchnuť
5. Pri meraní osoby by mal m e r a j ú c i sedieť



Zhrnutie :

Poruchy metabolizmu sú príčinou mnohých chorôb, ktoré sa podpisujú pod zdravotný stav Slovákov o čom svedčia mnohé štatistiky.

Abdominálna obezita postihuje viac ako 50% populácie vyspelých krajín a cca 30% Slovákov.

Máme viac ako 300 000 **registrovaných diabetikov** a ich počet neprestajne stúpa.

Metabolický syndróm je priamou cestou a často aj skratkou k neliečeným formám ochorení srdca a krvného obehu, diabetu II. typu a niektorým formám rakoviny.

Záver

- **strašiak nového tisícročia METABOLICKÝ SYNDRÓM je stále viac aktuálny**
- **z výsledkov analýzy TZS v rámci primárnej prevencie sa potvrdila opodstatnenosť funkcie poradní zdravia v systéme verejného zdravotníctva v súčinnosti s ostatnými poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti**
- **činnosť poradní zdravia a odd. podpory zdravia sa výrazne podieľajú na formovaní kladného povedomia a prístupu k zdravému životnému štýlu**
- **zvýšením finančného balíka pre prevenciu by sa naplnili aj heslá, že : „PREVENCIA JE LACNEJŠIA AKO LIEČBA“
a súčasne
„AK JE ZDRAVÁ SPOLOČNOSŤ, JE ZDRAVÁ AJ EKONOMIKA ŠTÁTU“.**

Ďakujem za pozornosť