

Ústav
leteckého
zdravotnictví
Praha



Preventivní
programy

Význam preventivních vyšetření a změny životosprávy

MUDr. Oldřich Truska, D.Av.Med.



Ústav
leteckého
zdravotnictví
Praha

Proč je preventivní vyhledávání počínajících onemocnění důležité? Za prvé, je možno včas odhalit nejčastější příčiny onemocnění, která při vhodné úpravě životosprávy ani nemusí nastat. To vede k další výhodě, kterou je možnost pokračovat ve své práci a efektivně využívat dále své schopnosti a zkušenosti. Za druhé, řada onemocnění, dnes mluvíme především o „civilizačních“ nemocích, často nelze vyléčit absolutně bez následků, či bez podstatného zkrácení doby života (srdeční infarkt, mozková mrtvice apod.)

Takovou nejpočetnější skupinu tvoří onemocnění srdečně-cévního systému, a z nich nejzávažnější je tzv. ischemická choroba srdeční (dále jen ICHS). Jedná se totiž o sklerotické postižení tepen (nazývaných též věnčité nebo koronární tepny), které vyživují srdeční svalovinu. Dojde-li k významnému uzávěru některé z věnčitých tepen nebo jejích hlavních větví, dochází k odúmrtní části srdeční svaloviny, kterou tato tepna vyživovala. Tento stav může být doprovázen bolestí na hrudi, šokovým stavem, ale i náhlou smrtí, která je nejčastěji způsobena elektrickým selháním srdce (objeví se závažné poruchy srdečního rytmu).

Druhou nejzávažnější skupinou onemocnění jsou nádorová onemocnění, z nichž je důležité u žen onemocnění prsu či gynekologických orgánů a u mužů nádorové onemocnění prostaty a zažívacího traktu.

Proto jsme v Ústavu leteckého zdravotnictví (dále jen ÚLZ) sestavili vyšetřovací programy, které se během řady let vylepšovaly a nyní se pokoušíme včas odhalit jakoukoli odchylku od normy, která by mohla signalizovat počínající stadia již právě zmíněných nejčastějších onemocnění v populaci. Tento princip úspěšně využíváme u leteckého personálu a nyní ve volných kapacitách nabízíme též široké veřejnosti.

Rovněž se často setkáváme s otázkou, proč nejsou vyšetřovací metody u všech preventivně vyšetřovaných stejné, ale závisí především na věku pilota nebo klienta. Problematika tak zvaných neinvazivních vyšetřovacích metod totiž spočívá v tom, že neexistuje prakticky ideální neinvazivní metoda, která by měla 100% citlivost k odhalení toho kterého onemocnění a rovněž 100% specifitu, což znamená, že bude schopna odhalit pouze ten určitý druh onemocnění. Potom je třeba si pomoci statistickými metodami a především zátěžové testy provádět u těch osob, kde pravděpodobnost výskytu hledaných poruch zdravotního stavu je vyšší. Tím odpadne stresování zdravých vyšetřených, kteří však měli falešně pozitivní nálezy při zátěžovém testu a bylo je nutno dále vyšetřovat často i invazivními metodami (jako je například koronarografické či elektrofyziologické vyšetření), přičemž se nakonec prokázalo, že uvažovaným onemocněním netrpí.

Právě v oblasti srdečně cévních chorob mluvíme o tzv. rizikových faktorech, které je třeba rozebrat podrobněji. Tyto faktory lze rozdělit dle několika kritérií. Nejdříve bychom je měli označit podle důležitosti, a tak jak budou nyní vyjmenovány, tak se podílejí svojí důležitostí na vzniku právě ischemické choroby srdeční. Druhé hledisko je rozlišení rizikových faktorů podle možnosti ovlivnění na ovlivnitelné a neovlivnitelné.

A tak získáváme další kritéria, u koho je třeba provádět daleko podrobnější zátěžové vyšetření; je to u osob, které mají více závažnějších rizikových faktorů, a s tím potom souvisí také návrh na změnu životosprávy.

1. Věk vyšetřovaného	neovlivnitelný
2. ICHS u pokrevních příbuzných	neovlivnitelný
3. Hladina cholesterolu v krvi	ovlivnitelný
4. Kouření	ovlivnitelný
5. Krevní tlak	ovlivnitelný
6. Cukrovka	ovlivnitelný
7. Nadváha, otylost	ovlivnitelný
8. Sedavý způsob života	ovlivnitelný
9. Nedostatečná funkce štítné žlázy	ovlivnitelný
10. Pohlaví (muž x žena)	neovlivnitelný
11. Typ osobnosti	částečně ovlivnitelný
12. Stres	ovlivnitelný
13. Některé léky	ovlivnitelný
14. Ostatní rizik. faktory (faktory srážení krve apod.)	ovlivnitelný

Když budeme rozebírat jeden ovlivnitelný rizikový faktor po druhém, zjistíme, že je třeba zanechat kouření, změnit stravovací návyky - správně rozložit příjem potravy a nekonzumovat maximum stravy po 17. hodině; omezit příjem živočišných tuků a zvýšit příjem potravy bohaté na vlákninu a vitamíny jako je např. zelenina. Dále je třeba změnit denní stereotyp, omezit stres, věnovat se například v polední přestávce a odpoledne pohybu a snížit nadváhu; nejvhodnější pohybovou formou je rychlá chůze, běh, plavání po dobu minimálně 20 minut, a to nejméně 3-4x týdně; řádně kontrolovat a léčit vysoký krevní tlak, omezit příjem alkoholických nápojů...

Takže z těchto několika bodů je vidět, že se opatření týkají změn osobních a sociálních zvyklostí a jsou většinou nepřijemná a nepohodlná.

Ke zvrácení tohoto stavu je zapotřebí vzdělávání a přesvědčování, lidé musí vědět, proč taková nepohodlná opatření mají provádět a jaký mají pro ně význam, v neposlední řadě je též důležitý osobní příklad lékaře, který uvedené rady poskytuje.

Toto všechno je známo již od 70. let, kdy v USA proběhla rozsáhlá studie, která odhalila všechny tyto problémy a americká společnost rychle zareagovala, takže nyní dochází již asi 10 let k poklesu úmrtnosti na srdečně cévní onemocnění. U nás se lidé začali více zajímat o své zdraví se změnou ekonomických podmínek po roce 1989 a i když jsme zatím nedosáhli poklesu tak jako v USA, byl zastaven alespoň nárůst nemocnosti a úmrtnosti na srdečně cévní onemocnění. Stále větší zájem lidí o preventivní kroky, jež mají ochránit jejich zdraví, svědčí také o tom, že jdeme správným směrem, jen je třeba ještě více zdůrazňovat význam všech těchto opatření a být více důslední.

Preventivní vyšetření rizikových skupin obyvatelstva

(manažeři, soukromí podnikatelé, apod.)

1. Přivítání, obeznámení s programem a rozsahem vyšetření
2. Vyplnění nebo upřesnění anamnestického dotazníku
3. Odběr krve pro laboratorní hematologické vyšetření a biochemické vyšetření (sedimentace, krevní obraz, bilirubin, ALT, AST, GMT, kyselina močová, lipidy, glykemie, u mužů nad 45 let PSA marker a u žen nad 40 let CEA marker)
4. Komplexní interní vyšetření s EKG a TK + zhodnocení
5. Funkční vyšetření
 - dle indikace internisty
 - veloergometrické vyšetření u mužů nad 45 let
 - veloergometrické vyšetření u žen nad 50 let
6. Screeningové ultrasonografické vyšetření orgánů dutiny břišní *
7. Komplexní ORL vyšetření
8. Komplexní oční vyšetření (refrakce, zraková ostrost na dálku a blízko, korekce, nitrooční tlak, přední segment, oční pozadí)
9. Echokardiografické vyšetření *
10. Komplexní neurologické vyšetření
11. Gynekologické vyšetření **
12. Chirurgické vyšetření
13. Závěr
14. Sepsání závěrečné zprávy, objednání a zorganizování dodatečných vyšetření.

* Zobrazovací ultrazvukové metody (časově a organizačně náročné)

** Gynekologické vyšetření, jež lze provést pouze o sobotách u větší skupiny vyšetřovaných

Vyšetření skupiny 10-20 osob **v sobotu** včetně vyšetření *; ** (tým lékařů a zdrav. sester je **v sobotu** na pracovišti pouze pro tuto skupinu vyšetřovaných)

Cena: vyšetření v sobotu (včetně gynekol. vyšetření) - 10. 000,- Kč
vyšetření ve všední den - 5. 000,- Kč



Komentář k jednotlivým bodům:

Ad 1,2) Již při uzavírání dohody a konkrétního termínu vyšetření se klientům předá formulář anamnestického dotazníku a obálka s testem Haemo-ccult, pomocí kterého se prokazuje přítomnost krve ve stolici (slouží k odhalení počínajících nádorových onemocnění nebo chronických změn v zažívací trubici. Zodpoví se případné dotazy a vysvětlí se, kde je Ústav leteckého zdravotnictví (dále jen ÚLZ) situován, spojení MHD apod.

Při skupinovém vyšetření se klienti shromáždí v denní místnosti budovy ÚLZ, jsou seznámeni s plánem vyšetření, upřesní se organizace vyšetření, doplní se osobní údaje, dále telefonické spojení (pro potřeby budoucího dalšího dovyšetření) apod.

Ad 3) Odebíráme u každého klienta krev a moč, proto musí přijít ráno v den vyšetření na lačno. Provádíme běžná vyšetření jako je sedimentace červených krvinek, krevní obraz, biochemická vyšetření (bilirubin, jaterní testy, lipidy, kyselina močová, krevní cukr, cholesterol), která nás informují o funkci jater, o výměně látkové; ale také zda jedinec není ohrožen nebo již netrpí cukrovkou anebo dnou.

U mužů nad 45 let věku odebíráme tzv. PSA (prostatický specifický antigen), tj. ukazatel, který je několikanásobně zvýšen u mužů s rakovinou prostaty.

U žen nad 40 let věku odebíráme tzv. CEA (karcinoembryonální antigen), který je několikanásobně zvýšen u žen s rakovinou prsu.



Ad 4) Komplexní interní vyšetření: štítná žláza, fyzikální vyšetření srdce, plic, dutiny břišní (játra, slezina, ledviny), periferních cév na končetinách, změření krevního tlaku vsedě a vstoje. Záznam klidové EKG křivky s jejím vyhodnocením.

Ad 5) Funkční vyšetření: jedná se o zátěžová vyšetření - EKG křivka při zátěži na kole, kdy se kladou vyšší požadavky na výkonnost srdce a je velká pravděpodobnost odhalení možného zúžení koronárních srdečních tepen, což je příčina tzv. ischemické choroby srdeční (dále jen ICHS), která se může projevovat různě (bolestmi na prsou - angina pectoris, infarktem myokardu, ale i náhlou smrtí).

Toto vyšetření má smysl provádět u mužů nad 40 let věku (ve vyšším věku je pravděpodobnost ICHS vyšší a výtěžnost takovéto metody je 85 - 90%) a u žen nad 50 let věku ze stejného důvodu.



- Ad 6)** Jedná se o jedinečné vyšetření až 7 orgánů ultrazvukem (**ženy:** štítná žláza, prsa, játra + žlučník a žlučové cesty, slinivka břišní, ledviny, močový měchýř, děloha; **muži:** štítná žláza, játra + žlučník a žlučové cesty, slinivka břišní, ledviny, močový měchýř, prostata). Takto lze odhalit už počínající přestavbový proces v uvedených orgánech, či přítomnost kaménků v žlučovém či močovém systému.
- Ad 7)** Komplexní ORL vyšetření: zhodnocení dutiny nosní, ústní (mandle, hltan), zevního zvukovodu a bubínku. Provedení audiometrického vyšetření, které odhalí postižení vnitřního ucha.
- Ad 8)** Komplexní oční vyšetření: zraková ostrost do dálky, do blízka, nález na očním pozadí, nitrooční tlak, předepsání brýlí, je-li potřeba a další vyšetření, jsou-li nutná na jedinečných přístrojích, které se v republice používají pouze při vyšetřování zraku pilotů.



- Ad 9)** Echokardiografické vyšetření – ultrazvukové vyšetření srdce, kde se posuzují velikosti srdečních oddílů (pravá a levá síň, pravá a levá komora), srdečních chlopní (dvojcípé, trojcípé, aortální a plicnice). Posouzení funkce chlopní jako je nedomykavost nebo zúžení, posouzení funkce srdeční svaloviny a zhodnocení, zda je již či není přítomno ztluštění srdeční svaloviny a nepřímé posouzení výkonnosti srdce.
- Ad 10)** Komplexní neurologické vyšetření: zhodnocení neurologických obtíží, především bolestí páteře; neurologické vyšetření (reflexy, cití) a návrh případné léčby obtíží.
- Ad 11)** Gynekologické vyšetření: fyzikální vyšetření včetně kolposkopie u žen s náběrem buněk stěrem z děložního čípku k histologickému rozboru a porovnání s nálezem při ultrazvukovém vyšetření.
- Ad 12)** Chirurgické vyšetření: zhodnocení hybnosti kloubně svalového systému, vyloučení přítomnosti kýly, preventivní vyšetření konečníku. Návrh případné léčby obtíží.
- Ad 13, 14)** Závěrečné zhodnocení všech vyšetření a nálezů s návrhem dalšího postupu a zpracování závěrečné lékařské zprávy do 14 dnů.

Kde nás najdete?



Léčebně- -preventivní část

Gen. Píky 1, Praha 6 - Dejvice
tel. +420 973 21 24 55

obchodní oddělení

tel. +420 973 20 81 43
tel. +420 725 38 57 67



Gen. Píky 1
Praha 6 - Dejvice

www.ulz.cz