

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

8. ÉVFOLYAM, 5. SZÁM – 2015. MÁJUS

Az elmúlt öt év, és ami mögötte van

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjáról

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.



TUDTA-E, HOGY

- a szűrések célja nem „csupán” a betegségek korai felismerése és hatékonyabb gyógyítása, de az egészségi állapot javítása, a betegségtől mentes várható élettartam növelése, a betegségek okozta gazdasági terhek csökkentése is.
- ha Magyarországon a lakosság legalább 70%-a részt venne az egészségügyi ellátórendszer által felkínált szűrővizsgálatokon, a szervezett szűrés bevezetését követő 5-7 éven belül évente mintegy 1.500-2000 személy idő előtti halálózása elkerülhető lenne.
- az elkerülhető halálokok körébe tartoznak azok a daganatos betegségek, amelyek korai, még tünetmentes állapotban szűrővizsgálattal felismerhetők, mert ezek idejében elkezdett kezelésével még teljes gyógyulás érhető el.
- az átfogó egészségvédelmi szűrőprogram keretében egy helyen kb. 35-40 perc alatt 35- féle vizsgálatot, mérést, és tesztet végeznek el, melyek rövid, azonnali szakmai értékelését is megkapja az, aki a szűrésen részt vett.

Mint egy jó értelemben vett vándorcirkusz, amely minden évben útra kél, és járja az országot: akár így is tekinthetünk Magyarországon Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramjára (MÁESZ), de itt a nagy attrakció nem a zsonglórmutatvány, vagy az ugrócsoport egyedülálló száma, hanem a tervezetten végzett széles körű szűrővizsgálat, amelyben kiemelt hangsúllyal valósul meg a program keretén belül az egészségvédelem, a betegségmegelőzés és az egészségügyi ismeretekre vonatkozó információátadás, tanácsadás.

De kezdjük az elején. Mi a szűrés, és miért érdemes élni, pl. az átfogó egészségvédelmi szűrőprogram ingyenes szolgáltatásaival?

Az egészségügyi szűrés olyan rendszeres, meghatározott időszakonként végzett vizsgálatsorozat, amelynek célja a rejtett betegségek, elváltozások feltárása. Egészséges vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelenti. **A szűrés célja, hogy az egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó (vagy tolerálható kellemetlenséggel járó), alkalmas módszer segítségével kimutassák, vagy éppen kizárják a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket.** Ezen cél(ok) megvalósítása a szűrési tevékenység, ami a prevenció, a másodlagos megelőzés fontos eszköze.

A szűrés elméleti alapja: a betegségek nem „derült égből villámcsapásként” törnek ránk, hanem akár évekre elhúzódó, több szakaszból álló folyamat eredményei. Az általunk megélt betegség csak „a jéghegy csúcsa”. A betegség kialakulásának a folyamatában két „szakaszhatár” különíthető el.

- Az egyik a biológiai kezdet, amikor a betegség még rejtetten, „sejtszinten” indul el. Az ezt megelőző időszak az elsődleges megelőzésre szolgáló idő: a kockázatot jelentő tényezők kiiktatásával, pl. a

dohányzás abbahagyásával, a táplálkozási szokások módosításával, mozgásban gazdagabb életmóddal stb. elejét lehet venni a betegség kialakulásának.

- A másik „szakaszhatár” a betegség okozta tünetek és panaszok megjelenése, amikor a beteg hagyományosan orvoshoz fordul. Ezzel kezdődik a betegség „klinikai szakasza”.
- A kettő közötti szakaszt a betegség **„preklinikai szakaszának”** nevezik. **Ezen belül van egy olyan, hosszabb-rövidebb, de akár évekig is tartó időszak, amely alatt a betegség tüneteket, vagy panaszokat még nem okoz, de valamilyen módon már „jelt ad magáról”.** Például úgy, hogy jellegzetes röntgenárnyékot ad, vagy a felszínről kóros alakú sejtek válnak le, amelyek mikroszkóp alatt árulkodóak, vagy a vastagbél szabad szemmel nem láthatóan vérezget, ami laboratóriumi úton kimutatható. Ezt a szakaszt nevezik a „preklinikai kimutathatóság szakaszának”; **ez a szakasz ad lehetőséget a betegség „tettenérésére” szűrővizsgálat útján.** Ebben az időszakban az elváltozás okozta funkciók zavara kompenzációs mechanizmusokat vált ki, ezért a szervezet működése látszólag még „jó”, de a kompenzáció kimerülésével ez hirtelen csaphat át betegségbe.

A szűrésen való részvétel általában önkéntes. Abban az esetben lehet kötelező, ha a segítségével kiszűrhető megbetegedések fertőzőek - így a kötelező jelleget a közösség egészségének védelme indokolja.

A szűrésekre általánosan érvényes, hogy nem az érintett, hanem a szűrővizsgálatot szervező kezdeményezi a részvételt (ellentétben azzal, amikor a beteg fordul panaszaival orvoshoz).

Ha a szűrővizsgálat eredménye „negatív”, a vizsgált személy megnyugodhat. Pozitív esetben a diagnózis felállítása és/vagy az időben történő kezelés a következő lépés. **Az időnyerés nagyobb esélyt ad a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha az adott személy a tünetek és panaszok megjelenése után fordult volna orvoshoz.** Mivel a szűrés maga nem feltétlenül diagnosztikus eljárás, a pozitív vagy bizonytalan szűrési eredményű személyeket további kivizsgálásra szükséges küldeni.

A szűrővizsgálatok céljuktól függően lehetnek:

- Tömeges szűrővizsgálatok: amikor a szűrés kiterjed a teljes érintett lakosságra (pl. egy-egy térség teljes lakosságának diabétesz szűrése).
- Célzott szűrővizsgálatok: ide tartoznak a várandósság idején, a születést követően végzett kötelező szűrések vagy éppen az iskola-egészségügyi vizsgálatok, de a tüdő-, az emlő-, méhnyak- és vastagbélrák szűrés is.
- Lehet egy más célból végzett orvosi vizsgálathoz kapcsolni újabb szűrést, vagy lehet többféle szűrési módszert magában foglaló „csomagot” kidolgozni egy-egy érintett célcsoport részére (pl. menedzserszűrés).
- Előírt szűrővizsgálatok: ilyenek pl. a kötelező jellegű gépjárművezetéshez szükséges vizsgálat, vagy a munkavégzéshez kötött alkalmassági vizsgálatok.
- Többirányú (multifázisos) szűrővizsgálatok: amikor több különböző szűrési teszt/módszer egy időpontban történő alkalmazásával több betegség/betegségcsoport feltárása a cél.

- Általános szűrővizsgálatok: amely a legáltalánosabb célú multifázisos szűrővizsgálat, hiszen az általános morbiditás (többféle betegség, elváltozás) feltárását célozza meg.

A tudományosan megalapozott lakossági szűrővizsgálatok közül a fejlett országokban a krónikus, nem fertőző megbetegedések kiszűrése élvez prioritást, így például a szív-érrendszeri, vagy a daganatos elváltozások.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja multifázisos szűrővizsgálat, hiszen 6 témakörben, kb. 35-40 perc alatt 35 féle mérés, vizsgálat, teszt végzésére ad lehetőséget, melyek a következők:

<p>Kardiológia, Hipertónia Szív- és érrendszeri vizsgálat Vérnyomásmérés Artéria merevség vizsgálat</p>	<p>Szív- és érrendszeri kockázat Koleszterinszint mérés Vércukorszint mérés Húgysavszint mérés</p>	<p>Tüdőgyógyászat Spirometria – légzésfunkció COPD kérdőíves teszt Szén-monoxid mérés Vér-oxigén vizsgálat</p>
<p>Szemészet Szemnyomás vizsgálat Computeres látás vizsgálat Szemüveg dioptria vizsgálat Szemszárazság teszt</p>	<p>Teljes Testanalízis Testmagasság mérés Haskörfogat mérés Derék-csípő arány vizsgálat Testtömeg, cél-testtömeg meghatározás Testzsírtömeg mérés Vázizomtömeg mérés Hasi zsírfelület vizsgálata BMI – Testtömeg-index</p>	<p>Testműködés vizsgálat Ödéma vizsgálata Neuropathia vizsgálat Hallásvizsgálat Csontok ásványi anyag tartalmának vizsgálata Laktózérzékenység-teszt Bőr hidratáltságának vizsgálata Bőr faggyútartalmának vizsgálata Bőr pigmentáció vizsgálat Visszérbetegség kockázati teszt Inkontinencia és vizeletürítési zavarok kérdőíves teszt Vastagbél-daganat rizikó teszt</p>

A program célja az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése, az egészségi állapot javítása. Támogatást nyújt abban, hogy a lakos(ság) megismerje saját egészségi állapotát, rendszeres szűrések esetén annak alakulását, a megelőzés lehetőségeit és fontosságát. Kiemelten kell kezelni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, szívinfarktust, magas vérnyomást, cukorbetegséget, magas koleszterinszintet, légúti megbetegedéseket, asztmát és allergiát, dohányzást, és nem utolsósorban az elhízással kapcsolatos prevenciót, hiszen a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, elhízás okozta problémák életmódváltással megelőzhetőek.

Az átfogó egészségvédelmi szűrőprogramban résztvevők a szűrések, tesztek eredményei alapján életmód tanácsadásban részesülnek a kliensek, többek közt dietetikusok részvételével, amely szóbeli ismeretátadás kiegészül még egy Egészség Könyvvel és egy Információs Prevenációs Csomaggal. Az eddigi szakmai kiállítókön túl, még több érdekes anatómiai modellel, 2015-

től pedig világviszonylatban is egyedülálló Virtuális 3D Anatómiai Mozi Sátorral várják az érdeklődőket. Az 5 méter magas mini planetárium sátorban, az „Ismerd meg az emberi testet” előadás sorozat keretében egyedi látványelemekkel két előadásorozatban 24-féle tartalommal kerül bemutatásra az emberi test működése és felépítése. A műsorok napi 45 előadás keretében napi 500 látogató részére nyújtanak ingyenes részvételi lehetőséget.

Persze az nagyon fontos kérdés, hogy a mért adatokat ki tudja hasznosítani. „Csupán” a szűrésen részt vett kliens, vagy az ellátórendszer is, ami talált probléma esetén kulcsfontosságú lenne. Ma még az adatközlés módja nem megoldott, ezért a kiszűrt egyének saját aktivitására, egészségtudatos magatartására van szükség ahhoz, hogy eljussanak házi orvosukhoz, illetve a szakellátásra. A következő években ennek megoldása lesz az átfogó egészségvédelmi szűrőprogram egyik fontos feladata, a folyamatos szűrőtevékenység mellett.

Dietetikusként miben lehet szerepünk?

- Amennyiben a szűrőprogram településünkön, vagy annak környékén jár, mi is éljünk a komplex vizsgálat lehetőségével (egészségtudatos magatartás), illetve adjunk erről tájékoztatást a rendelkezésünkre álló módo(ko)n ismerőseinknek, klienseinknek. (A <http://www.egeszsegprogram.eu/index.php?page=2> oldalon tájékozódhatunk arról, hogy hol bukkan fel a guruló szűrőprogram.)
- A MDOSZ szinte a kezdetektől támogató partnere a programnak, és rendszeresen delegál dietetikusokat az egyeztetett helyszínekre.
- Ha a munkánk során kiszűrt személlyel találkozunk, erősítsük meg abban, hogy keressen fel szakembert a megfelelő, szükséges beavatkozás, esetleg gyógykezelés végett.

Néhány számadat az eddigi tevékenységekről:

1. táblázat: A MÁESZ Program közérdekű adatai 2010–2014 között
 Forrás: KISS István, BARNA István, DAIKI Tenno, DANKOVICS Gergely, KÉKES Ede a MÁESZ Szakmai Bizottsága nevében, Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramjának (MÁESZ) ötéves eredményei LAM 2015;25(1–2):31–34.

	2010	2011	2012	2013	2014	Összes
Helyszínek száma	144	191	193	197	194	919
Átfogó szűrővizsgálaton részt vett egyének száma	20185	21968	23114	23462	23386	112115
Életmód tanácsadáson részt vett egyének száma	39568	44932	48464	59684	59714	252362

Összesen elvégzett vizsgálatok száma:	433885	549200	624078	774246	733176	3104585
Egészségi állapot – kitöltött kérdőívek száma	1049620	1142336	1525524	1622412	1519432	6859324
Virtuális 3D Anatómiai Mozi sátor előadások száma					4656	4656
Virtuális 3D Anatómiai Mozi sátor előadások látogatók száma					21961	21961
Prevencióra fordított órák száma	1361	1689	1747	1914	1865	8576
Kiadott Információs Prevenációs Csomagok száma		42823	49648	49769	49650	191890

Néhány érdekes adat, információ a program eddigi 5 évének (2010-2014) összesítéséből:

- Háziorvosi szűrővizsgálaton, laboratóriumi vizsgálaton, szakorvosnál a résztvevők 13-35%-a soha nem vett még részt.

Javaslat, lehetőség: a problémák minél hamarabbi feltárása miatt, a különböző tudományosan megalapozott lakossági szűrővizsgálatokra való eljutás biztosítása (pl. hosszabb kitelepülési idő, munkahely szervez átfogó szűrést, vagy elengedi komplex szűrésre a dolgozóit stb.)

- A nők 57%-a, a férfiak 47%-a nem mozgott, nem sportolt rendszeresen.

Javaslat, lehetőség: hatékony testsúlycsökkentő program esetén, a táplálkozás mellett mozgásszakember bevonása is feltétlenül szükséges, az inaktivitás feloldására.

- A szűrésen részt vett nők 45,4, még a férfiak 60,8%-a többletsúllyal küzd, a hölgyek 49,5%-a a 88 cm haskörfogatnál, míg a férfiak 32,7%-a a 102 cm haskörfogatnál nagyobb „kerülettel” rendelkezik.

Javaslat, lehetőség: dietetikushoz, háziorvos Egészségfejlesztési Irodához irányítás fontos feladat.

- A vércukorszint vizsgálata 5–6%-ban mutatott kóros értéket.
- A prediabétesz átlagos előfordulása 7,28%, míg férfiaknál 10,9 %!!
- Öt év távlatában egyenletes, lassú, de szignifikáns növekedés figyelhető meg a 2-es típusú diabétesz előfordulásában. Hipertónia gyakorisága mindkét nemnél növekszik (2. táblázat)
- A koleszterinszint 29–36%-ban volt a normálistól eltérő.

Javaslat, lehetőség: a már kiszűrt személyek irányítása az ellátórendszerbe, a rendszeres, hatékony kezelés és ellenőrzésének megvalósítása.

2. táblázat: A hipertónia és a diabétesz együttes előfordulása (MÁESZ adat)
 Forrás: <http://www.egeszsegprogram.eu/index.php?page=8>

2014 évben végzett elemzés

NŐK	összes egyén	DM2T abszolút	DM2T %	FÉRFIAK	összes egyén	DM2T abszolút	DM2T %
HYP NINCS	5122	216	4,22	HYP NINCS	3763	154	4,09
HYP VAN	1857	146	7,86	HYP VAN	2876	158	7,86

Hypertóniában kétszerte gyakoribb a diabetes előfordulása

- A nők 28,6 a férfiak 43,1%-ánál 140/90 Hgmm vagy afeletti vérnyomásértéket mértek.
- A hipertónia meglétére vonatkozó kérdésre nemmel válaszolók (10973 fő) körében 3089 főnél (28%) bizonyult emelkedettnek a vérnyomás.
- A hipertóniás nők vérnyomása több mint 50%-nál nincs célértéken.
- A 2-es típusú diabéteszesek 65,2%-a hipertóniás, a tudottan hipertóniások 81%-a túlsúlyos.
- Ami dietetikai szempontból érdekes, hogy a szűrésen részt vettek 89%-ának tudomása van arról, hogy a túlzott sófogyasztás megbetegedéseket okozhat.

Javaslat, lehetőség: dietetikusként a sócsökkentés módszereinek minél hatékonyabb kommunikálása, oktatása, figyelemfelhívás (STOP-só).

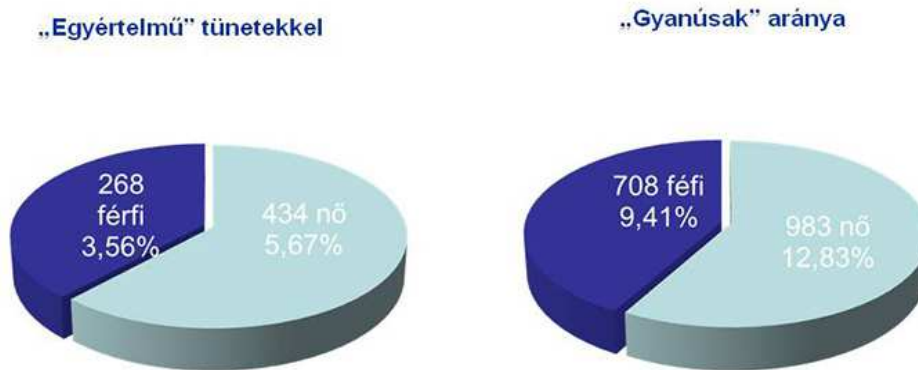
- Szintén érdekes, hogy a megkérdezettek közel kétharmada fogyaszt – önbevallás alapján – zöldséget és/vagy gyümölcsöt (igaz, arra vonatkozóan, hogy hányszor, és mennyit fogyaszt ebből az élelmiszercsoportból a válaszadó, nincs adat)

Javaslat, lehetőség: dietetikusként a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése korosztály-specifikusan (pl. GYERE- program, iskolakert program, helyi termelők bevonásával helyi életmód/táplálkozás/főzőklub stb. programok)

- 2014-ben a program keretében több mint 15000 érdeklődőnél végeztek laktózérzékenységi tesztet, ahol a diagnosztizált/ismert laktózintoleranciát nem vették figyelembe. Az eredmények azt mutatják, hogy a lakosság érintettsége jóval nagyobb arányt mutat és jelentősen eltér a diagnosztizált/beazonosított esetektől (1. ábra), ami felveti azt a problémát, hogy ezeknél a betegeknél csupán a tünetek, és nem az ok kezelése történik.

Javaslat, lehetőség: munkavégzésünk során a tünetek alapján felmerülő gyanú esetén, a probléma beazonosítására a laktózérzékenységi teszt használata, az eredmények fényében tanácsadás, szakorvoshoz irányítás.

1.ábra: A laktózintolerancia tüneteit mutatók aránya (10%) (MÁESZ adat)
Forrás: <http://www.egeszsegprogram.eu/index.php?page=8>



A szűrések eredményei számunkra is szolgálnak érdekes információkkal. Ezeket az adatokat munkánk során is felhasználjuk, felhasználhatjuk, megerősíthet bennünket, felhívhatja a figyelmünket, hogy milyen területen, pl. motiváció terén, kommunikációban tehetünk még lépéseket egy egészségesebben táplálkozó lakosságért.

Felhasznált irodalom

<http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Sz%C5%B1r%C3%A9s>

Prof. Dr. Tompa Anna (Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet): Legújabb tendenciák a szűrések területén (előadás)

<http://efrirk.antsz.hu/szures/servo1.htm>

https://www.antsz.hu/data/cms41690/lakossagi_szurovizsgalatok.pdf

<http://www.egeszsegprogram.eu/index.php?page=1>

<http://www.egeszsegprogram.eu/index.php?page=8>

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Fekete Krisztina (dietetikus, egészségfejlesztő)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
