



PORADŇA ZDRAVIA

PhDr. S. Kelčíková, PhD.

VÝCHODISKÁ

- Úrad verejného zdravotníctva je rozpočtová organizácia štátu s pôsobnosťou pre územie Slovenskej republiky so sídlom v Bratislave
- Úrad verejného zdravotníctva riadi a za jeho činnosť zodpovedá hlavný hygienik Slovenskej republiky, ktorý je zároveň vedúcim služobného úradu.
- Úrad verejného zdravotníctva je nadriadeným služobným úradom regionálnym úradom verejného zdravotníctva.
- Úrad odborne a metodicky riadi, usmerňuje a kontroluje výkon štátnej správy v oblasti verejného zdravotníctva uskutočňovaný regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva.
- Podrobnejšie kompetencie a pôsobnosť úradu na úseku ochrany, podpory a rozvoja verejného zdravia ustanovujú aktuálne legislatívne normy.



ZÁKON Č.355/2007 Z.z.

TRETIA ČASŤ PREVENCIA OCHORENÍ A INÝCH PORÚCH ZDRAVIA § 10

Úlohy na úseku prevencie ochorení a iných porúch zdravia (RÚVZ)

- a) zúčastňujú sa na príprave celospoločenských a regionálnych programov podpory, ochrany a rozvoja verejného
 - zdravia zameraných na ovplyvňovanie verejného zdravia prostredníctvom životného štýlu, výživových faktorov
 - a prevenciou rizikových faktorov,
 - b) zúčastňujú sa na riešení Národného programu podpory zdravia, Národného programu bezpečnosti a ochrany
 - zdravia pri práci, na programoch a projektoch Svetovej zdravotníckej organizácie, na uskutočňovaní Akčného
 - plánu pre prostredie a zdravie, Programu ozdravenia výživy obyvateľstva Slovenskej republiky a Programu imunizácie,
 - c) plnia špecializované úlohy verejného zdravotníctva podľa § 11,
 - d) nariaďujú opatrenia na predchádzanie ochoreniam podľa § 12 ods. 2 písm. b) až m) a ods. 3 až 5,
-
- **§ 12 Opatrenia na predchádzanie ochoreniam (pripraviť....)**



PORADŇA ZDRAVIA

Chorobnosť a úmrtnosť vo väčšine krajín Európy má stúpajúci trend.

- Na základe týchto zistení Svetová zdravotnícka organizácia prijala dokument „Zdravie pre všetkých v 21. storočí“.
- V dokumente sú zakotvené ciele na zlepšenie zdravia obyvateľstva a na ich splnenie sa vypracovali rôzne projekty a programy.
- RÚVZ sa podieľajú na plnení preventívnych programov zdravotno-výchovnými aktivitami a **zriaďovaním poradní** zameraných na zvyšovanie informovanosti zdravotného uvedomenia obyvateľstva.
- Základnou úlohou Poradne zdravia RÚVZ, ktorá je začlenená pod oddelenie Podpory zdravia, je zlepšenie zdravotného stavu obyvateľov a predchádzanie chronickým neinfekčným (tzv. civilizačným) chorobám ovplyvnením ich vedomostí a postojov ku zdraviu.

DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

- K zriadeniu **poradne zdravia** viedli nepriaznivé demografické ukazovatele u obyvateľov Slovenska:
 - nízka stredná dĺžka života, (o 7 rokov nižšia ako v západoeurópskych krajinách),
 - vysoká úmrtnosť na srdcovocievne a onkologické ochorenia u ľudí už v strednom veku života.
- Poradňa zdravia je zriadená ako poradensko-konzultačné centrum zamerané:
 - na prevenciu a ovplyvňovanie spôsobu života,
 - bezplatne poskytuje vyšetrenie a rady všetkým, ktorí majú záujem o svoje zdravie a sú ochotní rešpektovať rady lekára.
- Časový harmonogram poradenských služieb: (čas + deň)

Termín vyšetrenia v poradniach je možné dohodnúť na telefónnom čísle

e-mail

Regionálny úrad verejného zdravotníctva

Oddelenie podpory zdravia



ČINNOSŤ PORADNE ZDRAVIA

- zameriava sa na znižovanie a ovplyvňovanie hlavných rizikových faktorov :
- najmä srdcovo-cievnych ochorení (vysoký krvný tlak, srdcová či mozgová príhoda),
- chorôb látkovej premeny (obezita, cukrovka, poruchy metabolizmu tukov)
- chorôb nádorových prostredníctvom základného poradenstva a špecializovaného poradenstva.
- Prevencia vzniku chronických neinfekčných chorôb s cieľom zmeny správania, resp. zmeny životného štýlu obyvateľov.



ČINNOSŤ PORADNE ZDRAVIA

V prípade potreby sa v zmysle štandardných diagnostických postupov odporučí klientovi návšteva ošetrojúceho lekára alebo návšteva špecializovaných poradní, a to:

- o poradňa zdravej výživy,
- o poradňa na optimalizáciu pohybovej aktivity,
- o poradňa na odvykanie od fajčenia,
- o poradňa nefarmakologického ovplyvnenia krvného tlaku,
- o poradňa na prevenciu HIV/AIDS,
- o poradňa pre HBsAg pozitívne rodiny,
- o poradňa zdravia pre deti a rodiny,
- o poradňa na ochranu a podporu zdravia pri práci.

Aby nedošlo ku skresleniu výsledkov vyšetrenie sa vykonáva nalačno, preto sa doporučuje:

- o na odber krvi je potrebné prísť nalačno,
- o dovolené je piť dostatok vody,
- o ak klient užíva lieky, musí ich zapíť len čistou vodou,
- o večer pred vyšetrením je vhodná ľahšia večera, bez sladkostí.

- o Poradenstvo a vyšetrenie je bezplatné.



CIEL

- zlepšiť zdravotný stav obyvateľov a predchádzať chronickým neinfekčným (tzv. civilizačným) chorobám.
- Poradenstvo pomáha určiť stupeň individuálneho rizika klienta. Analýza týchto rizík umožňuje odporučiť optimálne zmeny a v prípade potreby návštevu u odborníka na liečbu aktuálneho ochorenia.
- Poradenstvo je bezplatné, jedinou podmienkou je potreba a snaha klienta riešiť existujúce problémy, ktoré by v konečnom dôsledku mohli závažne ohroziť jeho zdravie.



PORADŇA ZDRAVIA

Činnosť poradne je zameraná na prevenciu tzv. civilizačných ochorení.

- chronické neinfekčné, alebo voľnoradikálové ochorenia.

srdcovo-cievne choroby - vysoký tlak, infarkt
srdca či mozgová príhoda

metabolické poruchy - obezita, cukrovka,
poruchy metabolizmu tukov

nádorové ochorenia - súvisiace s nesprávnou
výživou a životosprávou

RIZIKOVÉ FAKTORY

Neovplyvniteľné rizikové faktory:

○ 1. VEK , POHLAVIE

Hoci aterosklerotický proces má svoje začiatky už v detstve, dlhodobo je bez príznakov, manifestuje sa v dospelom veku. Ženská populácia je hormonálne chránená, čo posúva prvé prejavy ochorenia po menopauze, v porovnaní s mužmi o 10 rokov. Pre mužov sa stáva rizikovým vek nad 45 rokov, pre ženy nad 55 rokov.

○ 2. GENETICKÁ ZÁŤAŽ

Srdcovo-cievne choroby často postihujú pokrvných príbuzných. Výskyt infarktu, mozgovej príhody, alebo náhleho úmrtia starých rodičov, rodičov či súrodencov - mužov už pred 55 rokom, žien pred 65 rokom veku svedčia o výraznom dedičnom zaťažení a vysokom riziku.



OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY:

○ 1. KRVNÝ TLAK

Ideálna hodnota krvného tlaku u zdravého človeka je **120/80 mmHg**. Akceptovateľný tlak je do **140/90mmHg** a vyšší tlak už hodnotíme ako hraničný. Krvný tlak od **145/95mmHg** hodnotíme už ako hypertenziu a vyžaduje si úpravu životosprávy resp. liečbu. V opačnom prípade hrozí poškodenie srdca, ciev, obličiek a ďalších orgánov. Pri takomto tlaku riziko infarktu srdca či mozgovej príhody výrazne stúpa.

2. OBEZITA

Nadhmotnosť až obezita významne zvyšuje chorobnosť a úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia. Úzko súvisí so vznikom ďalších rizikových príznakov ako sú vysoký krvný tlak, cukrovka, porucha tukového metabolizmu.

- Telesnú hmotnosť hodnotíme podľa indexu telesnej hmotnosti BMI podľa vzorca: **váha (kg) deleno výška (v metroch) na druhú**. Primeraná hmotnosť je pri hodnote BMI do 25, nadváha nad 25 do 30 a obezita pri BMI nad 30.
- Zvláštne riziko predstavuje tzv. mužský – **centrálny typ obezity**, charakterizovaný ukladaním tuku v oblasti brucha a vnútorných orgánov. Riziko mierne stúpa už pri obvode pása u mužov nad 94cm u žien nad 80cm. Pri hodnotách nad 102 cm u mužov a 88 cm u žien je riziko vysoké.
- Nevyhnutným predpokladom primeranej hmotnosti je správna výživa a životospráva

3. CUKROVKA

- Cukrovka významne zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení. Proces aterosklerózy je u cukrovkárov rýchlejší, zuženie ciev nedostatočne zásobujú srdce a iné orgány kyslíkom a živinami. Cukrovka úzko súvisí so zlou životosprávou, nadmernou výživou a obezitou.



OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY:

4. ZVÝŠENÁ HLADINA TUKOV V KRVÍ

- Dôležité tukové látky :
- **celkový cholesterol** - normálna hladina u zdravého dospelého človeka je do **5 mmol/l**. Hodnoty **5-6,5 mmol/l** považujeme za hraničné, vyžadujúce úpravu výživy a životosprávy, hodnoty **nad 6,5 mmol/l** už vyžadujú radikálnejšiu úpravu životosprávy resp. liečbu.
- **HDL-frakcia** - „dobrý cholesterol“ má byť u mužov vyšší ako **1,2 mmol/l**, u žien **1,4 mmol/l**. Je to tá časť cholesterolu ktorá sa z organizmu vylučuje.
- Naopak **LDL frakcia** – „zlý cholesterol“ spôsobuje ukladanie tzv. penových buniek na stenu ciev, zužuje ich až upcháva. Hladina nesmie byť vyššia ako **3,5 mmol/l**. Dôležitý však je vzájomný pomer „dobrého a zlého“ cholesterolu. Ten nesmie byť vyšší ako 3.
- **Triglyceridy**. Ich hladina by nemala byť vyššia ako **1,9 mmol/l**
Hladinu tukov v krvi ovplyvňuje strava bohatá na živočíšne tuky a cholesterol a riziko srdcovo-cievnych chorôb stúpa. Nevhodné potraviny sú najmä: tučné mäso, vnútornosti, maslo, plnotučné syry, plnotučné mlieko, smotana, zmrzlina, margaríny z palmového a kokosového oleja, čokoláda, údeniny. Na úpravu je tiež dôležitá pravidelná a dostatočná konzumácia čerstvého ovocia a zeleniny, dostatočný príjem tých potravín ktoré obsahujú ochranné nutrienty antioxidanty - vitamíny, flavonoidy, minerálne látky a stopové prvky.

5. RIZIKOVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

○ - FAJČENIE

- Fajčenie, vrátane pasívneho fajčenia zvyšuje riziko vzniku aterosklerózy. 25% srdcovo-cievnych ochorení vzniká priamo v dôsledku fajčenia. Fajčiari majú o 70 % viac infarktov srdca ako nefajčiari. Cigaretový dym obsahuje 4000 látok ktoré poškodzujú zdravie vrátane vzniku rakoviny.

○ - STRES

- Neprimerané a nezvládnuté psychické a fyzické zaťaženie v pracovnom a súkromnom živote. Nedostatočná relaxácia, nedostatok spánku

OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY:

○ - NESPRÁVNA VÝŽIVA

Nepravidelný výživový režim, nadmerná konzumácia riz

○ - NÍZKA POHYBOVÁ AKTIVITA

Sedavý spôsob života, nedostatok aktívneho fyzického pohybu vedie k obezite a predčasnému nástupu ateroskerózy

○ - NADMERNÝ KONZUM ALKOHOLU

Alkohol vo väčších dávkach zvyšuje krvný tlak, poškodzuje steny ciev, poškodzuje životne dôležité orgány.

Malé množstvo alkoholu môže mať pozitívne účinky, uvoľňuje stenu ciev a rozširuje ju.



VYŠETRENIE V PORADNI

Vyšetrenie sa robí nalačno a zahŕňa
vyšetrenie:

- *Antropometrické a klinické*
- *telesná výška, hmotnosť, výpočet BMI*
- *obvod pásu a bokov*
- *meranie krvného tlaku*



VYŠETRENIE V PORADNI

- *Biochemické vyšetrenie krvi*
- *celkový cholesterol*
- *HDL cholesterol*
- *LDL cholesterol*
- *TAG - triglyceridy*
- *glukóza*



VYŠETRENIE V PORADNI

- *Anamnestické dotazníky*
- *rodinná anamnéza*
- *osobná anamnéza*
- *analýza spôsobu výživy a stravovacích zvyklostí*
- *úroveň pohybovej aktivity*
- *Vyhodnotenie rizika, návrh opatrení a kontrolných vyšetrení*



ZOZNAM ŠPECIALIZOVANÝCH PORADNÍ

Analýza rizikových faktorov a rizikového skóre klienta
v základnej poradni, určí ďalšie poradenstvo
v špecializovaných poradniach

- *správnej výživy*
alternatívnej výživy
na úpravu telesnej hmotnosti
nefarmakologická úprava TK
podporu psychického zdravia
odvykanie od fajčenia



ŠPECIALIZOVANÁ PORADŇA

Poradňa zdravej výživy:

klientom sa vyhodnocuje jedálničiek
s výpočtom ich skutočných energetických a
nutričných príjmov s usmernením
a porovnaním na odporúčené výživové dávky.



ŠPECIALIZOVANÁ PORADŇA

Poradňa odvykanie od fajčenia:

klientom –fajčiarom, ktorí to sami nedokážu,
sa poskytujú rady ako skúsiť prestať fajčiť.



NOVELA ZÁKONA Č. 377/2004 Z. Z. O OCHRANE NEFAJČIAROV

- **Nové povinnosti v súvislosti s novelou zákona č. 377/2004 Z.z. o ochrane nefajčiarov v znení neskorších predpisov po prijatí NR SR 17. 2. 2009**
-
- **Poskytovanie informácií**
 - Mení sa obsah správy, ktorú sú povinní výrobcovia, dovozcovia a distribútori predkladať Ministerstvu zdravotníctva SR v smere zjednodušenia a kompatibility s hláseniami z krajín EÚ.
- **Regulácia predaja tabakových výrobkov a výrobkov určených na fajčenie**
- **Regulácia fajčenia na verejných miestach**
 - Zákaz fajčenia na verejných letiskách.
 - Zákaz fajčenia vo všetkých dráhových vozidlách vnútroštátnej verejnej osobnej dopravy bez možnosti zriaďovania fajčiarskych vozňov.
 - Zákaz fajčenia v areáloch zdravotníckych zariadení
 - Zákaz fajčenia vo verejných budovách, v divadlách, kinách, v predajniach, na výstaviskách, múzeách a galériách.
 - Zákaz fajčenia v zariadeniach spoločného stravovania okrem zariadení, ktoré majú pre nefajčiarov vyhradených minimálne 50 % z plochy, ktorá je stavebne oddelená od časti pre fajčiarov, pričom priestor pre nefajčiarov musí byť umiestnený pri vstupe do zariadenia.
 - Na účely tohto zákona je zariadenie spoločného stravovania také zariadenie, ktoré poskytuje služby spojené s výrobou, prípravou a podávaním pokrmov a nápojov. Povinnosť sa nevzťahuje na bary, kde sa nevyrábajú, nepripravujú a nepodávajú pokrmy, respektíve jedlá.
 - Zákaz fajčenia v zariadeniach starostlivosti o ľudské telo.
- **Informovanie verejnosti**
 - V priestoroch, kde je zákaz fajčenia, musí byť na viditeľnom mieste umiestnený oznam s informáciou, kde a na akých kontrolných orgánoch je možné podať oznámenie o porušovaní tohto zákona.
- **Kontrola**
 - Kontrolu fajčenia na zastávkach verejnej dopravy budú vykonávať okrem obcí aj orgány Policajného zboru SR.
-
- **Sankcie**
 - Slovenská obchodná inšpekcia uloží pokutu od 331 eur do 3 319 eur fyzickej osobe -podnikateľovi alebo právnickej osobe, ak nezabezpečí dodržiavanie povinností zabezpečením oznamov pre verejnosť na zákaz fajčenia a zákaz predaja tabakových výrobkov osobám mladším ako 18 rokov.
 - Orgány verejného zdravotníctva uložia pokutu od 331 eur do 3 319 eur fyzickej osobe -podnikateľovi a právnickej osobe, ak nezabezpečí dodržiavanie zákazu fajčenia na verejných miestach v zmysle zákona okrem zastávok verejnej dopravy a prostriedkov verejnej dopravy.
- **V súvislosti s novými povinnosťami, ktoré vyplývajú z novely zákona č. 377/2004 Z.z. o ochrane nefajčiarov v znení neskorších predpisov po prijatí NR SR dňa 17. 2. 2009, UVZ SR upozorňuje na ich dôsledné dodržiavanie, ktoré chce dosiahnuť aj v rámci sprísnených**

PORADŇA ZDRAVIA -VŠEOBECNÁ

- Zameraná je hlavne na zistenie výskytu niektorých rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení (napr. vysoká hladina cholesterolu, triglyceridov , vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita a ďalšie).
- Cieľom poradne je poradiť a motivovať aktívnu účasť na znížení zistených rizikových faktorov u návštevníkov poradne nemedikamentózne pokiaľ je to možné a podporiť zvýšenie starostlivosti každého jednotlivca o svoje zdravie.
- Pri zistení väčších odchýliek od normy sa klient odporučí k ošetrojúcemu lekárovi.

