



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

CENTRUM PODPORY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

Oddělení podpory zdraví, dislokované pracoviště Praha

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA Z AKCE

„DEN ZDRAVÍ“

Termín pořádání: 22.5. 2013

Místo: SZÚ Praha 10

V rámci Dne zdraví odborní pracovníci Státního zdravotního ústavu – oddělení podpory zdraví nabídli spolupracovníkům ze SZÚ 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 zaměstnancům 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 množství skrytého tuku v těle přístrojem OMRON
5. odborné poradenství ve výživě, inspirace pro zdravý jídelníček – pyramida zdravé výživy
6. besedu na téma „Stravování osob se sedavým zaměstnáním“
7. edukační zdravotně výchovné materiály

Po provedení samotných vyšetření byly výsledky individuálně s každým návštěvníkem zhodnoceny a byly mu doporučeny aktivity pro zlepšení či upevnění jeho zdraví a zároveň i upozornění na bezplatné provádění preventivních prohlídek u svého praktického lékaře.

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 podpory veřejného zdraví, SZÚ

INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI)

Index tělesné hmotnosti se užívá k rychlému zhodnocení, zda váha člověka je odpovídající jeho výšce či nikoliv. **BMI = tělesná váha v kg / výška v m²**

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

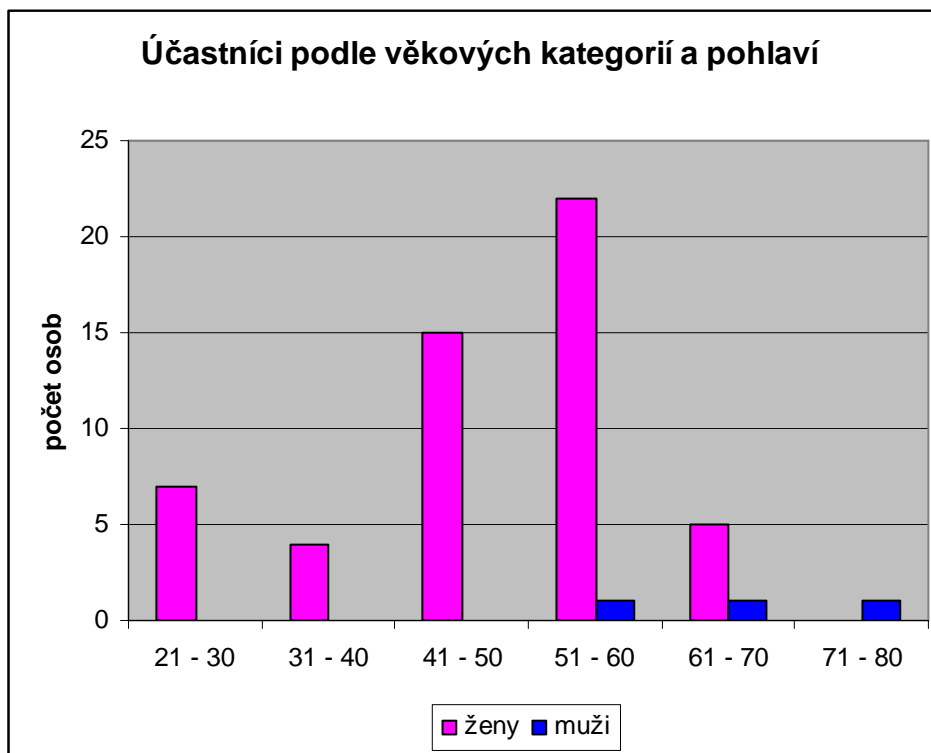
KRITÉRIA HODNOCENÍ

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 53 žen a 3 muži. Nejmladší z vyšetřených osob byla 27letá žena, nejstarším byl muž 76letý.

VĚKOVÉ SLOŽENÍ VYŠETŘENÝCH OSOB

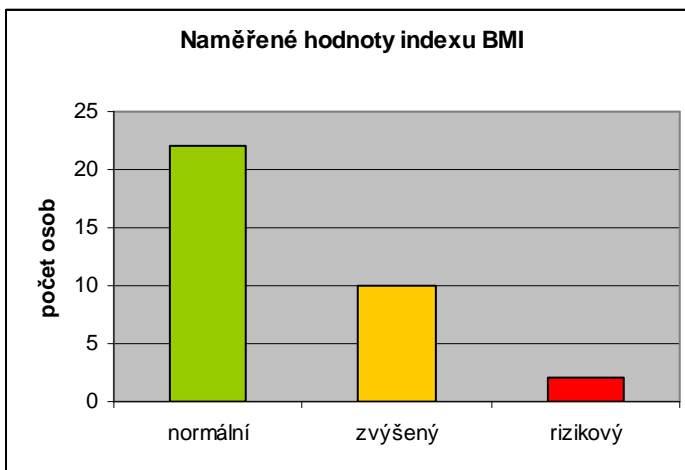
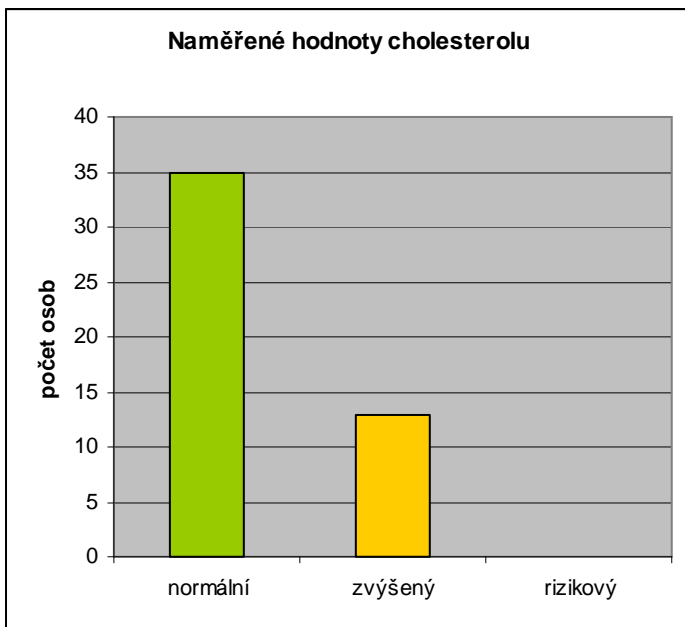
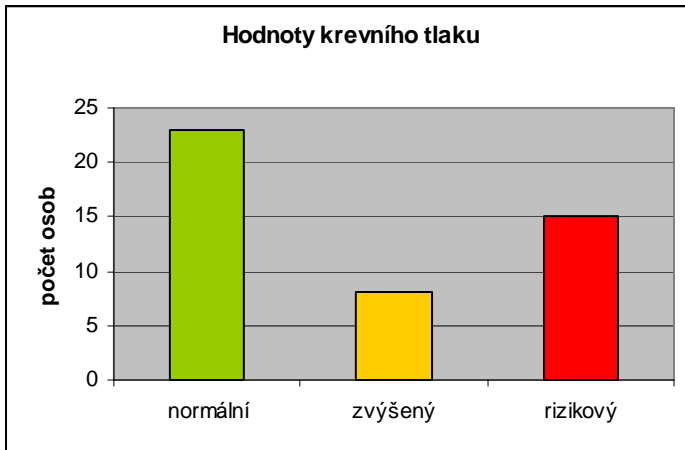


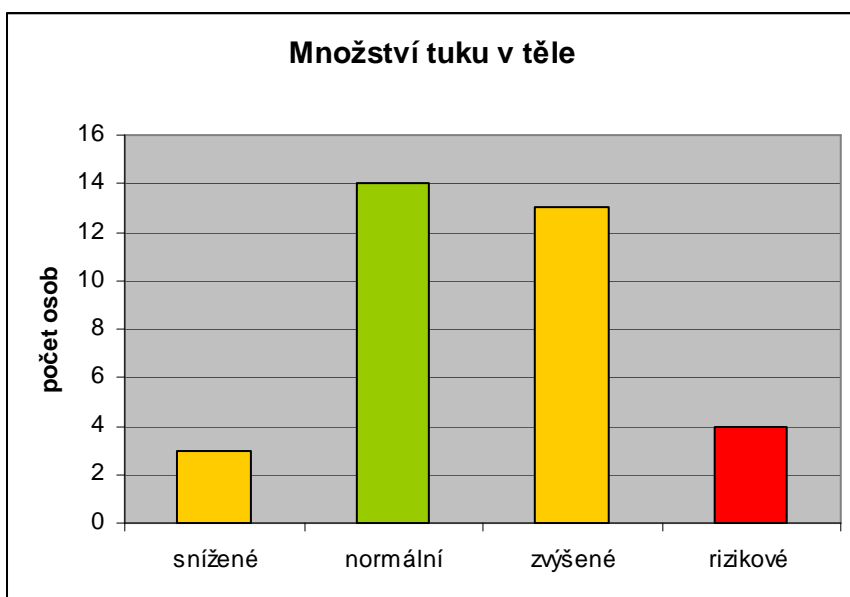
NAMĚŘENÉ HODNOTY

Z 56 vyšetřených osob

- 10 osob má nadváhu
- 2 osoby jsou obézní
- 22 osob mělo v době měření zvýšený nebo vysoký systolický (horní) tlak krve, 14 mělo zvýšený nebo vysoký diastolický (dolní) tlak krve a 23 osob mělo vysoké obě hodnoty
- 13 osob mělo zvýšenou hladinu celkového cholesterolu
- 17 osob mělo zvýšené nebo vysoké procento tuku v těle
- 3 osoby naopak měly nižší množství tuku v těle, než je považováno za optimální
- 30 osob si nechalo vyšetřit všechny sledované parametry
- pouze 3 osoby měly všechny měřené hodnoty v pořádku**

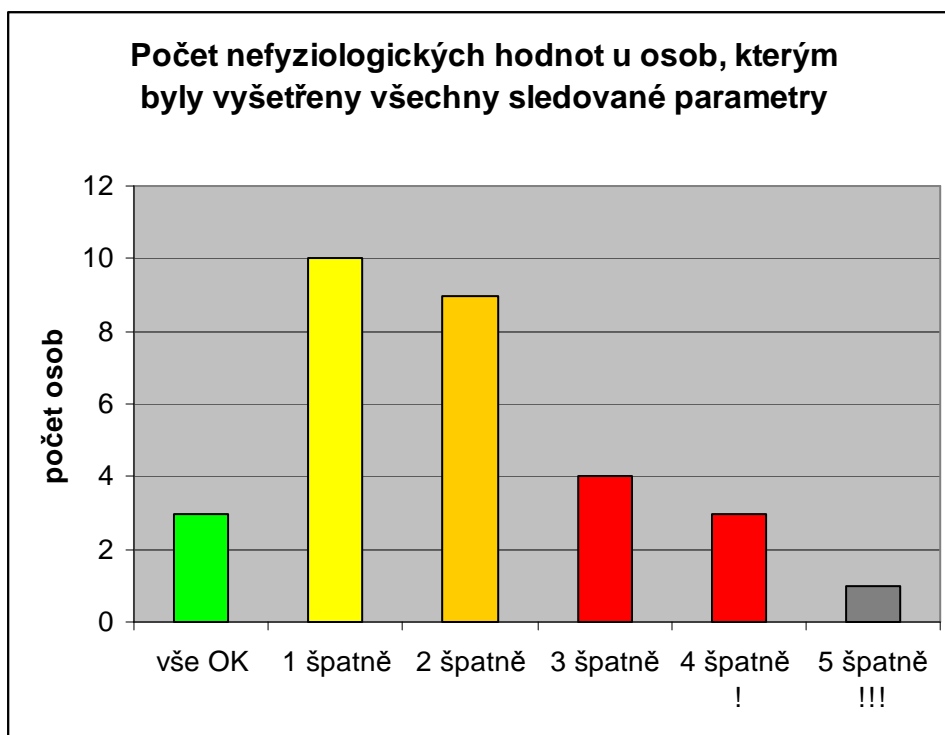
Pro přehlednost jsou výše uvedené údaje znázorněny následujícími grafy:

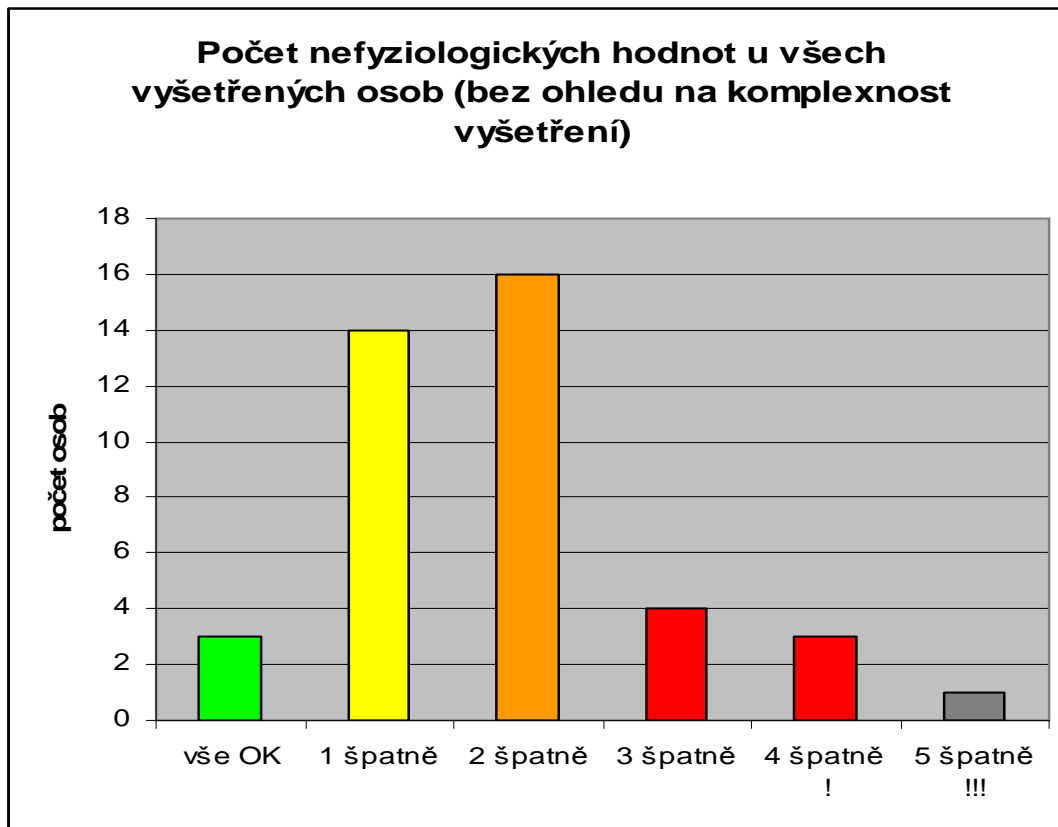




KUMULACE RIZIKOVÝCH FAKTORŮ

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 .

Zpracovatel:

Státní zdravotní ústav, dislokované pracoviště Praha, MUDr. Antošová, MUDr. Kernová