

Ogólne zasady profilaktyki zdrowotnej jako skutecznej metodzie zapobiegania chorobom

(skrypt dla studentów)

Zdrowie:

➤ *Definicja wg WHO:*

- stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności.

➤ *Rozszerzenie definicji:*

- W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy

Profilaktyka medyczna:

- *Definicja WHO (Światowej Organizacji Zdrowia):*
- działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Rodzaje profilaktyki zdrowotnej:

- *profilaktyka wczesna*
- *profilaktyka pierwotna (I fazy)*
- *profilaktyka wtórna (II fazy)*
- *profilaktyka trzeciorzędowa (III fazy)*

Czynniki wpływające na zdrowie:

- styl życia (53%), czyli sposób odżywiania się, aktywność fizyczna, umiejętności radzenia sobie ze stresem, zachowania seksualne czy stosowanie używek (alkohol, nikotyna, środki psychoaktywne),
- środowisko fizyczne (21%) – czyste powietrze, nieskażona woda, bezpieczny zakład pracy mają pozytywny wpływ na zdrowie. Istotna jest tu walka z degradacją środowiska naturalnego i jego ochrona,
- czynniki genetyczne (16%),

- opieka zdrowotna (10%) – jej struktura i funkcjonowanie, a także dostępność do świadczeń medycznych oraz ich jakość,

Profilaktyka wczesna:

- utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia
- prawidłowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, prawidłowa suplementacja witamin i minerałów
- warunki profilaktyki wczesnej spełniają zadania promocji zdrowia

Prawidłowe nawyki żywieniowe:

- ograniczenie spożycia węglowodanów oraz tłuszczów
- mniejsze, choć częstsze posiłki (min. 5 razy dziennie)
- dieta bogata w warzywa, owoce i ryby
- mniej smażonego, więcej gotowanego i pieczonego

Aktywność fizyczna:

- Badania pokazują, że 3/4 spacerów minimum 30 minutowe tygodniowo znacząco poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, układu mięśniowego, kostnego etc.
- Nordic walking wskazany u osób starszych,

Suplementacja:

- to uzupełnienie diety.
- suplementacja zawiera niezbędne dla zdrowia składniki (zwłaszcza witaminy lub inne substancje egzogenne), których może brakować w codziennej diecie.
- Suplement oferowany jest najczęściej w postaci skoncentrowanej jako tabletki, kapsułki, proszek lub płyn.

Dlaczego suplementacja jest ważna:

- Witaminy i minerały odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Ich niedobór może przyczynić się do zwiększonego ryzyka wystąpienia, a nawet rozwoju wielu chorób. Aby odżywić komórki i zapewnić prawidłową pracę wszystkich narządów,

ludzki organizm potrzebuje codziennie około 60 składników odżywczych w odpowiednich dawkach.

- Blisko 40 tych składników nie jesteśmy w stanie samodzielnie wytworzyć, dlatego musimy dostarczać je wraz z dietą. Do związków egzogennych, czyli takich, które musimy dostarczyć z zewnątrz, zaliczamy m.in.: 8 aminokwasów, nienasycone kwasy tłuszczowe, większość witamin oraz wszystkie mikro- i makroelementy !!!

Właściwie zbilansowana i odpowiednio dobrana dieta jest niezbędnym czynnikiem właściwego odżywienia organizmu, niestety znajomość i przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia w praktyce dotyczy niewielkiej liczby osób. Mimo stosowania zróżnicowanej diety niezmiernie trudno jest dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów, ponieważ dzisiejsza żywność zawiera znacznie mniej składników odżywczych niż kilkanaście lat temu.

Co wyjąławia żywność?:

- Mocne przetwarzanie żywności (np. produkcja białej mąki).
- Import owoców i warzyw z dalekich krajów.
- Przyrządzanie potraw z półproduktów (produkty są paczkowane, rozdrobnione, w formie instant, uprzednio ugotowane).
- Niewłaściwe przechowywanie w magazynach, w sklepach i w domu.
- Niewłaściwa obróbka termiczna żywności.
- To wszystko powoduje znaczne obniżenie zawartości składników odżywczych w produktach, a nawet całkowite ich utracenie

Profilaktyka pierwotna (I fazy):

- ukierunkowane na osoby zdrowe przeciwdziałanie powstawaniu choroby przez zwiększenie odporności osobniczej na zachorowania, lub zmniejszenie ekspozycji osób wrażliwych na czynniki szkodliwe.

Profilaktyka wtórna (II fazy):

- możliwie wczesne wykrycie choroby
(w stadium przedklinicznym) i jej skuteczne leczenie.

Założenia profilaktyki wtórnej:

- Celem profilaktyki wtórnej jest zapobieganie rozwinięciu się przewlekłej i postępującej choroby u osób, u których występują jej wczesne objawy.

Polega ona na wczesnym wykryciu choroby poprzez tzw. badania przesiewowe

Badania przesiewowe (screeningowe):

- w medycynie rodzaj strategicznego badania, które przeprowadza się wśród osób nie posiadających objawów choroby, w celu jej wykrycia i wczesnego leczenia, dla zapobieżenia poważnym następstwom choroby w przyszłości.
- Badania przesiewowe wykonuje się w całej populacji lub tylko w tzw. grupach wysokiego ryzyka (dotyczy np. cukrzycy, nowotworów piersi).
- Zamierzeniem badań przesiewowych jest wykrycie choroby we wczesnej fazie i dzięki temu umożliwienie wczesnej interwencji, która zredukowałaby zarówno śmiertelność, a także cierpienia pacjentów w danej chorobie.

Chociaż badanie przesiewowe może doprowadzić do postawienia wstępnej diagnozy, to zawsze musi być ona potwierdzona innymi, bardziej dokładnymi badaniami, właściwymi dla danej choroby i zleconymi przez lekarza

- Istnieją potencjalne negatywne skutki badań przesiewowych, takie jak: postawienie fałszywej diagnozy lub nawet brak diagnozy, a także związane z tym błędne poczucie bezpieczeństwa. Z tych przyczyn testy używane w programach przesiewowych muszą wykazywać się dobrą czułością, przy akceptowalnej swoistości, zwłaszcza w przypadku chorób o niskiej zapadalności.

Profilaktyka trzeciorzędowa (III fazy):

- przywrócenie choremu pełnego zdrowia lub całkowitej sprawności czynnościowej (działania po klinicznym rozpoznaniu choroby).

Badanie przesiewowe w profilaktyce osteoporozy:

- Badanie densytometryczne (badanie gęstości mineralnej kości, densytometria osiowa) w lokalizacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa i/lub bliższego końca kości udowej (pot. Szyjka kości udowej, biodro).
- Celem przesiewowego badania densymetrycznego jest ocena masy mineralnej kości u osób z nierozpoznaną osteoporozą z grupy ryzyka.
- Badania densytometryczne są badaniami komercyjnymi, ponieważ nie są refundowane przez POW NFZ.
- Czasami zdarzają się akcje profilaktyczne np. UPRZEDŹ ZŁAMANIE, których celem jest wykonanie bezpłatnych lub tańszych badań densytometrycznych w populacji na danym terenie aby wykryć ewentualne przypadki osteoporozy, dzięki czemu można włączyć leczenie antyresorbcyjne i przeciwzłamaniowe.

Badanie przesiewowe w profilaktyce raka szyjki macicy:

- Badaniem przesiewowym w przypadku profilaktyki raka szyjki macicy jest badanie cytologiczne.

Jest to technika diagnostyczna stosowana w ginekologii, polegająca na pobraniu rozmazów z pochwowej części szyjki macicy

- Badanie cytologiczne powinno być wykonywane co roku.
- W przypadku populacyjnego programu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy, bezpłatne przesiewowe badanie cytologiczne wykonywane jest raz na trzy lata u kobiet w wieku 25 – 59 lat, które w ciągu 3 ostatnich lat nie miały wykonanego wymazu cytologicznego w ramach ubezpieczenia w NFZ.
- Aktualnie powinno się stosować klasyfikację według systemu Bethesda, aczkolwiek z powodu rozpowszechnienia i prostoty system Papanicolaou nie wyszedł do końca z użycia.
- Prawidłowy wynik badania cytologicznego powinien zawierać wyniki badania w obu tych systemach.

Cele populacyjnego programu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy:

- wykrywanie stanów przednowotworowych (CIN I, CIN2, CIN3)

- wyodrębnienie grupy podwyższonego ryzyka, wymagającej badań cytologicznych częstszych, niż co 3 lata
- stworzenie centralnej bazy danych (w programie SIMP) kobiet uczestniczących w Programie w latach 2005-2015
- podniesienie poziomu świadomości społecznej, w kwestii badań profilaktycznych
- przygotowanie wyspecjalizowanej kadry realizującej Program
- wprowadzenie światowych standardów postępowania profilaktycznego
- edukacja i podnoszenie kwalifikacji osób realizujących Program (ginekolodzy, kolposkopiści, patomorfolodzy, cytotechnicy)
- wprowadzenie na terenie całego kraju jednakowych zasad postępowania diagnostycznego

Badanie przesiewowe w profilaktyce raka piersi:

- Badaniem przesiewowym w profilaktyce raka piersi jest mammografia.
- Mammografia jest badaniem radiologicznym, które polega na wykonaniu serii zdjęć gruczołu przy użyciu promieni rentgenowskich.
- Jej zdolność do uwidoczniania szeregu charakterystycznych zmian pozwala na wczesne rozpoznanie raka piersi oraz innych patologii sutka, zanim staną się one jawne klinicznie.
- Każda kobieta w wieku 50-69 lat powinna wykonać co 2 lata profilaktyczną mammografię.
- W przypadkach podwyższonego ryzyka zachorowania na raka piersi (mutacje genów BRCA1/BRCA2 lub wykryty rak piersi u krewnych pierwszego stopnia) co roku.
- Nie wymaga skierowania.
- Wystarczy tylko dowód osobisty.
- Nie może mieć kobieta wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy.

Badanie przesiewowe w profilaktyce raka jelita grubego:

- badaniem przesiewowym w profilaktyce raka jelita grubego jest kolonoskopia. Kolonoskopia jest metodą badania dolnego odcinka przewodu pokarmowego polegająca na oglądaniu wnętrza jelita grubego
- Polega ona na wprowadzeniu przez odbył specjalnego wziernika zakończonego kamerą i przesłaniu obrazu na zewnątrz. Do tego celu służy giętki instrument zwany kolonoskopem.
- Podczas kolonoskopii możliwe jest też pobieranie wycinków błony śluzowej jelita grubego do badań histopatologicznych, a także wykonywanie drobnych zabiegów, np. usuwanie pojedynczych polipów.

Badanie przesiewowe w profilaktyce raka gruczołu krokowego:

- Badaniem przesiewowym w profilaktyce raka prostaty jest badanie *per rectum* oraz badanie *antygeny specyficznego dla prostaty (PSA)*;
- Proste badanie krwi pozwala zmierzyć stężenie PSA, co ułatwia wykrycie wczesnego raka prostaty.

Badanie *per rectum* z kolei jest w stanie wykryć wszelkie nieprawidłowości w budowie gruczołu krokowego np. powiększenie prostaty, guzki prostaty, które mogą świadczyć o początku choroby nowotworowej

Badanie przesiewowe w profilaktyce astmy i POCHP:

- Badaniem przesiewowym w profilaktyce astmy i POCH jest spirometria i/lub RTG kłp.

Spirometria jest badaniem czynnościowym układu oddechowego, podczas którego mierzy się objętości i pojemności płuc oraz przepływy powietrza znajdującego się w płucach i oskrzelach w różnych fazach cyklu oddechowego

Inne badania przesiewowe:

- badanie poziomu glukozy, ciśnienia tętniczego i cholesterolu w profilaktyce chorób krążenia;
- Wyżej wymienione badania można rozbić na poszczególne choroby; cukrzyca, hipercholesterolemia czy nadciśnienie;

- Badanie dermatoskopowe znamion skóry w profilaktyce nowotworów złośliwych skóry;
- Badanie audiologiczne (audiometria/badanie audiometryczne) w profilaktyce wad słuchu;
- Oznaczenie poziomu tyreotropiny (TSH) w profilaktyce chorób tarczycy;
- Przejmowania dentystyczne w profilaktyce próchnicy u dzieci;
- Kwestionariusze w profilaktyce depresji

Założenia profilaktyki trzeciorzędowej (III fazy):

- W trakcie leczenia oraz po jego zakończeniu, założenia profilaktyki III fazy są aby w usprawnić pacjenta do poziomu sprzed choroby, a jeśli jest to nie możliwe wówczas do takiego stanu aby pacjent był w miarę samodzielny

Założenia tego rodzaju profilaktyki wypełnia
REHABILITACJA/FIZJOTERAPIA