

**UPVK\_1010**

---

# Zdravotní prevence

# Prevence

(z lat. praevenire, předcházet)

- soustava opatření, která mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu - preventivní opatření

Prevence úzce navazuje na podporu zdraví

# Prevence

- ve zdravotnictví
- v právu
- ve výchově
- v dopravě
- v politice

# Dělení prevence

- **primární**
- **sekundární**
- **terciární**

# Primární prevence = **hygienická prevence**

- zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny jevů, jimž se má bránit, a hledá způsoby, jak jim předcházet; bývá zaměřena na veškeré obyvatelstvo
- snaha ovlivnit příčiny nemocí – snížit vliv rizikových faktorů a zvýšit působení ochranných
- lékař se zajímá o v zásadě zdravé jedince
- má ochránit a posílit zdraví, ale též zabránit vzniku nemocí

# Sekundární prevence

- se snaží příslušné jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování, šíření
- zaměřuje se na zvláště ohrožené skupiny
- je z větší části v rukou lékařů - organizování preventivních prohlídek
- hlavní prostředky - včasná a správná diagnóza a včasná a účinná preventivně zameřená terapie

# Preventivní prohlídky

- Jsou obsahem sekundární prevence (povinnou součástí je onkologická prevence s doporučením a provedením skríningu prevence zhoubných novotvaru)
- mají dominantní postavení v sekundární prevenci a primární zdravotní péči

# Preventivní prohlídky – obsah a časové rozmezí

## **v oboru Praktický lékař pro děti a dorost**

- u dětí v 1. roce života – 9x (z toho minimálně 6x v prvním pulroce a z toho minimálně 3x v prvním třech měsících života)
- u dětí v 18 měsících věku
- u dětí ve 3 letech
- a dále vždy 1x za 2 roky.

## **v oboru Praktický lékař pro dospělé**

- od doby dovršení 18 let věku, vždy 1x za 2 roky

## **v oboru Praktický zubní lékař:**

- u dětí a dorostu ve věku do 18 let – 2x ročně
- u těhotných žen – 2x v průběhu těhotenství
- u dospělých – 1x ročně

## **v oboru Praktický gynekolog**

- při ukončení povinné školské docházky a dále
- počínaje 15. rokem věku jedenkrát ročně



# Obsah preventivní prohlídky

U všeobecného lékaře:

- doplnění anamnézy - změny, rizikové faktory a profesní rizika, v rodinné anamnéze - výskyt kardiovaskulárních onemocnění, hypertenze a diabetes melitus, poruchu metabolismu tuku a nádorových onemocnění
- kontrola očkování proti tetanu
- kompletní fyzikální vyšetření interního charakteru (+orientační vyšetření zraku a sluchu), změření krevního tlaku a změření hmotnosti, onkologická prevence, včetně vyšetření kuže, vyšetření per rectum a vyšetření prsou s poučením o nutnosti způsobu samovyšetřování, vyšetření EKG u osob od 40 let v 4-letých intervalech, při zjištění hypertenze, pro kterou není pacient dispenzarizován, vždy.
- laboratorní vyšetření - orientační vyšetření moči, plazmatického cholesterolu LDL a HDL v 18 letech a dále v 40, 50 60 letech věku, vyšetření glykemie od 45 let věku ve dvouletých intervalech, stanovení okultního krvácení ve stolici standardním testem u osob od 50 let ve dvouletých intervalech.
- u žen od 49 do 69 let věku – mamografické vyšetření

# Obsah preventivní prohlídky

## U Gynekologa :

- aktualizace anamnézy
- aspexe kuže
- vyšetření prsu (aspexe, palpační vyšetření prsu a regionálních uzlin)
- vyšetření zrcadlem, kolposkopické vyšetření (ne u virgo žen(, odběr materiálu z děložního čipku k cytologickému a bakteriologickému vyšetření
- palpační bimanuální vyšetření
- vyšetření per rectum
- poučení o významu preventivní protirakovinné prohlídky
- nácvik samovyšetření prsu

## U zubního lékaře:

- zjišťování anamnestických údajů - vývoj orofaciální soustavy, vyšetření stavu chrupu, parodontu a sliznice a měkkých tkání dutiny ústní, anomálií zubu a čelistí.
- onkologická prevence je zaměřena na pátrání po přenádorových změnách a nádorových projevech na chrupu a parodontu, čelistech, kolemčelistních měkkých tháních.
- Součástí je poučení o významu prevence stomatologických onemocnění a inštruktáž o správné hygiene dutiny ústní

# Terciární prevence

- se snaží zabránit opakování, například trestných činů, onemocnění, drogové závislosti a podobně
- zaměřena na osoby právě vyléčené, propouštěné z výkonu trestu a podobně

# ZÁSADY UDRŽOVANÍ ZDRAVÍ

Otawská charta (1986) - **základní zásady moderní péče o zdraví:**

- **Podpora zdraví**
- **Prevence**
- **Dostupnost zdravotní péče**
- **Zdravá veřejná politika**
- **Účast obyvatel, obcí a celé společnosti v péči o zdraví**
- **Mezinárodní spolupráce v péči o zdraví.**

# Holistický model zdraví

- **Fyzický** – subjektivní pocity
- **Mentální** - schopnost přijímat info zvenčí, zpracovat je a reagovat na ně, souvisí s inteligencí
- **Emocionální** - potřeba přijetí a lásky, důležitý v ranném dětství
- **Sociální** - člověk je tvor společenský, potřeba přátel, ovlivňují rodina, přítel, společnost, škola
- **Spirituální** - nejužší rodina, víra, víra v dobro - mění se vlivem zkušeností, věku, přátel, společnosti a osobnosti
- **Seberealizační** - ovlivněn rodinou - jaké jsou cíle - přiměřeno věku a schopnostem, osobnosti

# Prevence

- Společenská
- Medicínská
  - Primární
    - - specifická
    - - nespecifická
  - Sekundární - včasná diagnostika a léčba
  - Terciální

# Hlavní zásady prevence

- docílit pozitivních změn ve výživových zvyklostech
- výrazně snížit kuřáctví
- snížit spotřebu alkoholu
- zvýšit podíl tělesné aktivity v denních životech
- dodržovat zásady správného sexuálního života
- zaměřit se na důslednou prevenci drogových závislostí

# Determinanty zdraví

- 1. dědičné
  - - vrozené
- 2. zevní
  - zdravotní péče
  - izolace
  - sociální gradient (soc. nedostatek, úzkost)
  - ranné dětství
  - stres
  - práce
  - nezaměstnanost
  - sociální opora
  - závislosti
  - životní prostředí a podmínky



# HYGIENA PRÁCE

- **vliv podmínek pracovního prostředí na zdraví člověka**
  - **Střídání práce a odpočinku**
  - **Hygiena pracovní činnosti – střídání pracovních činností více a méně náročných. Oddaluje únavu duševní i tělesnou**
  - **Únava duševní – ztráta pozornosti**
  - **Únava tělesná – špatné držení těla v postoji, sedu**
  - **Biorytmicita organismu v souvislosti s denní dobou, cirkadiánní rytmy**
  - **Začátek a konec pracovní doby, rozvržení na školní práci a další pracovní činnost a odpočinek**

- **Školní práce ve vyučovacích hodinách střídaných s přestávkami, pozor na zkracování přestávek- hygienicky nevhodné**
- **Správná a činnosti odpovídající poloha**
- **Hygiena pracovního prostředí, hygiena osobní, pitný režim, stravovací režim**
- **Kompenzace zátěže při pracovní činnosti činnostmi odpočinkovými**
- **Hygiena odpočinkových činností**
- **Hygienické požadavky – vyhláška 450/2005 Sb.**

# Civilizační choroby



# METABOLICKÝ SYNDROM

- smrtící kvartet“ – obezita, vyšší hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, diabetes – výrazně urychluje průběh aterosklerózy (kornatění cév) a je tak příčinou infarktu myokardu, anginy pectoris, cévní mozkové příhody, ...
- **výskyt:** asi u 30 % populace, ženy do menopauzy částečně chráněny ženskými hormony
- **příčina:** genetická predispozice a nezdravý životní styl (přejídání, nevhodná skladba potravin, kouření, málo pohybu, stres)
- **příznaky:** nejčastěji nadváha (obezita), následně z krevních odběrů

# OBEZITA

- - nadměrné zmnožení tuku v těle
- - minimálně 20 % dětské populace
- **příčina:** energetický příjem větší než výdej (hormonální porucha nanejvýš u 5 % obézních), dospělý člověk zhruba 8-9 tisíc kJ
- **projev:** 1 rok, 5-6 let, v době adolescence
- **v dospělosti:** dopad na látkovou přeměnu, srdce a cévní systém, křečové žíly, zadýchávání, pocení, bolesti velkých kloubů, páteře
- Obézní častěji trpí civilizačními chorobami – cukrovka 2. typu, zvýšený krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, častěji infarkt, angina pectoris, selhání srdce, zhoubné nádory (tlusté střevo, slinivka břišní), mozkové příhody, plicní embolie
- **léčba: pohyb a disciplína v jídle** antiobezika: pocit sytosti (Meridia) nebo zabránění vstřebávání tuků ze střeva (Xenical);
- bandáž žaludku

- **diagnostika:** BMI (body mass index) =  $TH [kg] / TV^2 [m]$   
v dospělosti : <18,5 podváha  
18,5-24,9 přiměřená hodnota  
25-30 nadváha  
> 30 obezita
- **typy ukládání tuku:** ženský a mužský (rizikovější) typ
- **obvod pasu:** zvýšené riziko při > než 94 cm u mužů, > než 80 cm u žen (vysoké > 102 cm a 88 cm)
- **rizikové faktory:** těhotenství, úrazy u sportovců, ukončení kuřáctví, uzavření manželství, léky, sedavé zaměstnání.

*Obezita zkracuje život, extrémně obézní se nedožijí 60 let.*

# VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU

- jeden z nejrizikovějších faktorů aterosklerózy a tak následně infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, ...

- Tuky kolují v krvi ve formě lipoproteinů (tuk+bílkovina). V těchto částicích je transportován cholesterol z krve do jater (HDL-cholesterol, „hodný“ cholesterol) a také z jater do krve (LDL-cholesterol, „zlý“ cholesterol, vytváří sklerotické pláty v cévách).
- LDL-cholesterol se snadno usazuje v cévách, následuje zužování cév (onemocnění ateroskleróza).
- Prvním krokem k ovlivnění zvýšených koncentrací T-C, LDL-C, Tg, apo B (a nízkého HDL-C) a ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění jsou **režimová opatření** (racionální strava, úprava tělesné hmotnosti, fyzická aktivita, nekouření atd.).



# VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

- - normální hodnota krevního tlaku u dospělého 120/80 (systolický/diastolický tlak, mm Hg)
- - vysoký krevní tlak více než 140/90 (25 % dospělých)
- **příčina:** kuchyňská sůl (?), obezita, alkohol, stres, nemoci ledvin, cév
- **příznaky:** silné bolesti hlavy, náhlé poruchy zraku, akutní dušnost
- tonometr

# CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

- Po nemocech srdce a zhoubných nádorech třetí nejčastější příčina úmrtí.
- **příčina:** ischemie (nedokrvenost) mozkové tkáně (důsledek aterosklerózy mozkových tepen, mozkový infarkt, postižení drobných tepének vlivem vysokého krevního tlaku) nebo krvácení (vliv vysokého krevního tlaku).
- **prevence:** vyloučit kouření, obezitu, stres

# ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDEČNÍ

- ischemie = nedostatečné prokrvení orgánu, pokud se týká srdce, dochází k přímému ohrožení života
- **příčina:** ateroskleróza věnčitých tepen; vyšší hladina LDL-cholesterolu vede k ukládání aterosklerotických plátů v tepnách zásobujících srdce živinami a kyslíkem.
- Dlouhodobě angina pectoris – projev při vyšší námaze, krátkodobě (pokud plát nestabilní) může prasknout a vyvolat vznik krevní sraženiny, důsledkem infarkt myokardu.
- Nedokrvená část svalů odumírá a je nahrazena vazivovou jizvou.
- **příznaky:** namáhavost (angina pectoris), bolest na hrudi, nedostatek dechu, bolesti ustoupí do půl hodiny (náhlá bolest na hrudi vyzařující do zad nebo levé paže, pocit nedostatku dechu – ihned k lékaři)

# DIABETES MELLITUS „cukrovka“

- Chronické onemocnění metabolismu sacharidů způsobené poruchou tvorby inzulínu ve slinivce břišní, projevuje se zvýšenou hladinou glukózy v krvi, zároveň však postihuje hospodaření s ostatními živinami a tak celkově ovlivňuje přeměnu látek v organismu
- **Druhy cukrovky:**
- Diabetes I. typu – propuká v dětství nebo mládí, závislý na inzulínu, náhlá manifestace, ve slinivce se přestal inzulín vytvářet po zničení  $\beta$ -buněk Langerhansových ostrůvků slinivky.

- Diabetes II. typu – diabetes dospělých (nejdříve po 30. roce života), nezávislý na inzulínu, vyvolán poruchou uvolňování inzulínu ze slinivky nebo jeho sníženou účinností, propuká pozvolna, příčina dána do souvislosti s genetickou predispozicí, nesprávnou výživou, nadváhou, sedavým způsobem života.
- **léčba:** dávky inzulínu (inzulínová pera, pumpy), dieta (5-6x, nevhodné sacharidy, tuky), fyzická aktivita, v současné době u diabetu 2. typu ovlivnění inkretinového systému (inkretin - hormon buněk tenkého střeva, odpověď na příjem sacharidů v potravě, reguluje účinnost pankreatu)

- **akutní komplikace:**

- Hypoglykémie – příliš nízká hladina glukózy v krvi (mnoho inzulínu, cvičení, alkohol, málo jídla) vede k závratím, pocení, zmatenosti, dezorientaci, kómatu až smrti.
- Hyperglykémie – příliš vysoká hladina glukózy v krvi (vynechání inzulínu, období stresu, nemoci) vede pocitům nevolnosti od žaludku, pocitům slabosti, ospalosti, dech páchnoucí po acetonu, zvýšená žízeň, častější močení, ztížené dýchání, kóma, smrt.
- **chronické komplikace:**
- Postižení nervů, sítnice, ledvin, malých cév, onemocnění srdce a cév, infekce

# ALERGIE

- nadměrná odpověď imunitního systému na zcela běžné podněty
- **alergen:** jakákoli látka bílkovinné povahy (vzdušné, potravinové, kontaktní)
- vzdušné alergeny – pyly, plísně, roztoči, látky produkované domácími zvířaty
- potravinové – ořechy, mořské plody, mléko, vejce, ovoce (zejména tropické, jahody,..), zelenina, lepek v obilovinách (celý život), sója
- pseudoalergie – ochucovadla, barviva, glutamát
- kontaktní alergeny – kovy, kosmetika, čisticí prostředky, barva, lepidla

- **projevy alergie:**
- Alergická rýma
- Kožní projevy – atopický ekzém, kopřivka
- Astma – vznik zánětu a otoku v průduškách



- **CHOROBY POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ**
  - Osteoporóza, nemoci kloubů (artróza, artritida)
- **MÍSTNÍ PORUCHY OBĚHU KRVE A MÍZY**
  - Trombóza, embolie
- **NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ**
  - Věk nad 60 let.
  - Karcinom plic, karcinom prsu, karcinom kolorektální, karcinom žaludku jater, děložního čípku.
  - Genetická predispozice (5-10 %).

# Ohrožený druh:

## padesátník, kuřák, pivař, masožrout

- Hladina testosteronu ↓ od 30 let, nyní zřetelná
- Méně červeného masa
- Žádné uzeniny (tuk, sůl, ??? kuřecí separát)
- Z pečiva chleba, vícezrnné pečivo
- alespoň 20 minut rychlé chůze denně
- Žádné cigarety, destiláty výjimečně