



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

CENTRUM PODPORY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

Oddělení podpory zdraví, dislokované pracoviště Praha

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA Z AKCE

„DEN ZDRAVÍ“

Termín pořádání : 30.5. 2013

Objednavatel: Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci, Praha 5

Místo: ÚMČ PRAHA 5

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci, Praha 5 společně s Úřadem Městské části Praha 5 si jako již každoročně objednaly dne 30. 5. 2013 realizaci Dne zdraví pro veřejnost a zaměstnance úřadu.

V rámci Dne zdraví odborní pracovníci Státního zdravotního ústavu – oddělení podpory zdraví nabídli veřejnosti komplexní preventivní vyšetření v oblasti rizik životního stylu ke zlepšení nebo udržení zdravotního stavu. Vyšetření a poradenství byla především zaměřena na zjišťování rizikových faktorů životního stylu, které se nejvíce podílejí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění (kardiovaskulární, nádorová, onemocnění pohybového aparátu apod.).

Chronická neinfekční (nepřenosná) onemocnění způsobují 60% všech úmrtí a 47% celosvětového zatížení nemocemi a očekává se, že tato čísla se zvýší do roku 2020 na 73% úmrtí a 60% zatížení nemocemi. Přitom je dostatečně prokázáno, že faktory, které podstatně zvyšují riziko nepřenosných onemocnění, jsou zejména nadměrná konzumace potravin bohatých na energii a chudých na ochranné a žádoucí živiny a nízká úroveň fyzické aktivity. Zásadním problémem se stává nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Tato skutečnost je také hlavní příčinou celosvětové epidemie nadváhy a obezity. Dalšími rizikovými faktory jsou vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, kouření, vysoká spotřeba alkoholu, úrazy, sexuálně přenosná onemocnění včetně AIDS, užívání drog. Všechny tyto rizikové faktory jsou ovlivnitelné našim jednáním a chováním.

V rámci výchovných a edukačních aktivit v oblasti podpory zdraví jsme nabízeli:

1. stanovení hladiny celkového cholesterolu z kapky krve pomocí přístroje reflotron
2. měření krevního tlaku
3. stanovení indexu přiměřené tělesné hmotnosti (BMI index)
4. stanovení indexu centrální obezity (WHR)
5. měření obvodu pasu
6. stanovení množství skrytého tuku v těle přístrojem OMRON
7. odborné poradenství ve výživě, inspirace pro zdravý jídelníček – pyramida zdravé výživy
8. komplexní poradenství v odvykání kouření s možností vyšetření přístrojem Smokerlyser a stanovení stupně závislosti na nikotinu
9. edukační zdravotně výchovné materiály

Po provedení vyšetření byly výsledky individuálně s každým návštěvníkem zhodnoceny a byly mu doporučeny aktivity pro zlepšení či upevnění jeho zdraví. Odborné služby zajišťovaly lékaři a nutriční terapeuti ze Státního zdravotního ústavu.

CHARAKTERISTIKA UKAZATELŮ A SROVNÁVACÍ LIMITY

TLAK KRVE

Vysoký krevní tlak postihuje ve většině civilizovaných zemí 20 – 30% dospělého obyvatelstva a je příčinou zhruba čtvrtiny až poloviny všech onemocnění srdce a cév.

| Hodnocení tlaku krve (TK v mm Hg) | | |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Systolický TK (horní) | Diastolický TK (dolní) | HODNOCENÍ |
| méně než 130 | méně než 85 | normální |
| 130 - 139 | 85 - 89 | zvýšený normální |
| více než 140 | více než 90 | vysoký - hypertenze |

Zdroj: SZÚ

CHOLESTEROL

Hladina cholesterolu v krvi je jedním ze základních indikátorů rizika srdečně-cévních onemocnění. Vysoká koncentrace cholesterolu výrazně urychluje vznik aterosklerózy (kornatění) cév a jejích komplikací (ischemická choroba srdce).

| Hodnocení celkového cholesterolu (mmol/l) | |
|---|----------|
| referenční meze | hodnota |
| $\leq 5,00$ | normální |
| 5,01 – 6,49 | zvýšená |
| $\geq 6,50$ | riziková |

Zdroj: Centrum zdraví a životních podmínek, SZÚ

KOUŘENÍ

Kouření výrazně ovlivňuje délku a kvalitu života. Podílí se na vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, chronických plicních onemocnění a dalších nemocí ve všech klinických oborech.

INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI)

Index tělesné hmotnosti se užívá k rychlému zhodnocení, zda váha člověka je odpovídající jeho výšce či nikoliv. $BMI = \frac{\text{tělesná váha v kg}}{\text{výška v m}^2}$

| Posouzení váhy dle kategorií BMI (kg/m ²) | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|
| Podváha | Normální váha | Nadváha | Obezita |
| < 18,5 | 18,5 – 24,9 | 25,0 – 29,9 | $\geq 30,0$ |

Zdroj: WHO a International Obesity Task Force

PROCENTO TĚLESNÉHO TUKU

Procento tělesného tuku upřesňuje, zda člověk mající nadváhu dle BMI má nadbytek tukové tkáně nebo má vyšší hmotnost v důsledku vyššího podílu svalové tkáně v těle.

horní polovina těla - OMRON

| | Věk | % | | | |
|------|---------|-------|----------|---------|---------|
| | | nízká | normální | nadváha | obezita |
| Ženy | 18 - 29 | do 20 | 20 - 29 | 29 - 36 | nad 36 |
| | 30 - 39 | do 22 | 22 - 31 | 31 - 37 | nad 37 |
| | 40 - 49 | do 24 | 24 - 33 | 33 - 40 | nad 40 |
| | 50 - 59 | do 26 | 26 - 35 | 35 - 42 | nad 42 |
| | 60 - 70 | do 28 | 28 - 37 | 37 - 44 | nad 44 |

| | Věk | % | | | |
|------|---------|-------|----------|---------|---------|
| | | nízká | normální | nadváha | obezita |
| Muži | 18 - 29 | do 8 | 8 - 18 | 18 - 24 | nad 24 |
| | 30 - 39 | do 11 | 11 - 20 | 20 - 26 | nad 26 |
| | 40 - 49 | do 13 | 13 - 22 | 22 - 27 | nad 27 |
| | 50 - 59 | do 15 | 15 - 24 | 24 - 30 | nad 30 |
| | 60 - 70 | do 17 | 17 - 26 | 26 - 34 | nad 34 |

dolní polovina těla -váha TANITA

| | Věk | % | | | |
|------|---------|-------|----------|---------|---------|
| | | nízké | normální | nadváha | obezita |
| Ženy | 18 - 39 | do 20 | 21 - 33 | 34 - 39 | nad 40 |
| | 40 - 59 | do 22 | 23 - 34 | 35 - 40 | nad 41 |
| | 60 - 99 | do 23 | 24 - 36 | 37 - 42 | nad 43 |

| | Věk | % | | | |
|------|---------|-------|----------|---------|---------|
| | | nízké | normální | nadváha | obezita |
| Muži | 18 - 39 | do 7 | 8 - 20 | 21 - 25 | nad 26 |
| | 40 - 59 | do 10 | 11 - 22 | 23 - 28 | nad 29 |
| | 60 - 99 | do 12 | 13 - 25 | 26 - 30 | nad 31 |

INDEX CENTRÁLNÍ OBEZITY (WHR)

Hodnota poukazuje na rozložení tuku v těle. Převaha ukládání tuku v břišní krajině (typ postavy jablko) je rizikovější než ukládání tuku v krajině hýždí a boků (typ postavy hruška).

$WHR = \text{obvod pasu v cm} / \text{obvod boků v cm}$

| Hodnocení typu distribuce tuku dle indexu WHR | | | | |
|---|-----------------|-------------|-----------------|----------------|
| | Spíše periferní | Vyrovnaná | Spíše centrální | Centrální risk |
| Ženy | < 0,75 | 0,75 – 0,80 | 0,80 – 0,85 | > 0,85 |
| Muži | < 0,85 | 0,85 – 0,90 | 0,90 – 0,95 | > 0,95 |

Zdroj: SZÚ

OBVOD PASU

Jednodušší ukazatel, který svědčí o rizikovém ukládání tuku v těle.

| Hodnocení typu distribuce tuku obvodu pasu | | |
|--|-----------------|------------------|
| | Zvýšené riziko | Vysoké riziko |
| Ženy | vyšší než 80 cm | vyšší než 88 cm |
| Muži | vyšší než 94 cm | vyšší než 102 cm |

Zdroj: SZÚ

NEDOSTATEK POHYBU

Fyzická aktivita pomáhá udržovat stabilní hmotnost, zlepšuje fyzickou i duševní pohodu, snižuje riziko vysokého tlaku, stres, depresi a osamělost. Doporučuje se alespoň 30 minut pravidelné fyzické aktivity střední intenzity téměř každý den (chůze, jízda na kole, běh, aerobní cvičení a další sporty).

KONZUMACE ALKOHOLU

Zdravý člověk nemusí být abstinentem, avšak konzumace nemá překračovat určitou hranici. Základní horní hranice pro tzv. bezpečnou konzumaci je 14 jednotek týdně pro ženy a 21 jednotek pro muže. Příležitostná konzumace alkoholu během jednoho dne by neměla přesáhnout 4 jednotky u mužů a 3 jednotky u žen.

Jedna jednotka alkoholu je přibližně malé pivo (300 ml), sklenka vína (100 ml), malá sklenička lihoviny (20 ml).

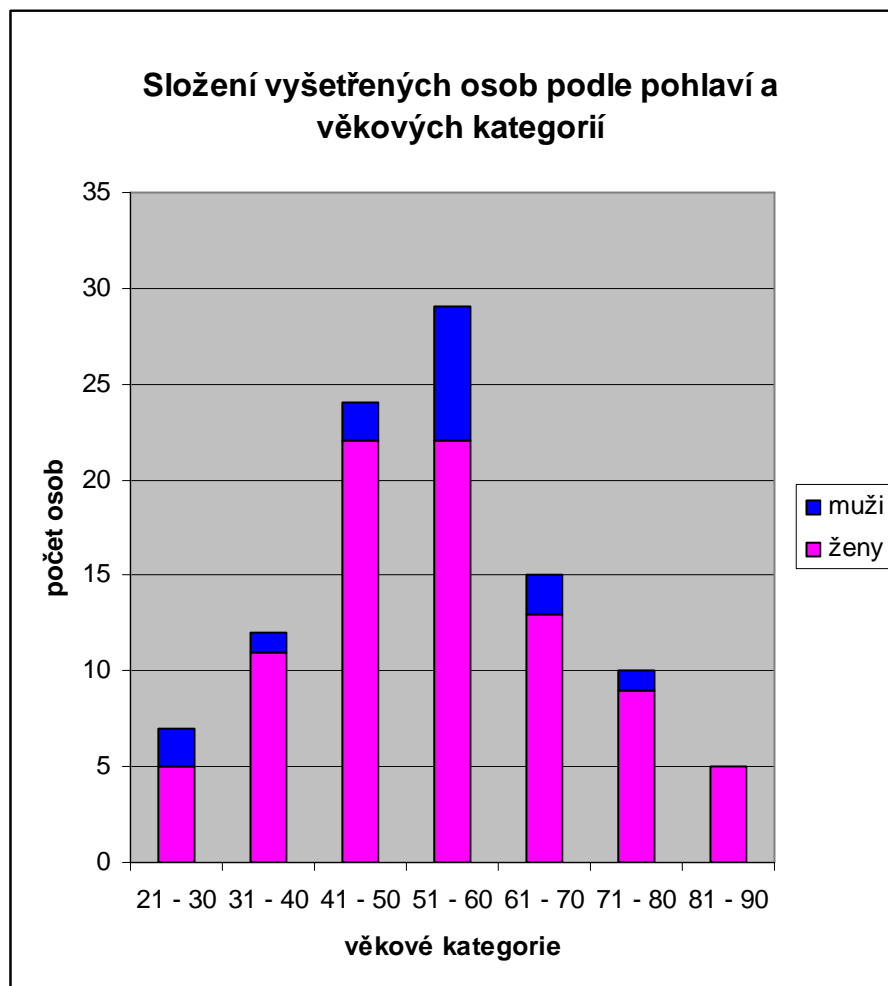
KRITÉRIA HODNOCENÍ

| sledovaný ukazatel | mezí hodnota | | |
|--|---|-------|--------------------|
| tlak krve | 140/90 mm Hg | | |
| cholesterol | 5,0 mmol/l | | |
| kouření | kuřák (Dotazník zdravotního stavu) | | |
| index tělesné hmotnosti BMI | 25,0 kg/m ² | | |
| index centrální obezity WHR | ženy | 0,85 | |
| | muži | 0,95 | |
| obvod pasu | ženy | 80 cm | |
| | muži | 94 cm | |
| procento tělesného tuku (k upřesnění BMI) | horní polovina těla | ženy | 29 – 37 % dle věku |
| | | muži | 18 – 34 % dle věku |
| | dolní polovina těla | ženy | 33 – 36 % dle věku |
| | | muži | 20 – 25 % dle věku |
| nedostatek pohybu | nesportuje pravidelně (Dotazník zdravotního stavu) | | |
| konzumace alkoholu | není abstinent (Dotazník zdravotního stavu) | | |

HODNOCENÍ

Dne zdraví se zúčastnilo 87 žen a 15 mužů. Nejmladší ženě z vyšetřených osob bylo 23 let, nejmladšímu muži 25 let, nejstarší ženě 90 let, nejstaršímu muži bylo 76 let.

VĚKOVÉ SLOŽENÍ VYŠETŘENÝCH OSOB



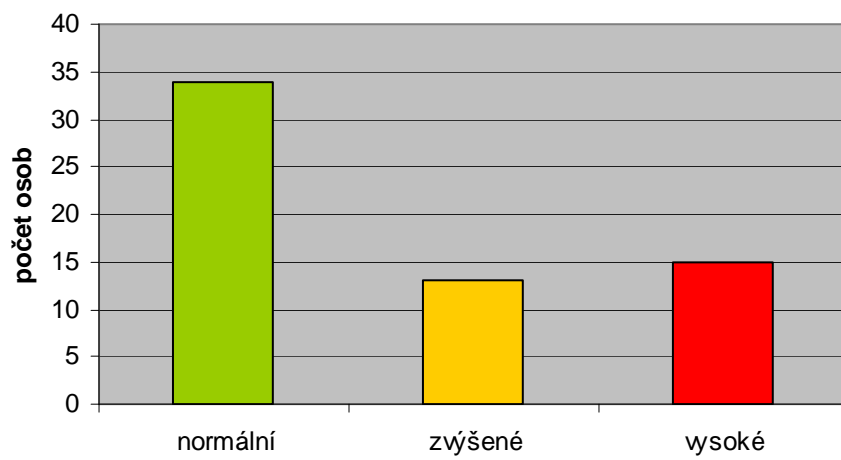
NAMĚŘENÉ HODNOTY

Ze 102 vyšetřených osob

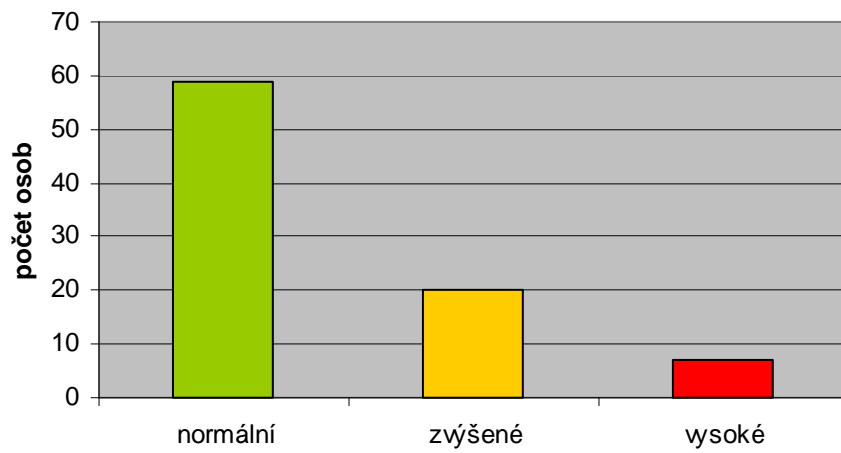
- 18 má nadváhu
- 6 je obézních
- 24 osob mělo v době měření zvýšený systolický (horní) tlak krve, 16 mělo zvýšený diastolický (dolní) tlak krve a 12 klientů mělo vysoké obě hodnoty
- 27 osob mělo zvýšenou hladinu celkového cholesterolu
- 24 osob mělo zvýšené nebo vysoké procento tuku v těle

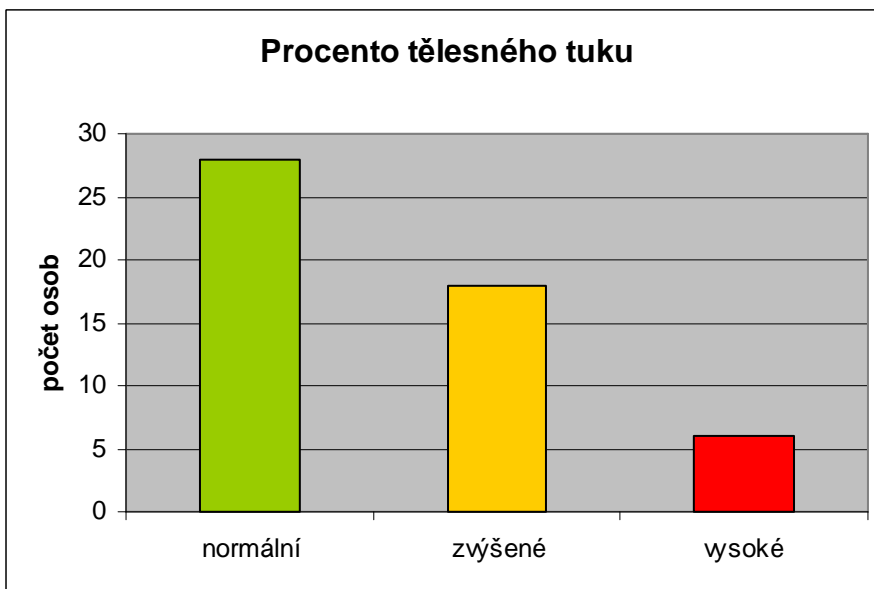
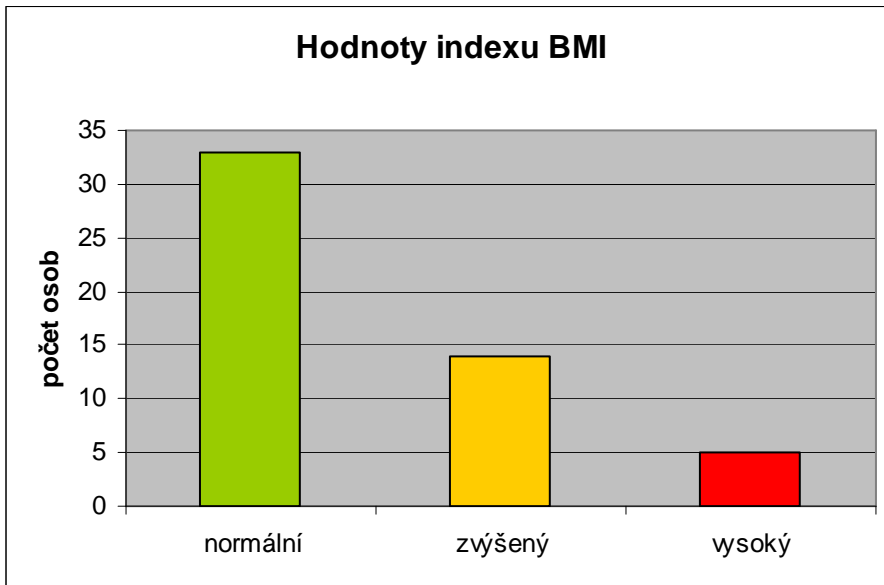
Pro přehlednost jsou výše uvedené údaje znázorněny následujícími grafy:

Naměřené hodnoty krevního tlaku



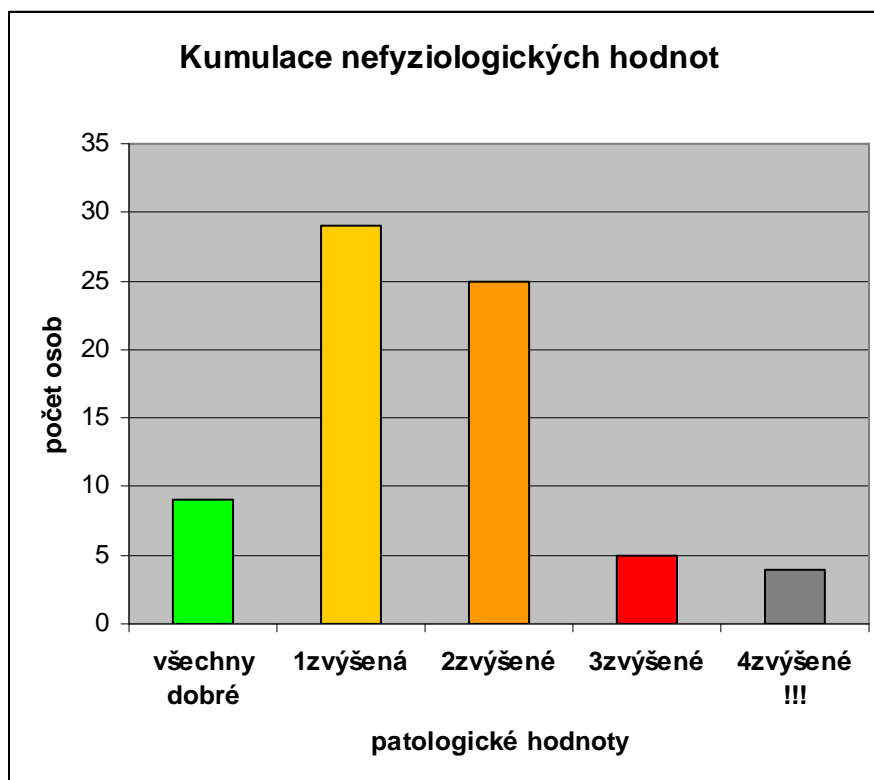
Množství cholesterolu v periferní krvi





KUMULACE RIZIKOVÝCH FAKTORŮ

Z hlediska vzniku chronických neinfekčních onemocnění je důležitá kumulace rizikových faktorů. Z grafu jsou patrné počty osob, u nichž se vyskytlo více rizikových faktorů současně.



ZÁVĚR

U vyšetřených osob, které nevyhověly ve stanovovaných ukazatelích (zvláště pokud bylo překročeno více ukazatelů současně), stoupá riziko vzniku chronických neinfekčních onemocnění, zejména kardiovaskulárních onemocnění (aterosklerózy – kornatění tepen, ischemické choroby srdeční – nedostatečného prokrvení srdce) a metabolických poruch. Po provedení vyšetření byly výsledky individuálně s každým návštěvníkem zhodnoceny a byly mu doporučeny aktivity pro zlepšení či upevnění zdravotního stavu. V případě vysokých hodnot byla doporučena návštěva praktického lékaře s upozorněním na možné provedení preventivní prohlídky jednou za dva roky zdarma

