

Z D R A V Š I E Ž I Ť



publikácia ŠZÚ Dunajská Streda z príležitosti

**10. výročia založenia prvého centra podpory zdravia
v Slovenskej republike**

Dlhodobý nepriaznivý zdravotný stav obyvateľov okresu Dunajská Streda bol rozhodujúcim impulzom na vypracovanie „Intervenčného programu podpory zdravia a primárnej prevencie v okrese Dunajská Streda“.

Dospeli sme k poznaniu, že zmeniť tento nepriaznivý stav je možné len vtedy, ak sa menia postoje jednotlivcov k vlastnému zdraviu a k faktorom súvisiacim so zdravím (výživa, telesná aktivita, fajčenie a ďalšie činitele ohrozujúce zdravie).

Bolo potrebné vytvoriť také stredisko, ktoré by sa stalo miestom na získavanie a upevňovanie vedomostí o ochrane zdravia, o správnom životnom štýle a vytváraní zdravých životných a pracovných podmienok.

Z uvedených dôvodov bolo navrhnuté zriadiť pri existujúcom oddelení výchovy k zdraviu Štátneho zdravotného ústavu (vtedajšieho Ústavu hygieny a epidemiológie) v Dunajskej Strede **Mestské centrum podpory zdravia**.

Návrh na zriadenie centra bol podaný na Mestský úrad v Dunajskej Strede dňa 14. decembra 1992.

Mestské zastupiteľstvo v Dunajskej Strede schválilo dňa 1. februára 1993 pridelenie priestorov bývalej materskej školy štátnemu zdravotnému ústavu do bezplatného užívania.

Slávnostné otvorenie prvého mestského centra podpory zdravia na Slovensku sa uskutočnilo **29. apríla 1993** za prítomnosti zástupcov Mestského zastupiteľstva v Dunajskej Strede, hlavného hygienika a riaditeľa sekcie hygieny a epidemiológie, riaditeľa Národného centra podpory zdravia, riaditeľky NsP a masmédií.

V centre podpory zdravia postupne začali pracovať:

- poradňa zdravej výživy,
- poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity,
- protistresová poradňa,
- poradňa detí a mládeže,
- poradňa prevencie protidrogovej závislosti, ktorej súčasťou je poradenská činnosť zameraná na prevenciu a odvykanie fajčenia.

Poradňa zdravej výživy, ako základná poradňa bola zriadená v roku 1993, kde od roku 1994 sa vykonávajú preventívne vyšetrenia vybraných rizikových biochemických ukazovateľov srdcovocievnych ochorení pomocou prístroja Reflotron.

Za desaťročné obdobie navštívilo poradňu 11042 osôb a bolo vykonaných 27726 vyšetrení.

Poradňu zdravej výživy navštevujú obyvatelia okresu denne, počas celého pracovného času individuálne, alebo skupinovo.

Vyšetruje sa hladina cholesterolu, glukózy, triglyceridov a HDL cholesterolu v krvi, meria sa tlak krvi a pulz, telový tuk, vybrané antropometrické ukazovatele, zisťujú sa anamnestické údaje, ktoré sa spracúvajú v rámci regionálneho projektu sledovania zdravotného stavu obyvateľstva okresu.

V záujme rozšírenia dosahu vyšetrení sme zriadili v roku 1995 mobilnú poradňu, ktorá vykonáva svoju preventívnu činnosť v závodoch, podnikoch a v rôznych inštitúciách.

Pravidelne od roku 2000 usporadúvame v spolupráci s Mestským úradom, Centrom voľného času, Okresným združením telesnej kultúry a Slovenským červeným krížom v Dunajskej Strede Deň zdravia a pohybu. Na tejto akcii občania majú možnosť dať si zmerať krvný tlak, hmotnosť, vyšetriť hladinu cholesterolu a cukru v krvi a využiť odborné poradenstvo v oblasti prevencie civilizačných ochorení a ochrany zdravia. Dni zdravia sú vždy spojené s ochutnávkou potravinárskych výrobkov racionálnej výživy, rozdávaním zdravotnovýchovného materiálu, výstavou brožúrok a kníh poskytujúcich informácie o správnej životospráve.

Našu činnosť na úseku ochrany zdravia a prevencie chorôb sme prezentovali v roku 1994 na Medzinárodnej kontraktačnej výstave DUNA EXPO v Dunajskej Strede a súčasne sme vykonali u účastníkov preventívne vyšetrenia.

V roku 50. výročia WHO sa v Dunajskej Strede uskutočnila akcia „Športom proti drogám“ v rámci ktorej centrum podpory zdravia realizovalo zdravotnovýchovnú intervenciu (besedy, premietanie videofilmov, rozdávanie zdravotnovýchovného materiálu), zisťovanie biochemických parametrov a meranie CO u fajčiarov.

Pre občanov je od roku 1994 k dispozícii linka zdravia, ktorú môžu volať v pracovných dňoch a sú im touto cestou poskytnuté informácie o prevencii a ochrane zdravia.

V spolupráci s odbornými lekármi boli vydané aj vlastné edičné materiály pod názvom:

- STOP AIDS láska, vernosť, zdravie (dvojazyčne)
- Smrť sa volá AIDS (dvojazyčne)

- Chráni si svoje srdce (dvojazyčne)
- Nadváha - Túlsúlyosság (maďarsky)
- Diéta na zníženie tuku v krvi
- Rady pre pacientov pri ochorení žlčníka - Útmutató epebetegeknek (maďarsky)
- Rady pre diabetikov
- Bezpečná krv začína u mňa

Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity bola zriadená v roku 1993. Za desaťročné obdobie poradňu navštívilo 50847 osôb. Na akciách poriadaných pre skupiny sa zúčastnilo 16543 osôb a na individuálnom cvičení 34001 osôb.

Pravidelne zabezpečené kondičné a redukčné cvičenia a aerobic majú za cieľ upevniť fyzické a duševné zdravie dospelých. Cvičenia zabezpečujú inštruktorky v poradni a externí cvičitelia.

Poradňa je vybavená kondičnými prístrojmi, masážnymi prístrojmi, steppermi, lavičkami na posilňovanie horných a dolných končatín, viacúčelovými prístrojmi, činkami, loptami a švihadlami.

Pitný režim cvičencov je zabezpečovaný sponzorsky.

Osobám, ktoré sa rozhodli aktívnym pohybom redukovať nadváhu, sa od roku 1995 pomocou prístroja Futrex vypracováva individuálny redukčný program, meria sa a hodnotí pomer celkového tuku v tele k celkovej hmotnosti.

Za uvedené obdobie bolo vypracovaných 303 individuálnych programov a meraní.

Na meranie kapacity pľúc bol v roku 2000 zakúpený spirometer.

Význam správnej pohybovej aktivity pravidelne propagujeme v rámci „Žitnoostrovských zimných olympijských dní športu“.

Poradňa protistresová bola zriadená v roku 1993. Za desaťročné obdobie navštívilo poradňu 8406 osôb.

Činnosť protistresovej poradne sa zameriava na skupinové relaxačné cvičenia a na zvládnutie stresových situácií formou relaxačnej a meditačnej jogy.

V roku 1998 bola protistresová poradňa rozšírená o skupinovú meditáciu.

Záujem ľudí o cvičenie na zvládnutie stresových situácií je z roka na rok vyšší.

Poradňa detí a mládeže bola zriadená v roku 1997 a túto poradňu navštívilo 20355 detí. Pre deti s chybným držaním tela a skoliózou sa pravidelne týždenne organizujú skupinové cvičenia.

Cielené cvičenia zamerané na správne držanie tela boli usporadúvané pre deti predškolského veku a pre deti mladšieho školského veku.

Spolu s deťmi boli zaškolené aj učiteľky materských a základných škôl, ktoré v cvičení s deťmi pokračovali na školách.

Odborná ukážka cvikov na posilnenie brušného, chrbtového svalstva, na správne držanie tela a poskytnutie odborného poradenstva pre rodičov a deti sa uskutočňuje aj priamo v materských školách.

Pre učiteľky materských škôl sa v poradni uskutočnili zdravotnovýchovné akcie „Škôlka zdravého chrbta“ spojené s nácvikom cvičení pre deti a súčasne bol poskytnutý odborný materiál zhotovený pracovníkmi poradne.

Aktivity centra podpory zdravia sa rozvinuli založením klubu "Slniečko", v spolupráci s pedopsychiatrickou ambulanciou pre telesne a duševne postihnuté deti a mladistvých.

V spolupráci s Miestnym združením na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Dunajskej Strede sa organizujú pre mentálne postihnuté deti a ich rodičov cvičenia na vytvorenie správnych pohybových návykov hravou formou.

Poradňa prevencie protidrogovej závislosti bola zriadená v roku 1993, do roku 1998 plnila len úlohy **poradne prevencie a odvykania fajčenia**. Od roku 1998 plní aj úlohy protidrogovej poradne, ktorá bola slávnostne otvorená za účasti podpredsedu vlády pána Pála Csákyho. Za desaťročné obdobie navštívilo poradňu 8649 osôb.

Protidrogová prevencia bola zabezpečená najmä prednáškami, besedami a premietaním videofilmov a bola zameraná na žiakov základných a stredných škôl, ale aj na dospelých.

Prednášky a besedy, ktoré sa uskutočňujú buď v priestoroch poradne, alebo priamo v školách sú zabezpečené odborným lekárom a pracovníčkami poradne. Pre rodičov žiakov sa uskutočňujú prednášky s protidrogovou tematikou a tematikou prevencie odvykania fajčenia.

Pre protidrogovú poradňu bola zakúpená séria videofilmov s protidrogovou tematikou.

Detekcia CO vo vydychovanom vzduchu bola vykonávaná prístrojom Smokerlyzer u 1898 fajčiarov.

Aktivity zamerané na odvykanie fajčenia prebiehajú formou kurzov a s individuálnym prístupom. Za desaťročné obdobie absolvovalo kurzy 237 klientov.

Pre žiakov základných a stredných škôl boli usporiadané prednášky s besedou na tému „Bez fajčenia je zdravšie žiť“, „Fajčenie, jeho riziká a formy odvykania fajčenia“ „Fajčiť či nefajčiť ? a Formy a možnosti odvykania fajčenia“.

Z príležitosti Svetového dňa bez tabaku a Medzinárodného dňa bez fajčenia sme organizovali na školách akcie formou besied a prednášok pod názvom „Fajčenie ako celosvetový problém a formy odvykania fajčenia“.

O medzinárodnej súťaži „Prestaň a vyhraj“, ktorá prebieha každý druhý rok od roku 1994 sme informovali občanov prostredníctvom médií. Do súťaže bolo zapojených 113 fajčiarov z okresu Dunajská Streda.

Výsledky našej práce boli prezentované vo Vernířoviciach pri Šumperku na pracovnom stretnutí programu CINDI v ČR a na Workshope "Promoting prevention in primary care" v Pécsi (Maďarská republika), na konferencii „Životné prostredie a zdravie“ na Štrbskom Plese, ako aj na seminároch podpory zdravia a primárnej prevencie neinfekčných ochorení.

Obyvatelia okresu sú oboznámení s našimi aktivitami cestou regionálneho týždenníka Žitný ostrov - Csallóköz, Dunajskostredského hlásnika, kultúrneho magazínu Publikum, Dunajskostredskej mestskej televízie a webovej stránky ŠZÚ.

Celková návštevnosť Centra podpory k zdravia za desaťročné obdobie je 106044osôb.

Druh poradne	Počet účastníkov
Poradňa zdravej výživy	11 042
Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity	50 847
Poradňa protistresová	8 406
Poradňa protidrogová	8 649
Poradňa pre deti a mládež	20 355
I n é	6 745
S P O L U	106 044

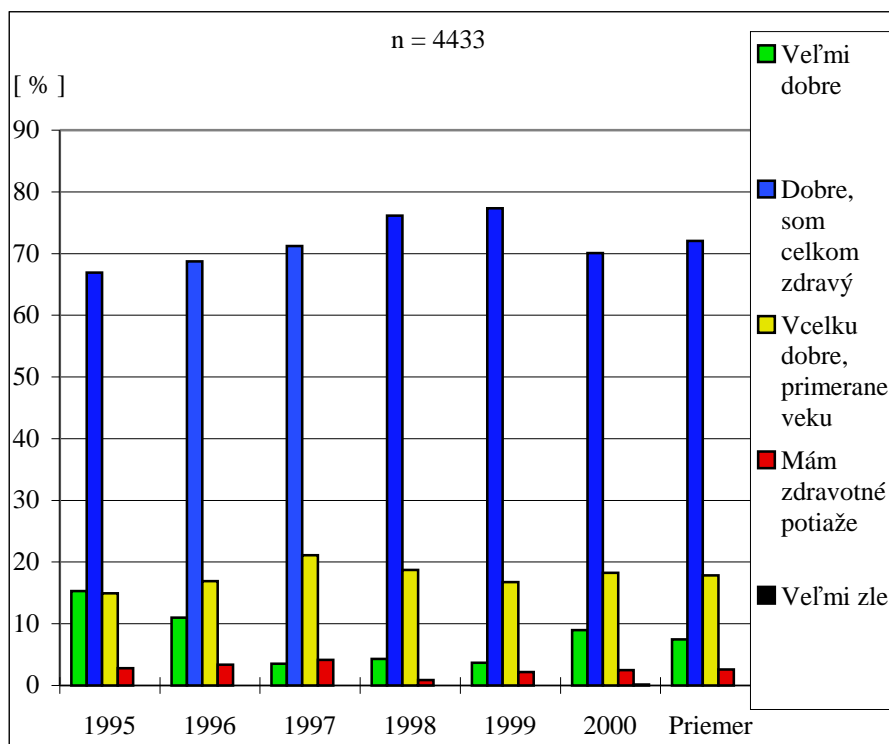
N ÁVŠTEVNOST' od 1993 do 30.09.2003

Roky	Základná poradňa (výživová)	Poradňa pre optim. pohybovej aktivity	Poradňa protistresová	Poradňa protidrogová	Poradňa pre deti a mládež	Iné
1993	0	3055	0	0	468	129
1994	1622	5790	0	429	890	284
1995	1551	4394	735	285	431	164
1996	1258	4224	656	143	448	292
1997	585	3474	688	372	2099	673
1998	1202	4569	913	1927	2926	722
1999	1304	5918	1149	925	3077	1129
2000	970	5467	1135	1116	4010	741
2001	952	5343	1125	1013	2717	827
2002	1086	4603	1177	1626	1944	1081
2003	512	4010	828	813	1345	603
Spolu	11 042	50 847	8 406	8 649	20 355	6 745

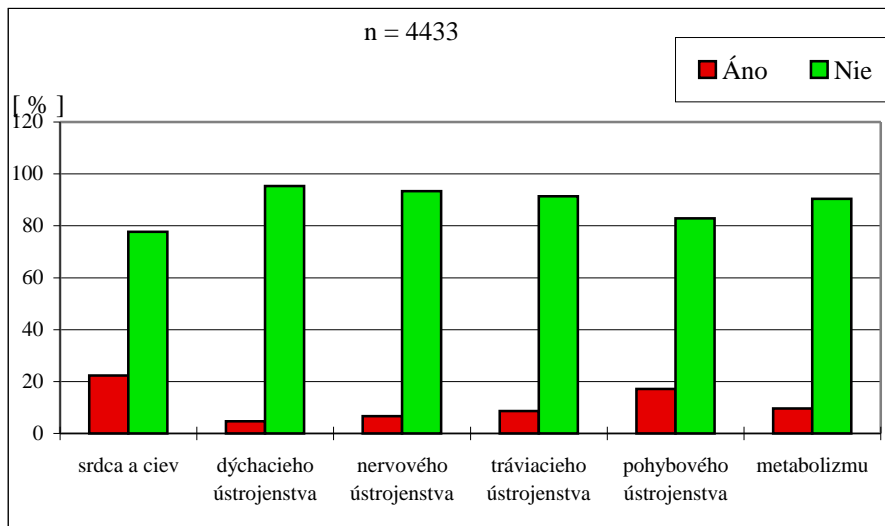
Wybrané výsledky zo sledovania zdravotného stavu obyvateľov okresu Dunajská Streda v rokoch 1995-2000

Za obdobie rokov 1995 - 2000 bolo do základného súboru zaradených celkom 4433 osôb. Podmienkou zaradenia do súboru bolo, aby klient nebol liečený na žiadnu chorobu a svoj zdravotný stav hodnotil subjektívne pozitívne.

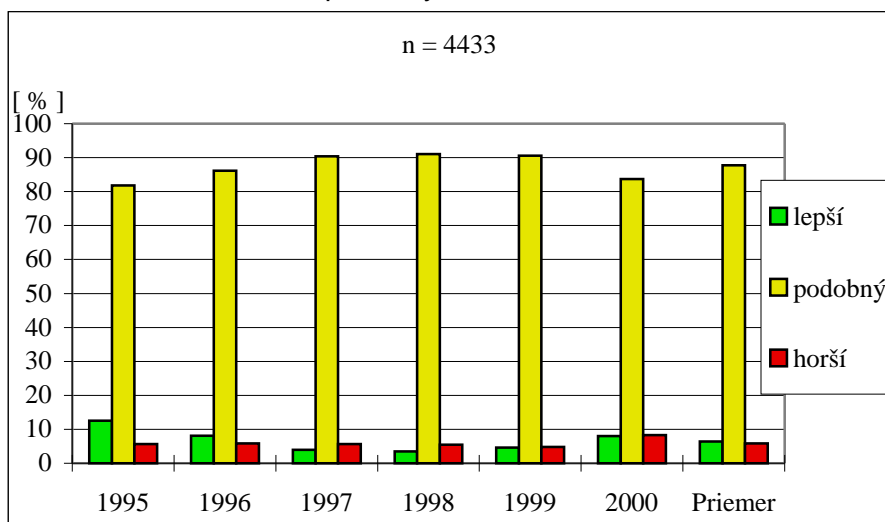
Subjektívne svoj zdravotný stav hodnotilo z celkového počtu sledovaných osôb 7,5% ako veľmi dobrý, 72% ako dobrý a 18% sa cítilo vcelku dobre, primerane veku. To znamená, že len 2,5% klientov udávalo zdravotné obtiaže



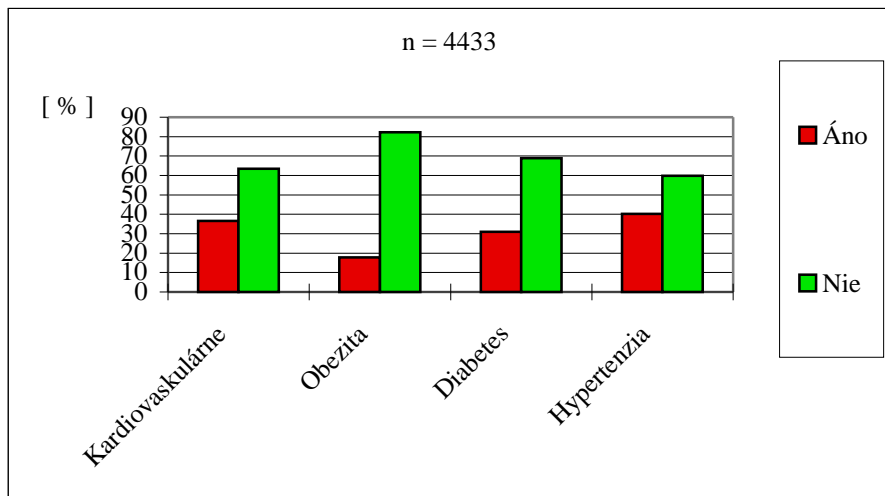
Zdravotné obtiaže súviseli hlavne s poruchou kardiovaskulárneho systému (22,3%), pohybového aparátu (17%), metabolizmu (9,6%) a gastrointestinálneho traktu (8,6%).



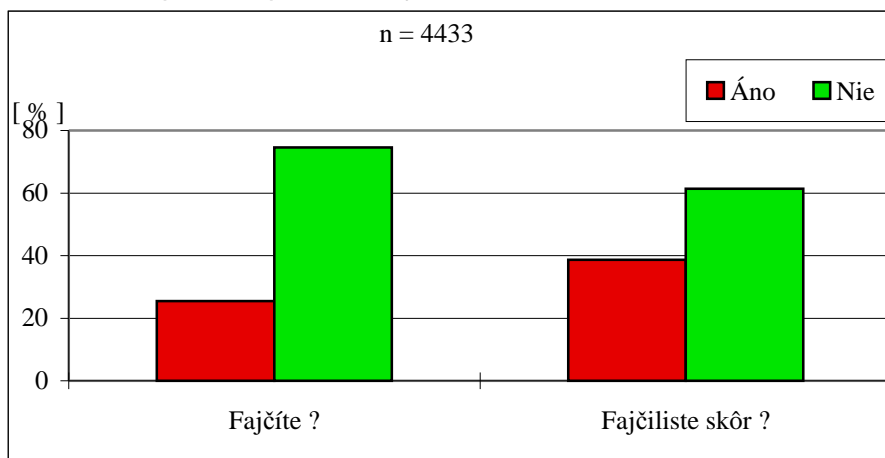
Svoj zdravotný stav považovalo 6,4% klientov za lepší v porovnaní s rovesníkmi a 87,7% za podobný.



Z ochorení, ktoré sa vyskytli v rodine klienta, najčastejšie bola uvedená hypertenzia 40%, na druhom mieste ochorenia kardiovaskulárneho aparátu v 37%-nom zastúpení a na treťom mieste diabetes s 31%



Fajčenie, ako jeden z najzávažnejších rizikových faktorov srdcovocievnych ochorení v čase vykonania základného vyšetrenia v poradni zdravia priznáva 25,4% klientov, skôr fajčilo 38,6 %. Z týchto dvoch údajov je možné predpokladať, že ešte pred návštevou v poradni prestalo fajčiť 13,2 % klientov.

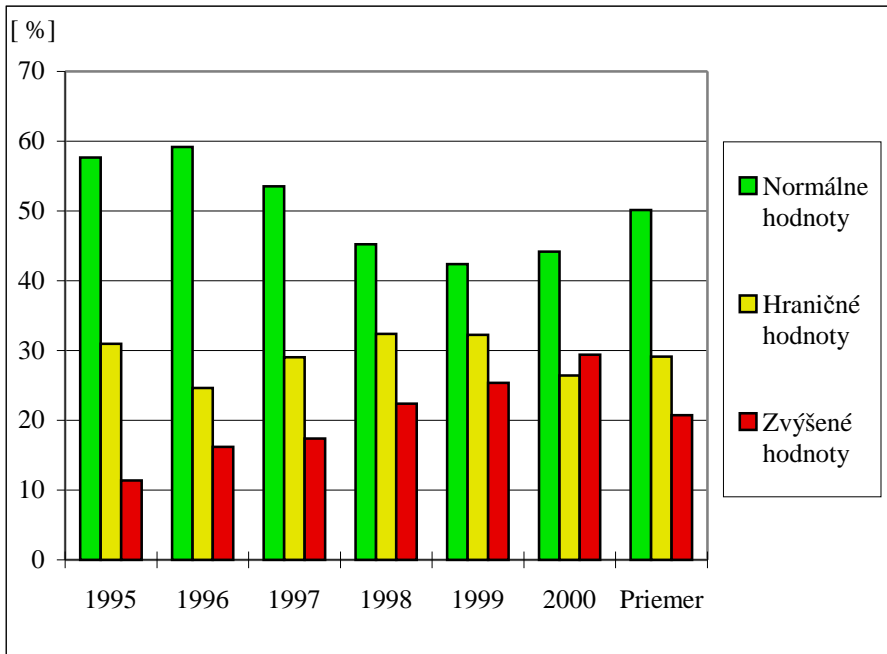


Vyšetrením rizikových faktorov u sledovaných klientov sa zistil nesúlad medzi subjektívnym, pozitívnym hodnotením vlastného zdravotného stavu a výsledkami objektívnych vyšetrení.

Zvýšené hodnoty krvného tlaku za celé sledované obdobie boli zistené u 20,7% klientov, pričom výskyt hypertenzie mal zvyšujúci sa trend.

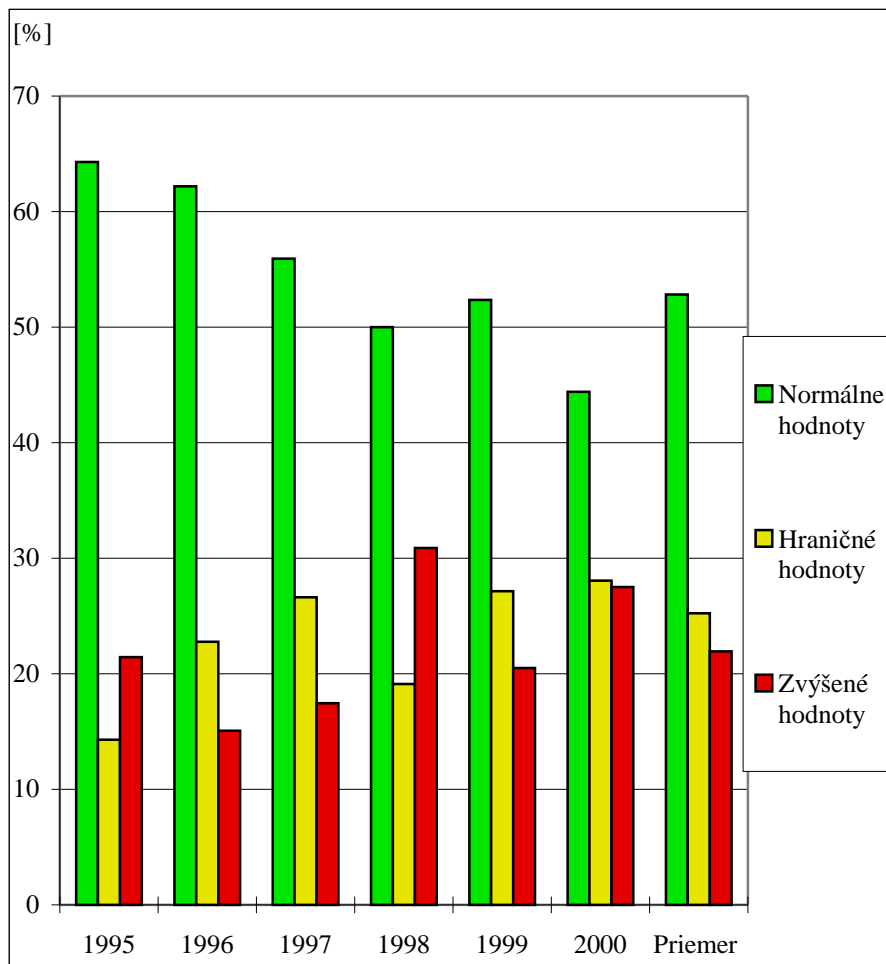
V roku 1995 bola hypertenzia diagnostikovaná u 11,4% klientov, v roku 2000 bol zistený zvýšený krvný tlak už u 26,4% klientov.

Klienti s patologickými hodnotami krvného tlaku boli odoslaní k ošetrojúcemu lekárovi na presné určenie príčiny vysokého krvného tlaku a na prípadné liečenie.



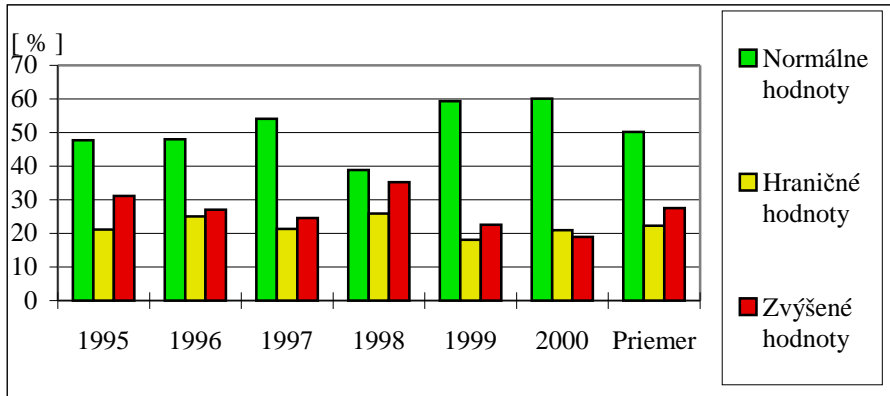
Klienti s hraničnou hodnotou a so zvýšenou hodnotou krvného tlaku, ktorí boli ochotní upraviť si svoju životosprávu, boli zaradení do programu ovplyvnenia krvného tlaku nefarmakologickou metódou.

Intervencia bola jednoznačne úspešná u 52,8 % klientov u ktorých úpravou životosprávy bol zaznamenaný návrat zvýšených hodnôt krvného tlaku k fyziologickým hodnotám



Zvýšené hodnoty glykémie boli diagnostikované spolu u 27,5% klientov a hraničné hodnoty u 22,3% klientov. Trend výskytu hyperglykémie v sledovanom súbore podľa rokov, okrem roku 1998, mal klesajúci charakter.

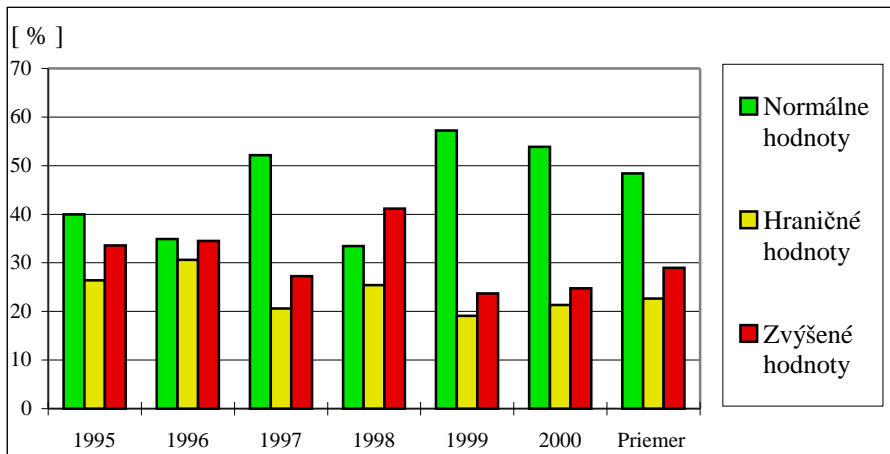
V roku 1995 bola zistená zvýšená hladina glukózy v krvi u 31,1% a v roku 2000 u 19% klientov



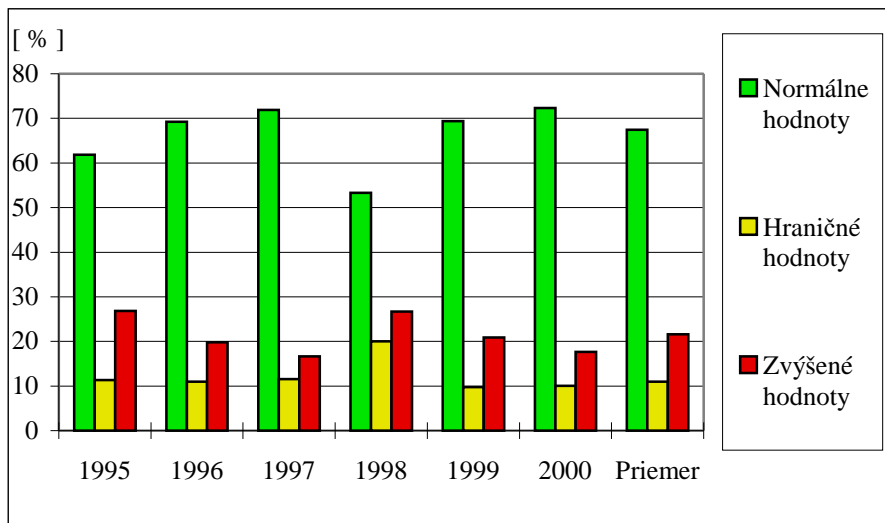
Klientom s rizikovými hodnotami glykémie bola odporúčaná návšteva diabetológa.

Klienti s hraničnou hodnotou glykémie boli pozvaní na kontrolné vyšetrenie a podľa výsledku vyšetrenia buď odoslaní do diabetologickej ambulancie, alebo boli zaradení do starostlivosti poradne zdravej výživy.

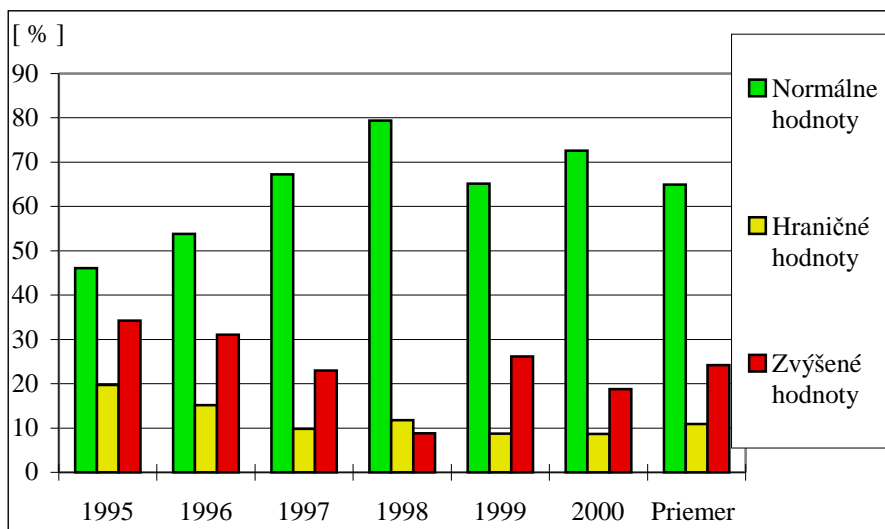
Úpravou stravovacích návykov a životosprávy bolo dosiahnuté zlepšenie zdravotného stavu (návrat glykémie k fyziologickým hodnotám) spolu za sledované obdobie u 48,4% klientov, ako je to uvedené v nasledujúcom grafe.



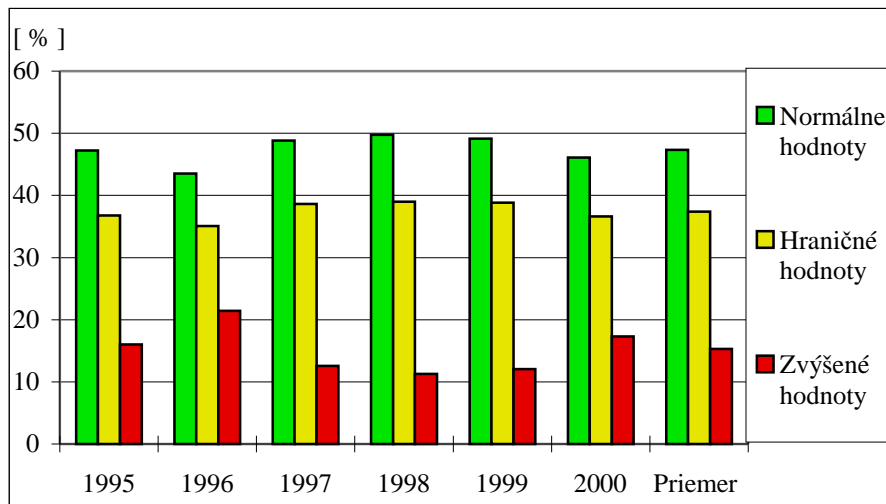
Zvýšené hodnoty triglyceridov v sledovanom období boli zistené u 21,6% a hraničné hodnoty u 11% klientov



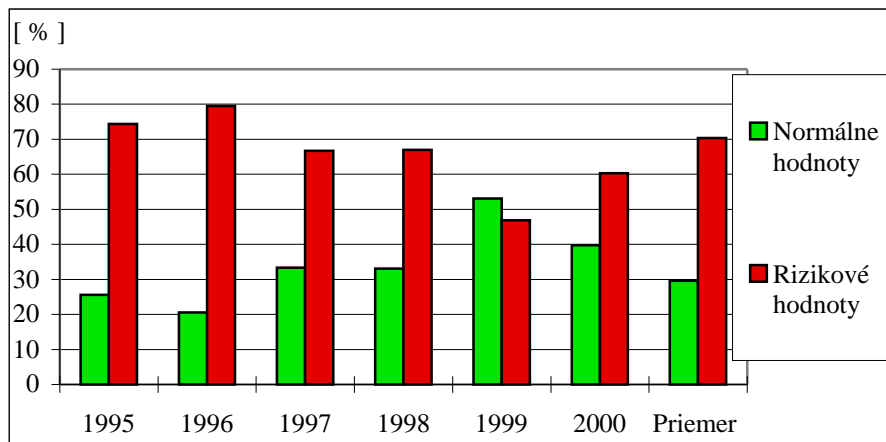
Po úspešnom intervenčnom pôsobení bolo zlepšenie zaznamenané u 69% klientov



Hraničné a rizikové hodnoty celkového cholesterolu sa vyskytli u 52,6% klientov



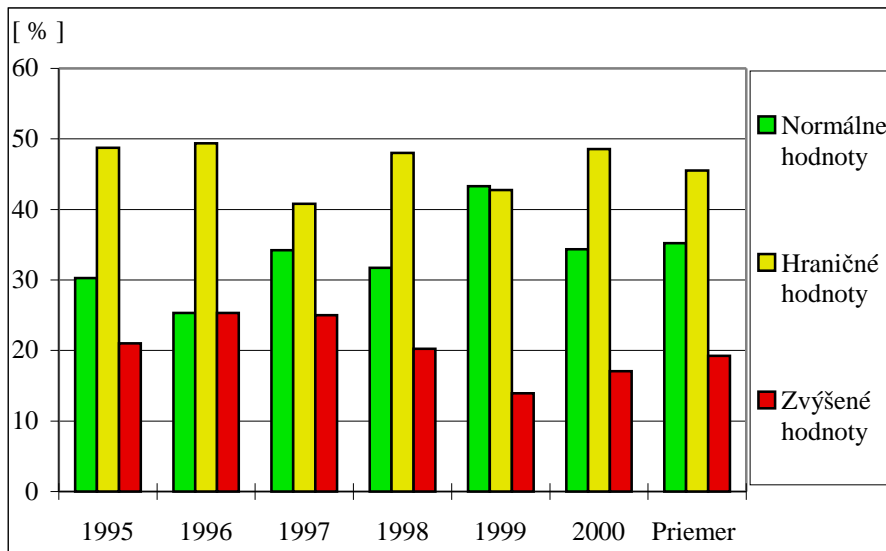
a rizikové hodnoty HDL cholesterolu u 70,4 % vyšetrených klientov.



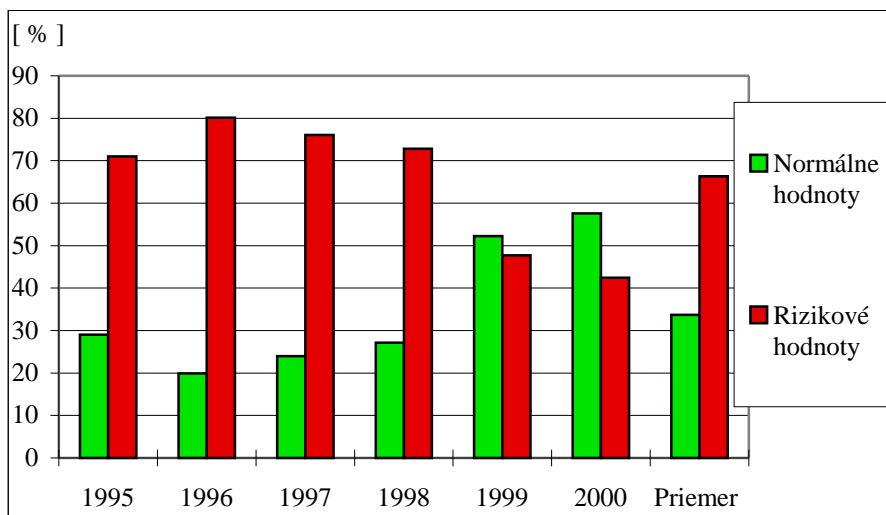
Výsledky sledovania HDL cholesterolu majú len informatívny charakter, lebo toto vyšetrenie bolo vykonané len u klientov u ktorých bola diagnostikovaná zvýšená hladina celkového cholesterolu.

Znižovanie hodnôt hladín celkového cholesterolu a úprava hodnoty HDL cholesterolu úpravou stravovacích návykov a prvkov životosprávy mala najnižšiu úspešnosť.

Celkový cholesterol



HDL cholesterol



Poradne zdravia zriadené v Centre podpory zdravia ŠZÚ majú svoju opodstatnenosť, plnia významnú úlohu v prevencii neinfekčných ochorení, včasnom diagnostikovaní rizikových faktorov ochorení srdca a ciev a efektívnom pôsobení na elimináciu behaviorálnych rizík. Úprava rizikového správania sa klientov by sa mala postupom času výrazne prejaviti' na znižovaní prevalencie neinfekčných ochorení, znížení úmrtnosti, predĺžení strednej dĺžky života a na celkovom zlepšení zdravotného stavu občanov Slovenskej republiky.