

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA ŠTARTUJE ROK PREVENČIE

Pravidelné preventívne prehliadky = včasné odhalenie skrytých príznakov choroby

Zvýšiť záujem o prevenciu, podporiť zodpovednosť za vlastné zdravie, presadzovať aktívny prístup k zdravému životnému štýlu a zvýšiť kvalitu života, tieto ciele vníma ministerstvo zdravotníctva ako zásadné najmä v súvislosti s ochoreniami, ktorým je možné predchádzať. Aj preto šartuje od nového roku Rok prevencie, ktorého cieľom je zvýšiť informovanosť o dôležitosti preventívnych prehliadok pre zdravie obyvateľstva.

Cieľom MZ SR je zvýšiť záujem o prevenciu

Poistenci majú možnosť v súčasnosti absolvovať preventívne prehliadky u všeobecného lekára pre deti a dorast, všeobecného lekára pre dospelých, zubného lekára, gynekológa a pôrodníka, urológa či gastroenterológa.

Podľa údajov VŠZP preventívnu prehliadku u všeobecného lekára absolvuje len necelých 40% dospeléj populácie. Toto číslo nestačí na to, aby sa v SR znížil výskyt tzv. odvrátiteľných úmrtí. **„Preventívna prehliadka naozaj môže zachrániť život, mnohé ochorenia totiž začínajú nenápadne. Človek nevníma žiadne subjektívne ťažkosti, ale už v tomto období môžu napr. vysoký tlak alebo zvýšené hodnoty cukru napáchať nezvratné zmeny v cievach a spôsobiť infarkt srdca alebo porážku. Ľudia by v žiadnom prípade nemali zabúdať na prevenciu, majú ju k dispozícii bezplatne, v rámci verejného zdravotného poistenia,“** uviedla ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská.

Na prevenciu myslia viac ženy ako muži

Podľa všeobecných lekárov časť pacientov absolvuje preventívnu prehliadku každé dva roky a dožadujú sa dokonca častejších prehliadok, ako umožňuje zákon. Zo štatistík vyplýva, že pri preventívnych prehliadkach sú disciplinovanejšie ženy. Ku koncu septembra zatiaľ preventívnu prehliadku v ambulancii všeobecných lekárov absolvovalo 29% mužov a viac ako 32% žien. Najčastejšie navštevujú preventívne prehliadky u všeobecných lekárov muži vo veku 66, 65 rokov a ženy vo veku 66 a 63 rokov.

„Máme aj pacientov, ktorí sa preventívnym prehliadkam vyhýbajú, pretože radšej nechcú vedieť, ak niečo nie je v poriadku. Žiaľ, sú to zvyčajne tí najrizikovejší pacienti – napríklad obézni fajčiari s neliečeným krvným tlakom a vysokým cholesterolom. Tí, ktorí sa o svoje zdravie začnú zaujímať až vtedy, keď ich zaskočí prvý infarkt alebo mozgová porážka. To je však už zvyčajne neskoro,“ dodala Jana Bendová, hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecné lekárstvo.

10 najčastejších diagnóz, ktoré môže odhaliť preventívna prehliadka:

- cukrovka
- chudokrvnosť
- vysoký krvný tlak
- nadváha a obezita
- porucha funkcie obličiek
- porucha funkcie pečene
- zápal v močových cestách
- porucha srdcového rytmu
- zvýšená hladina cholesterolu
- rakovina hrubého čreva

Podľa údajov VŠZP preventívnu prehliadku u pediatra v minulom roku absolvovalo viac ako 50% detí, gynekológa vyhľadalo necelých 37% žien a prevenciu u stomatóloga nezanedbalo 54% ľudí.

Bezplatné poradne zdravia

Pri každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) fungujú poradne zdravia, ktorých je na Slovensku spolu 37. Pracujú v nich odborníci, ktorí návštevníkom urobia základné vyšetrenia a na základe ich výsledkov im odporučia, ako zoptimalizovať zdravotný stav. Kontrolné návštevy vrátane individuálneho poradenstva, sú takisto bezplatné.

Sídla základných Poradni zdravia (37) pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva



„Zámerom poradenských centier je zvyšovať záujem obyvateľov o vlastné zdravie, poznávanie zdravotných rizík a vlastnými silami predchádzať vzniku chronických chorôb, najmä srdcovocievnych, ako je vysoký krvný tlak, srdcová či mozgová príhoda. Choroby srdca a ciev v súčasnosti ohrozujú aj osoby v produktívnom veku. Naše poradne zdravie sú zamerané na prevenciu a určené pre ľudí, ktorí sú motivovaní záujmom o svoje zdravie a chcú predísť chronickým ochoreniam,“ povedal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi (odber z prsta, výsledky sú hotové do 10-tich minút), vyšetrenie cholesterolu, glukózy, zmeranie telesnej výšky, hmotnosti. V poradni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu (srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných), osobnú anamnézu (pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené), či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

V roku 2017 vyšetřili v poradniach zdravia takmer 10-tisíc ľudí. Približne 60% z nich poradňu navštívilo prvýkrát, zvyšných 40% prišlo na kontrolu.

Takmer 70% ľudí nepoznalo hodnotu svojho krvného tlaku

Vysoký krvný tlak v pásme hypertenzie zistili v poradniach zdravia približne u 30% prvovýšetrených ľudí, najmä mužov v produktívnom veku. Ako problematická sa u prvovýšetrených ľudí ukázala i hladina celkového cholesterolu, zvýšenú ju malo takmer 44% ľudí, väčšinou žien. „**Opakovanými kontrolami a poradenskou činnosťou sa u väčšiny podarilo znížiť hodnoty sledovaných parametrov, ktoré boli predtým vyššie ako norma. Pokles celkového cholesterolu bol zaznamenaný u 33% ľudí, systolický krvný tlak klesol u 33% a diastolický u 35% percent osôb,**“ uviedol hlavný hygienik SR.

Osem krajských poradní zdravia zisťuje od júla tohto roka aj riziko atriálnej fibrilácie, teda chvenia predsiení srdca. Ide o najčastejšiu poruchu srdcového rytmu a zároveň hlavný rizikový faktor pre vznik cievnej mozgovej príhody. Včasný zistenie atriálnej fibrilácie a liečba pomáha znížiť riziko infarktu a mozgovej porážky až o 68%.

Základné Poradne zdravia sú určené najmä osobám v strednom prípadne v staršom veku, poskytujú primárnu prevenciu. V prípade, že výsledky meraní zdravotných rizík ukážu na potrebu ďalších vyšetrení, osobe je odporučená návšteva svojho praktického lekára – sekundárna prevencia. V tejto súvislosti je spolupráca medzi Poradňami zdravia a všeobecnými lekármi pre dospelých mimoriadne dôležitá, keďže vďaka nej vzniká vyššia šanca záchytu ľudí s najhlavnejšími rizikovými faktormi vzniku srdcovo-cievnych ochorení.

Stručný prehľad vybraných preventívnych vyšetrení

Preventívna starostlivosť o deti a dorast:

vykonáva všeobecný lekár pre deti a dorast

- dieťa do 1 roku – 9 preventívnych prehliadok (najmenej 3 prehliadky do 3 mesiacov)
- 18-mesačné dieťa – 1 preventívna prehliadka
- deti od 3 - do 18 rokov – jedna preventívna prehliadka raz za dva roky
- komplexné pediatrické vyšetrenie, zahŕňajúce poradenstvo rodičom
- sleduje sa komplexný psychomotorický vývin dieťaťa, povinné očkovania, krvný tlak, vyšetrenie moču
- sledovanie rizikových faktorov napríklad srdcovocievnych chorôb:
- meranie hladiny cholesterolu v krvi (v 11. roku), cholesterolu aj triacylglycerolov (v 17. roku)

Preventívna starostlivosť o dospelých:

vykonáva všeobecný lekár pre dospelých

- 1 preventívna prehliadka raz za 2 roky, darcovia krvi raz za rok
- prehľad o zdravotnom stave a možných rizikách
- komplexné vyšetrenie, kontrola stavu očkovania, vyšetrenie pulzu a tlaku krvi, kontrola hmotnosti
- laboratórne vyšetrenia moču a krvi (sedimentácia krvi, krvný obraz, cukor, vyšetrenie funkcie obličiek a pečeneňový test)
- dôraz na odhalenie rizík civilizačných chorôb
- poistenci nad 40 rokov vyšetrenie cholesterolu a triacylglycerolov a EKG záznam činnosti srdca
- poistenci nad 50 rokov a poistenci s pozitívnou rodinnou anamnézou karcinómu hrubého čreva a konečníka raz za 2 roky - test na okultné krvácanie (pri pozitívnom výsledku - vyšetrenie kolonoskopia)

Preventívna gynekologická prehliadka

- ženy od 18 rokov alebo prvého tehotenstva majú nárok na 1 preventívnu prehliadku za rok
- v materstve - preventívna starostlivosť každý mesiac počas tehotenstva a raz 6 týždňov po pôrode
- komplexné gynekologické vyšetrenie zamerané na včasnú diagnostiku organických a funkčných porúch ženských pohlavných orgánov
- Súčasťou je aj: skríning rakoviny krčka maternice – ženy vo veku 23 – 64 rokov
skríning rakoviny prsníka - ženy vo veku 40 – 69 rokov
ultrasonografia prsníkov – raz za dva roky

Preventívna prehliadka u zubného lekára

- poistenec do 18 rokov – 2-krát do roka
- poistenec nad 18 rokov – raz ročne
- tehotné ženy dvakrát za to isté tehotenstvo – na začiatku 1. a 3. trimestra
- podrobná prehliadka chrupu, parodontu, mäkkých tkanív ústnej dutiny, kontrola medzičelústnych vzťahov a vzájomného postavenia zubov, kontrola zubných náhrad, dentálnej hygieny a hygienických návykov, *prehmatanie uzlín*
- u detí aj remineralizácia zubnej skloviny

Urologická preventívna prehliadka

- muži nad 50 rokov – raz za 3 roky
- alebo muži od 40-teho roku, ak sa v ich prvostupňovom príbuzenstve vyskytol karcinóm prostaty – raz za 3 roky alebo častejšie
- vyšetrenie prostaty cez konečník, vyšetrenie semenníkov, ultrazvukové vyšetrenie močových ciest a obličiek, odber krvi na vyšetrenie prevencie karcinómu prostaty

Preventívna gastroenterologická prehliadka

- poistenci nad 50 rokov – raz za 10 rokov
- poistenci s pozitívnou rodinnou anamnézou karcinómu hrubého čreva a konečníka aj skôr ako vo veku 50, raz za 2 roky - test na okultné krvácanie
- pri negatívnej prvej prehliadke sa robí v 5-ročných intervaloch
- pri pozitívnom výsledku nasleduje vyšetrenie kolonoskopia

MZ SR je členom Riadiacej skupiny pre podporu zdravia, prevenciu chorôb a manažment neprenosných chorôb. Aktívne pristupuje aj k myšlienke, že EÚ potrebuje zdravé a aktívne obyvateľstvo. V roku 2018 sme boli súčasťou európskej iniciatívy zameranej na výživu a fyzickú aktivitu – ktoré sú základom dobrého zdravia a v členských štátoch označované za priority. Podľa odhadov WHO cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia, rakovina, chronické ochorenia dýchacieho ústrojenstva a duševné poruchy spolu sú príčinou 86% úmrtí v európskom regióne a 70 % až 80 % nákladov na zdravotnú starostlivosť. Správna výživa a primeraná fyzická aktivita do veľkej miery znižujú riziko vzniku neprenosných ochorení.

Kontakt

Mgr. Zuzana Eliášová
hovorkyňa
Ministerstvo zdravotníctva SR
Limbová 2, 837 52 Bratislava
Tel: +421 918 709 790
e-mail: zuzana.eliasova@health.gov.sk
tlacove@health.gov.sk

Ministerstvo zdravotníctva SR
Limbová 2, P.O.BOX 52
837 52 Bratislava 37
Tel.: +421 2 593 73 116
Fax.: +421 2 547 77 983