CENTRUM PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Centre of Prevention of Civilization Diseases

10: 1–246, 2008
ISSN 1212-4117**Lenka Šedová¹, Vlasta Koudelková¹, Věra Adámková²**¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra ošetrovatelství²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra klinických oborů**Summary**

The work comprises results of two-year activities of the Centre of Prevention of Civilization Diseases at the Faculty of Health and Social Studies, The University of South Bohemia. The centre is a shared facility of the Faculty of Health and Social Studies and company Danone. Services offered in the centre free of charge for citizens of the South-Bohemian region, are arranged to be in agreement with topical needs of the primary and secondary prevention in the field of civilization diseases. In the centre, the following care is offered free of charge: measurements of cholesterol, blood pressure, pulse rate, glycaemia, BMI and lipids and furthermore nutritional advisory activity with the help of the Nutri-Dan program loaned by the company Danone.

The Centre of the Prevention of Civilization Diseases operates under a control by the Department of Clinical Disciplines of the Faculty of Health and Social Studies, the University of South Bohemia, and company Danone. It started its activity in May 2006. The client may be any citizen over 18 years of age, who is interested in his/her healthy living style within the city of České Budějovice and South-Bohemian Region.

Between May 2006 and November 15, 2007, 84 men and 428 women from the South-Bohemian Region were examined. The measurement results can be considered as tentative parameters of the population health condition in the South-Bohemian Region. In a comparison of the parameters measured depending on the gender, there is a higher risk in men, since they exerted more frequent occurrence of hypertension (68%), and they also more frequently had excess body weight as expressed by the BMI (40%).

The healthy life style is a necessary part of the primary and secondary prevention of diseases. The healthy life style includes sufficient physical activities, non-smoking, rational food and mental balance, resistance to stress. In spite of the fact that the centre is not in operation for a long period, the number of clients is fairly good. Every individual, who visits the consulting facility, is examined free of charge and the values measured are independently summarized in a table for each client, for his/her own need. During a further visit in the Centre of the Prevention of Civilization Diseases, each client can compare the newly measured values with the preceding ones. The examination is related to key parameters of civilization diseases.

Key words: prevention – health – living style

Souhrn

Publikace obsahuje výsledky dvouletého působení Centra prevence civilizačních chorob na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity. Centrum prevence je společným zařízením ZSF JU a firmy Danone. Služby, které jsou v centru nabízené bezplatně občanům Jihočeského kraje, jsou koncipovány tak, aby byly poskytovány v souladu s aktuální potřebou primární i sekundární prevence v oblasti civilizačních chorob. V centru je poskytováno bezplatné měření cholesterolu, tlaku, pulzu, glykemie, BMI a tuků, dále pak výživové poradenství pomocí programu Nutri-Dan, který zapůjčila společnost Danone.

Centrum prevence civilizačních chorob pracuje pod gescí katedry ošetrovatelství, katedry klinických oborů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity a firmy Danone. Svoji činnost zahájilo v květnu 2006. Klientem se může stát jakýkoliv občan starší osmnácti let, který má zájem o své zdraví a zdravý životní styl z řad občanů Českých Budějovic a Jihočeského kraje.

Od května roku 2006 k 15. 11. 2007 bylo celkem vyšetřeno 84 mužů a 428 žen z Jihočeského kraje. Výsledky měření můžeme považovat za orientační ukazatele zdravotního stavu populace českobudějovického regionu. V porovnání naměřených parametrů podle pohlaví jsou celkově více riziková muži, neboť u mužů byl častěji naměřen vysoký krevní tlak (68 %), dále pak častěji trpěli podle BMI nadváhou (40 %).

Zdravý životní styl je nezbytnou součástí primární i sekundární prevence nemocí. Do zdravého životního stylu řadíme dostatek fyzické aktivity, nekouření, racionální stravování a psychickou vyrovnanost (odolnost proti stresu). I když centrum nepracuje dlouho, těší se slušné návštěvnosti. Každý jedinec, který navštíví poradnu, je bezplatně vyšetřen a hodnoty, které se mu naměří, jsou pro každého klienta samostatně zaznamenány do tabulky pro jeho vlastní potřebu. Při další návštěvě Centra prevence civilizačních chorob si každý klient může nově naměřené hodnoty porovnat s předchozími hodnotami. Vyšetření se vztahuje na klíčové ukazatele civilizačních chorob.

Klíčová slova: prevence – zdraví – životní styl

ÚVOD

Civilizační choroby jsou skupinou onemocnění, které jsou spojeny s životním stylem. Hlavními příčinami vzniku těchto chorob jsou průmyslová velkovýroba a druhotně i příjem kaloricky bohatých potravin, zejména tučných, slaných a přeslazených jídel, která jsou převážně z živočišných zdrojů, dále pak významný úbytek fyzického pohybu, nadměrná konzumace jídla, alkoholu, cigaret a zvýšený stres (Müllerová, 2003). Většina z kardiovaskulárních chorob má své kořeny již v dětství. Ukázkovou nemocí je hypertenze (Velemínský, 2002).

Životní styl můžeme označit jako způsob života jednotlivců, skupin a komunit. Tato forma je spjata s konkrétními podmínkami kulturních zvyklostí a tradic, práce, společenským životem, vzdělaností, způsobem využití volného času apod. Nejčastěji do životního stylu řadíme problematiku stravování a stravovacích návyků, dále pohybové aktivity, odolnost proti stresu a užívání tabákových výrobků (Holčík, 2005).

Obecně jde o faktory, které přímo souvisejí se životním stylem a mají vliv na vznik civilizačních onemocnění. Tato problematika je velmi důležitá z hlediska prevence těchto onemocnění. Odborníci Světové zdravotnické organizace přisuzují životnímu stylu 50–60procentní možnost ovlivnění zdravotního stavu jedince či komunity. Z tohoto důvodu je ovlivňování životního stylu zdravých i nemocných důležitou součástí prevence (Holčík, 2005; Müllerová, 2003).

Metodika

Centrum prevence civilizačních chorob pracuje pod gescí katedry ošetrovatelství, katedry klinických oborů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity a firmy Danone. Svoji činnost zahájilo v květnu 2006. Klientem se může stát jakýkoliv občan starší osmnácti let, který má zájem o své zdraví a zdravý životní styl z řad občanů Českých Budějovic a Jihočeského kraje. Centrum nabízí celou škálu vyšetření, konkrétně lze klientům změřit hladinu glykemie, cholesterolu, tuků; zjistit hodnoty krevního tlaku a pulzu jednorázově, ale i v průběhu 24 hodin, a určit BMI index, pomocí přístroje Omron body fat monitor změřit celkové množství tuku. V rámci poradenství lze využít software fy Danone „Nutridan“ pro sestavování vhodného jídelníčku.

V Centru prevence civilizačních chorob poskytují služby zdravotní sestry, které klientům provádí vyšetření a poskytují konzultace týkající se jejich potřeb z oblasti zdravého životního stylu zdarma. Centrum má otvírací dobu dvakrát týdně od 15.30–17.30, vždy v úterý a ve čtvrtek. Konzultace a vyšetření jsou pro pacienty bezplatné.

Výsledky

Od května roku 2006 k 15. 11. 2007 bylo celkem vyšetřeno 84 mužů a 428 žen z Jihočeského kraje.

Výsledky

Graf č. 1 Pohlaví

Graf č. 2 Věk – muži

Graf č. 3 Věk – ženy

Graf č. 4 Krevní tlak – muži

Graf č. 5 Krevní tlak – ženy

Graf č. 6 BMI – muži

Graf č. 7 BMI – ženy

Graf č. 8 Hladina cholesterolu – muži

Graf č. 9 Hladina cholesterolu – ženy

Graf č. 10 Hladina glykemie – muži

Graf č. 11 Hladina glykemie – ženy

Diskuze

Z výsledků je patrné, že většina klientů měla hodnoty tlaku, glykemie a cholesterolu v normě (graf 4–11).

Z analýzy dat tříděných podle pohlaví vyplývá, že ženy (84 %) měly častěji hodnotu glykemie ve fyziologickém rozmezí než muži (75 %) (graf č. 10, 11).

Analýza hodnot krevního tlaku ukazuje, že vyšetření muži (68 %) mají častěji hodnotu krevního tlaku nad 130/80 mm Hg než vyšetřené ženy (28 %). U žen se častěji vyskytuje hypotenze (14 %) než u mužů (1 %). Mužům byla naměřená fyziologická hodnota tlaku ve 31 %. Zatímco u žen byl fyziologický tlak změřen v 58 % (graf č. 4, 5).

Z analýzy hodnot BMI vyplývá, že muži častěji trpí nadváhou (BMI větší než 25 a menší než 30) ve 40 % a ženy v 27 %. Ženy mají v 68 % BMI v normě do 25, zatímco muži mají BMI ve fyziologickém rozmezí v 38 %. Z analýzy měření BMI je také zajímavé, že více vyšetřených mužů než žen trpělo obezitou (22 %) (graf č. 6, 7).

Z analýzy výsledků hladiny cholesterolu je potěšující, že cholesterol většiny změřených žen i mužů se pohybuje ve fyziologické normě. 12 % žen a 10 % mužů mělo při vyšetření hladinu cholesterolu vyšší než 5,5 mmol/l (graf č. 8, 9).

Součástí vyšetření každého pacienta v Centru prevence civilizačních chorob je změření hladiny glykemie, cholesterolu z periferní krve, dále pak měření krevního tlaku a stanovení BMI. Tyto hodnoty jsou stěžejními ukazateli zdravotního stavu místní populace. K hodnocení jednotlivých parametrů je potřeba přistupovat komplexně, neboť tyto parametry spolu úzce souvisejí (Špinar, 2007).

V současnosti považujeme normální hodnotu krevního tlaku do 120 mm Hg diastolického tlaku a do 80 mm Hg systolického tlaku. Tlak v rozmezí 120–139/80–89 mm Hg označujeme jako vysoce normální krevní tlak. Hodnoty, které jsou nad 140/90 mm Hg, považujeme za hypertenzi (Adámková 2003; Ingomar, 2005; Veleminský, 2002)). Z analýzy naměřených hodnot vyplývá, že vyšší hodnotu krevního tlaku než 130/80 mají častěji muži než ženy (68 %, resp. 28 %). Tento výsledek může být velmi závažným zjištěním právě v kombinaci s dalšími naměřenými hodnotami (BMI, glyke-

mie, cholesterol), může mít vliv na vznik, popřípadě rozvoj civilizačních onemocnění.

Ukazatel BMI se užívá k posouzení nadváhy a obezity pacienta a určení rizika komplikací. Jde o jednoduchý výpočet, který získáme vydělením váhy v kilogramech výškou v metrech na druhou. Hodnota do 25 značí normální hmotnost. Hodnota BMI od 25 do 30 je počítána jako nadváha a hodnota nad 30 jako obezita (Špinar, 2007). Z našich výsledků je patrné, že normální váhu podle tohoto indexu mají častěji ženy než muži (graf č. 6, 7). Muži mají častěji nadváhu (40 %). Obezitou trpělo 22 % změřených mužů.

Fyziologická hladina cholesterolu je v současné době u pacientů bez známek ICHS počítána do 5,5 mmol/l (primární prevence). Hodnota u pacientů, kteří trpí ICHS, má být do 4,5 mmol/l (sekundární prevence). Vzhledem k tomu, že záměrem analýzy nebylo porovnávání vztahu hladiny cholesterolu a zdravotního stavu klienta, stanovili jsme jako horní hranici cholesterolu hladinu nad 5,5 mmol/l (Špinar, 2007). Z výsledků měření z Centra civilizačních chorob je patrné, že většina respondentů má hodnoty celkového cholesterolu z periferní krve v normě, tedy do 5,5 mmol/l. 10 % mužů a 12 % vyšetřených žen má hodnotu cholesterolu vyšší než 5,5 mmol/l.

Z analýzy výsledků měření glykemie je patrné, že většina respondentů měla hladinu glykemie ve fyziologickém rozmezí (Špinar, 2007). Vzhledem k tomu, že jsme měřili hladinu glykemie u klientů v odpoledních hodinách, počítali jsme jako hyperglykémii hodnotu nad 6 mmol/l. Tuto hodnotu mělo 8 % mužů a 8 % změřených žen (graf č. 10, 11).

Výsledky měření můžeme považovat za orientační ukazatele zdravotního stavu populace českobudějovického regionu. V porovnání naměřených parametrů podle pohlaví jsou celkově více riziková muži, neboť u mužů byl častěji naměřen vysoký krevní tlak (68 %), dále pak častěji trpěli podle BMI nadváhou (40 %). Tento výsledek je také překvapující ve vztahu k věkovým kategoriím respondentů (graf č. 1). Zde si můžeme všimnout, že nejvíce respondentů patří do věkové kategorie 20–29 let. Hypertenze a nadváha v tomto věku může být do budoucna závažným zdravotním problémem. Těmto pacientům bylo nabídnuto výživové poradenství, k jehož analýze využíváme v centru

software NutriDan, a možnost další kontroly jednotlivých parametrů (TK, G, Chol, BMI).

ZÁVĚR

Zdravý životní styl je nezbytnou součástí primární i sekundární prevence nemocí. Do zdravého životního stylu řadíme dostatek fyzické aktivity, nekouření, racionální stravování a psychickou vyrovnanost (odolnost proti stresu). I když centrum nepracuje dlouho, těší se slušné návštěvnosti. Každý jedinec, který navštíví poradnu, je bezplatně vyšetřen a hodnoty, které se mu naměří, jsou pro každého klienta samostatně zaznamenány do tabulky pro jeho vlastní potřebu. Při další návštěvě Centra prevence civilizačních chorob si každý klient může nově naměřené hodnoty porovnat s předchozími hodnotami. Vyšetření se vztahuje na klíčové ukazatele civilizačních chorob. Je velmi potěšující, že tým pracovníků Zdravotně sociální fakulty, může ovliv-

ňovat chování lidí v oblasti životního stylu, podílet se na prevenci kardiovaskulárních onemocnění a tím i přispět ke zlepšení kvality života místních obyvatel.

LITERATURA

- ADÁMKOVÁ, V.: *Úvod do problematiky epidemiologie a prevence kardiovaskulárních chorob*. 1. vyd., České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, 2003. 42 s.
- HOLČÍK, J., KAŇOVÁ, P., PRUDIL, L.: *Systémy péče o zdraví a zdravotnictví – východiska, základní pojmy a perspektivy*. 1. vyd., Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2005. 186 s.
- INGOMAR, W. F.: *Der kardiovaskuläre Risikopatient in der Praxis*. 3. vyd., Bremen: UNI-MED, 2005. 155 s.
- MÜLLEROVÁ, D.: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd., Praha: Triton, 2003. 99 s.
- ŠPINAR, J., VÍTOVEC, J. a kol.: *Jak dobře žít s nemocným srdcem*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 255 s.
- VELEMÍNSKÝ, M.: *Normální hodnoty krevního tlaku u dětí a dorostu v ČR*. 1. vyd., Praha: Triton. 2002. 200 s.

Lenka Šedová et al.
sedova@zsf.jcu.cz