FUNDACJA ANWIL dla Włocławka

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

MEDYCZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU WE WŁOCŁAWKU

Programy profilaktyki w Polsce

dr Marek Ręklewski

marek.reklewski@puz.wloclawek.pl

Włocławek 01.06.2021 r.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

W dniu 30 marca 2021 r. Rada Ministrów przyjęła **Narodowy Program Zdrowia na lata 2021-2025**. Celem strategicznym Programu jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu oraz zmniejszenie społecznych nierówności w zdrowiu.

Przy realizacji NPZ niezbędne jest uwzględnienie wpływu skutków zdrowotnych wywołanych przez epidemię COVID-19 na zdrowie populacji. Choroba ta przyczyniła się do największego kryzysu zdrowotnego w Rzeczypospolitej Polskiej po zakończeniu II wojny światowej.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

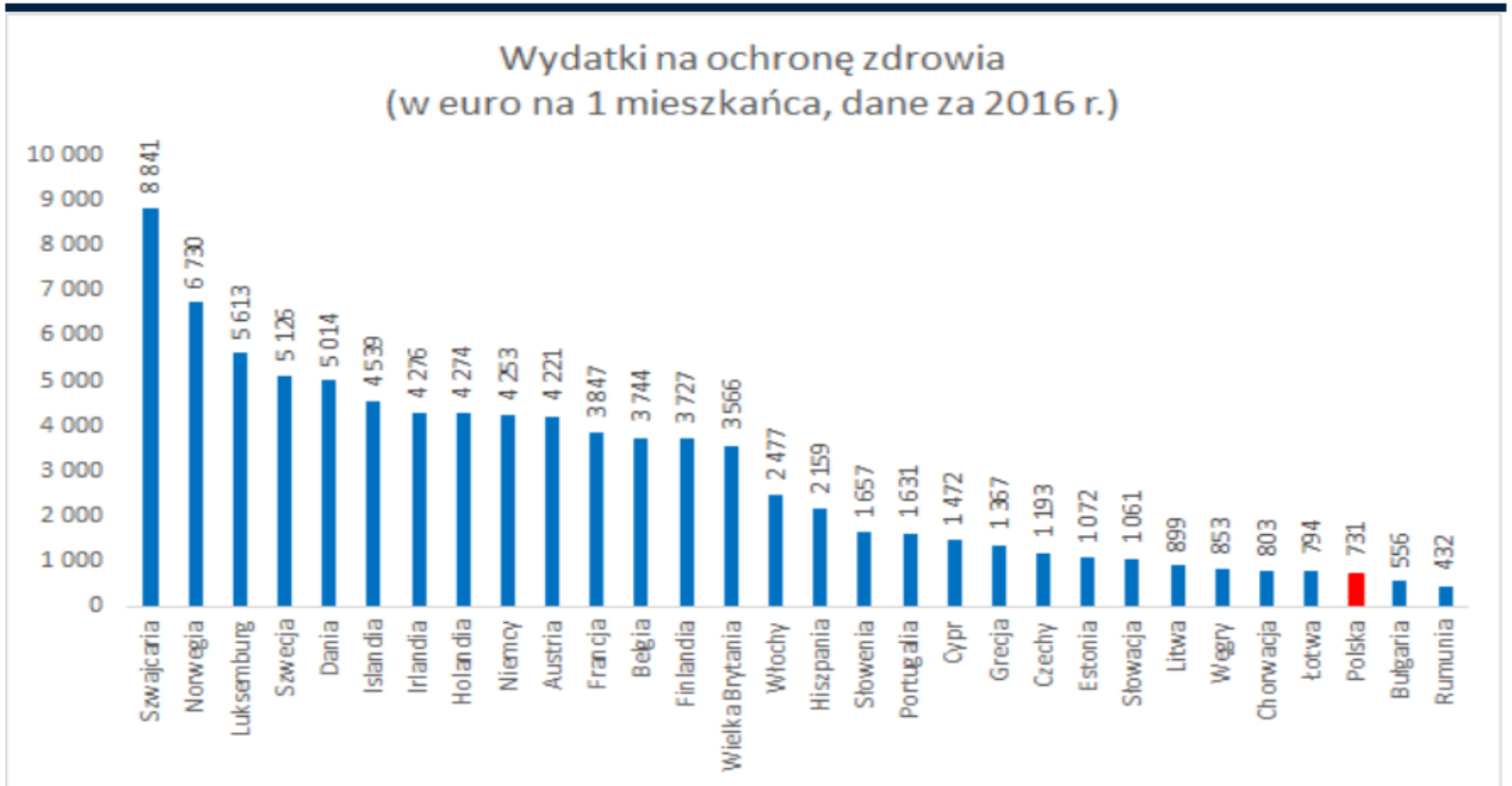
Cele operacyjne Programu obejmują:

1. **Profilaktykę nadwagi i otyłości.**
2. **Profilaktykę uzależnień.**
3. **Promocję zdrowia psychicznego.**
4. **Zdrowie środowiskowe i choroby zakaźne.**
5. **Wyzwania demograficzne.**

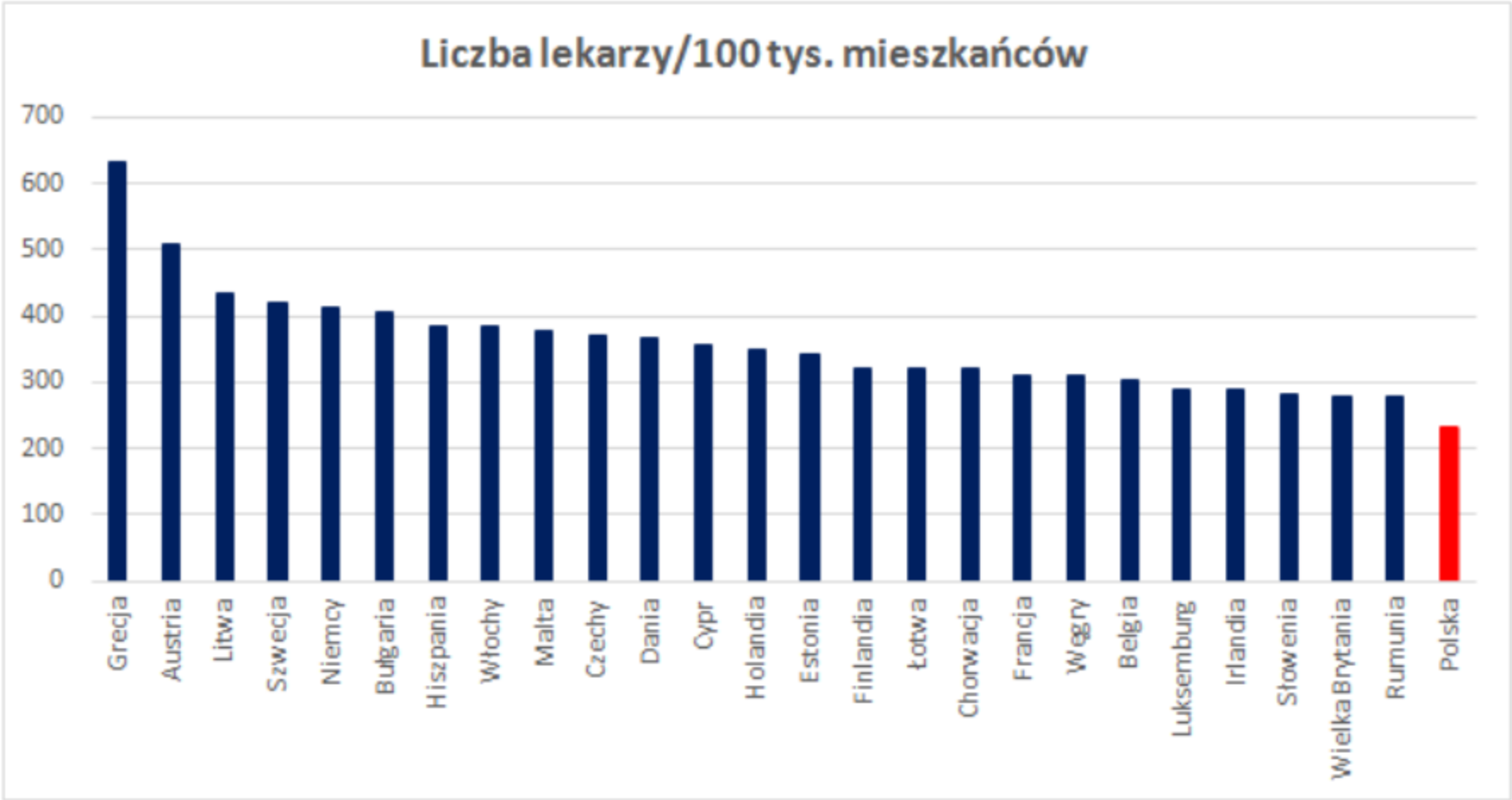
PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Służba zdrowia w Polsce

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU



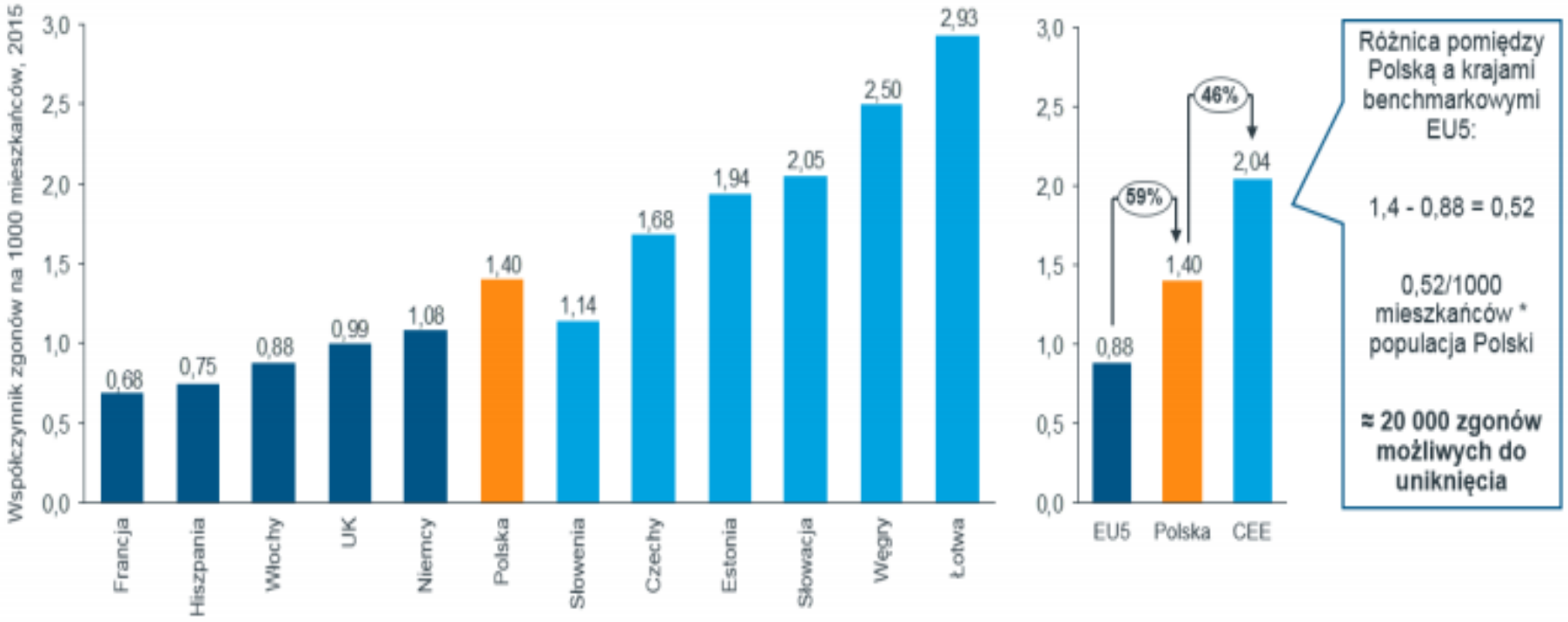
Źródło: [Wydatki na ochronę zdrowia w UE: Polska na szarym końcu - Bankier.pl]



Źródło: [Wydatki na ochronę zdrowia w UE: Polska na szarym końcu - Bankier.pl]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

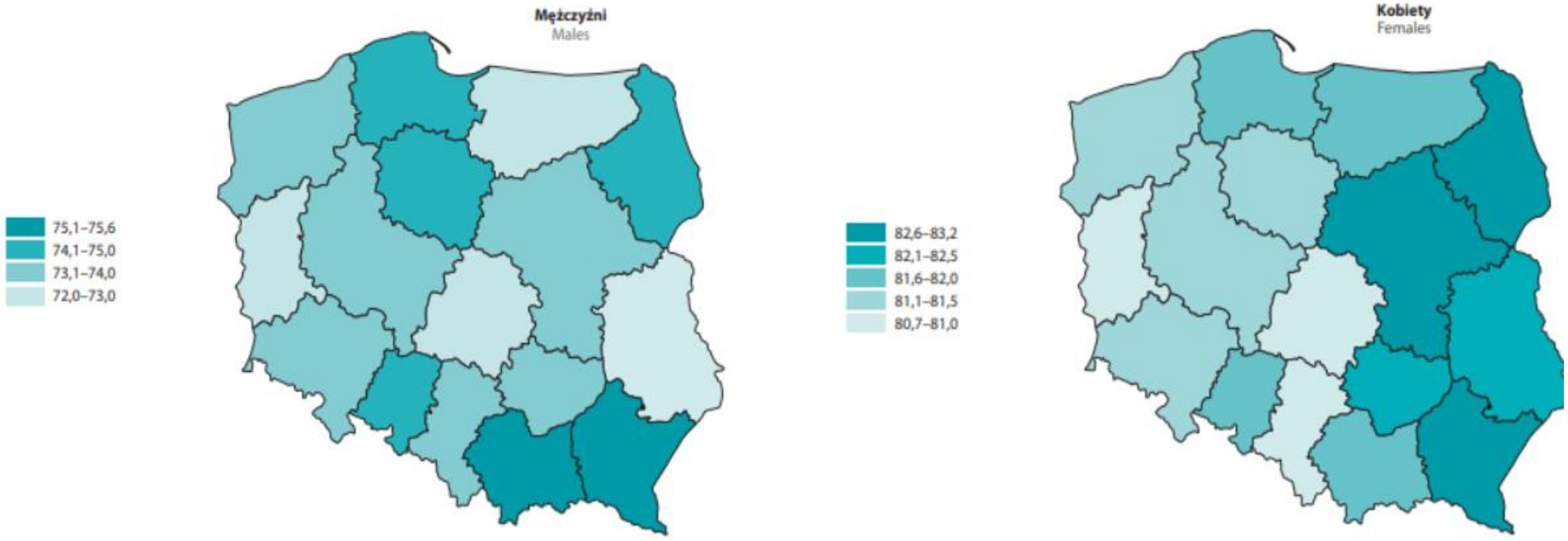
Współczynnik zgonów możliwych do uniknięcia na 1000 mieszkańców w wybranych krajach europejskich, 2015



Źródło: [Wpływ polityki zdrowotnej na zdrowie społeczeństwa (infarma.pl)]

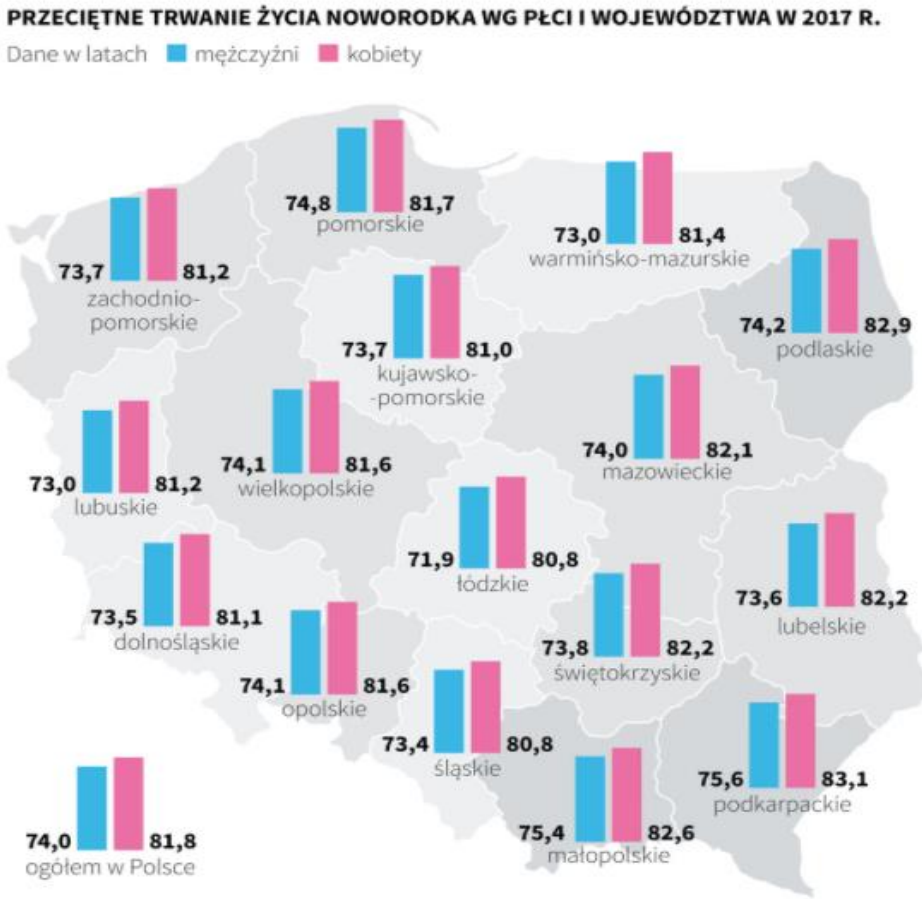
PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

W 2018 r. przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wyniosło 73,8 lat, natomiast kobiet 81,7 lat.



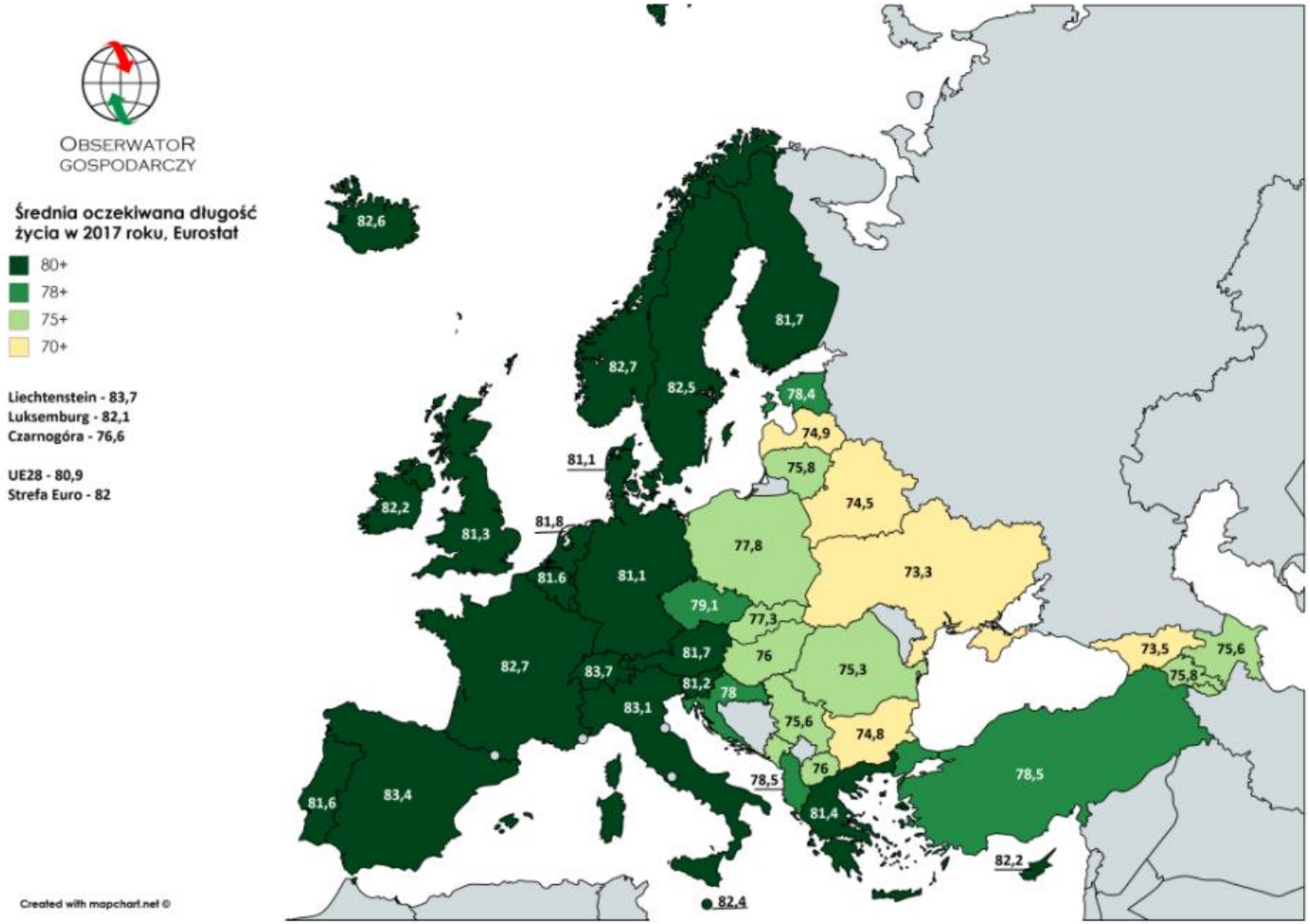
Źródło: GUS: Jaka jest przeciętna długość życia Polaków? Od dwóch lat skraca się | POLITYKA ZDROWOTNA

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU



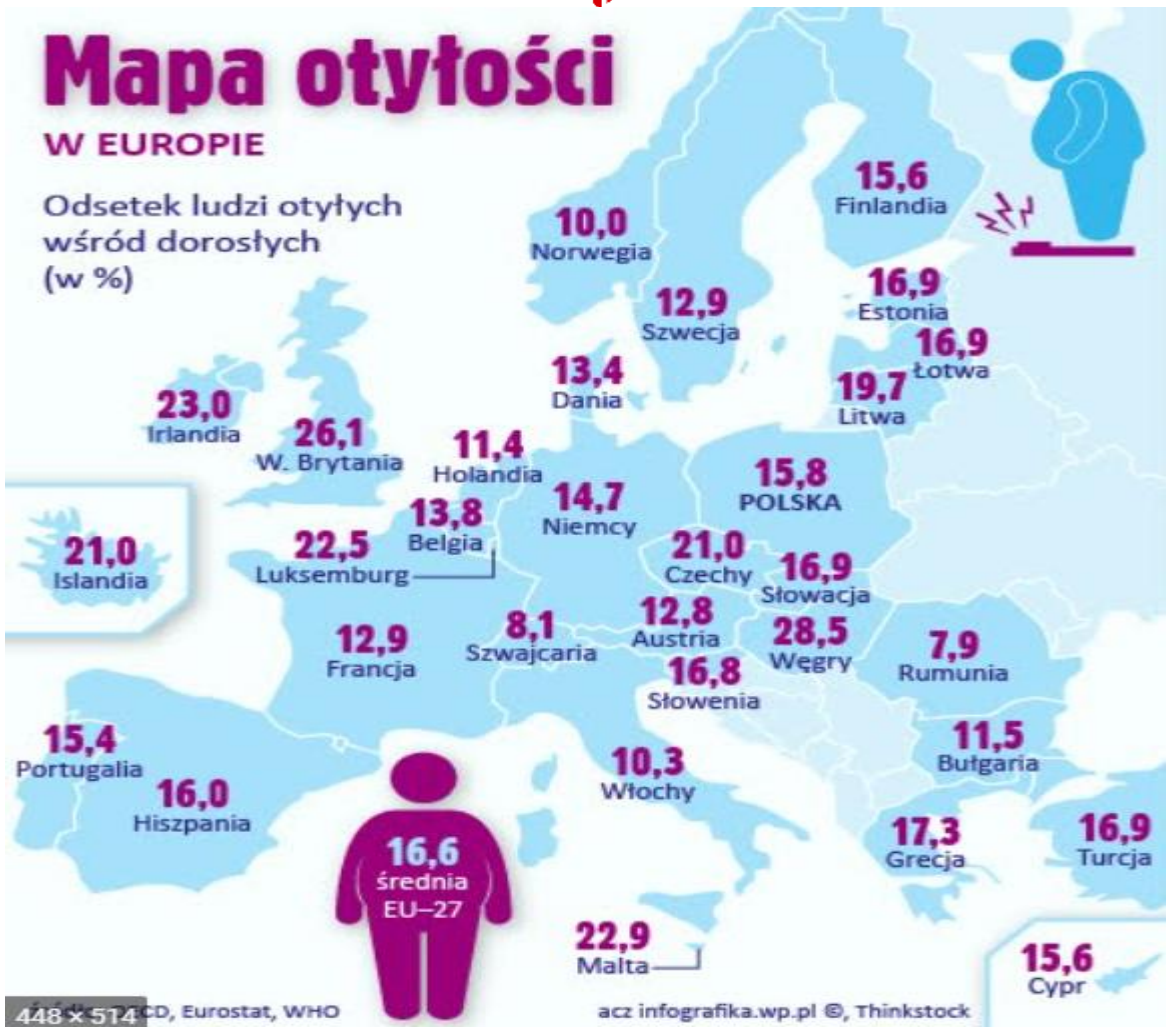
Źródło: [Ile przeciętnie żyją Polacy? W których województwach najdłużej? - Wiadomości - Forbes.pl]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU



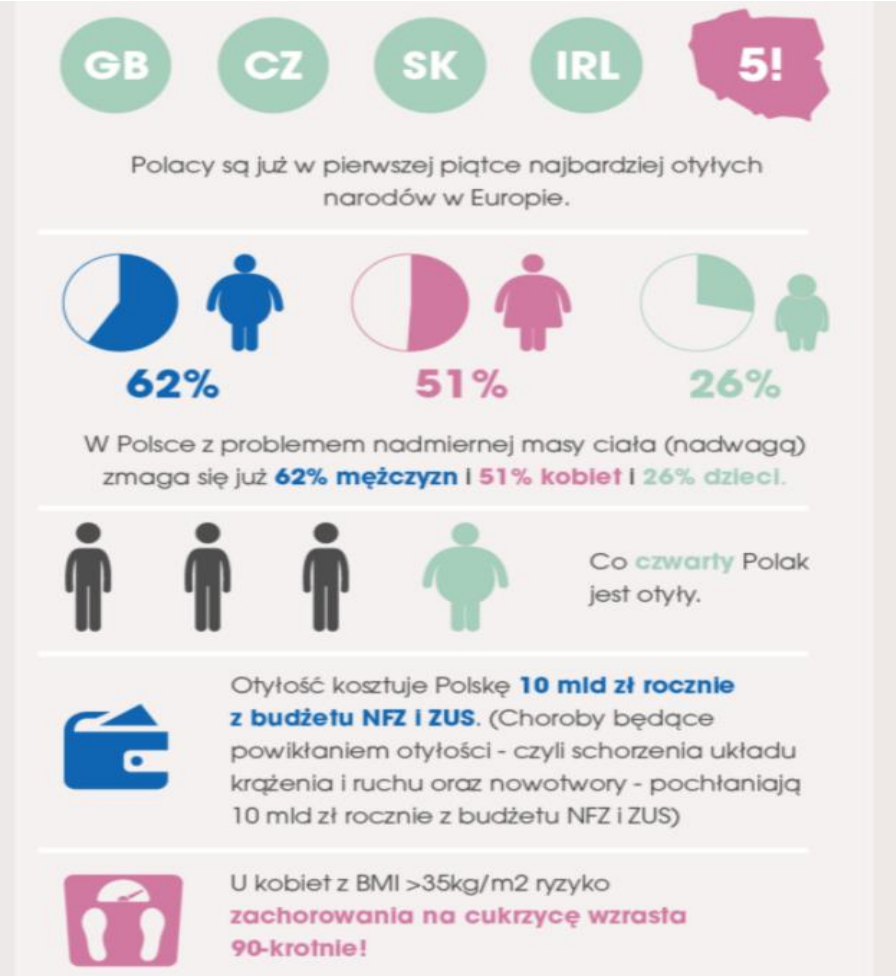
Źródło: [Szwajcarzy żyją najdłużej w Europie. Ukraińcy wręcz przeciwnie. (obserwatorgospodarczy.pl)]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU



Źródło: [Otyłość w Polsce i w Europie - Otyłość (google.com)]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

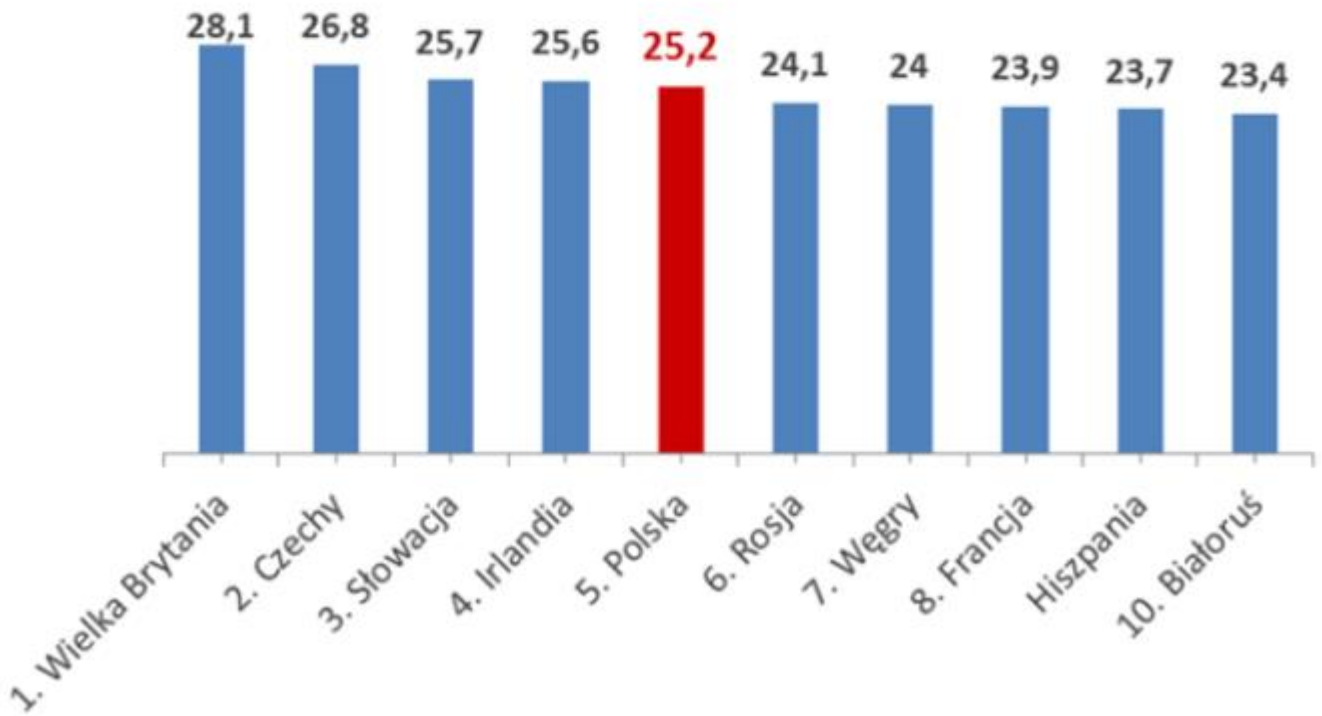


Źródło: [Porozmawiajmy szczerze o otyłości (novonordisk.pl)]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

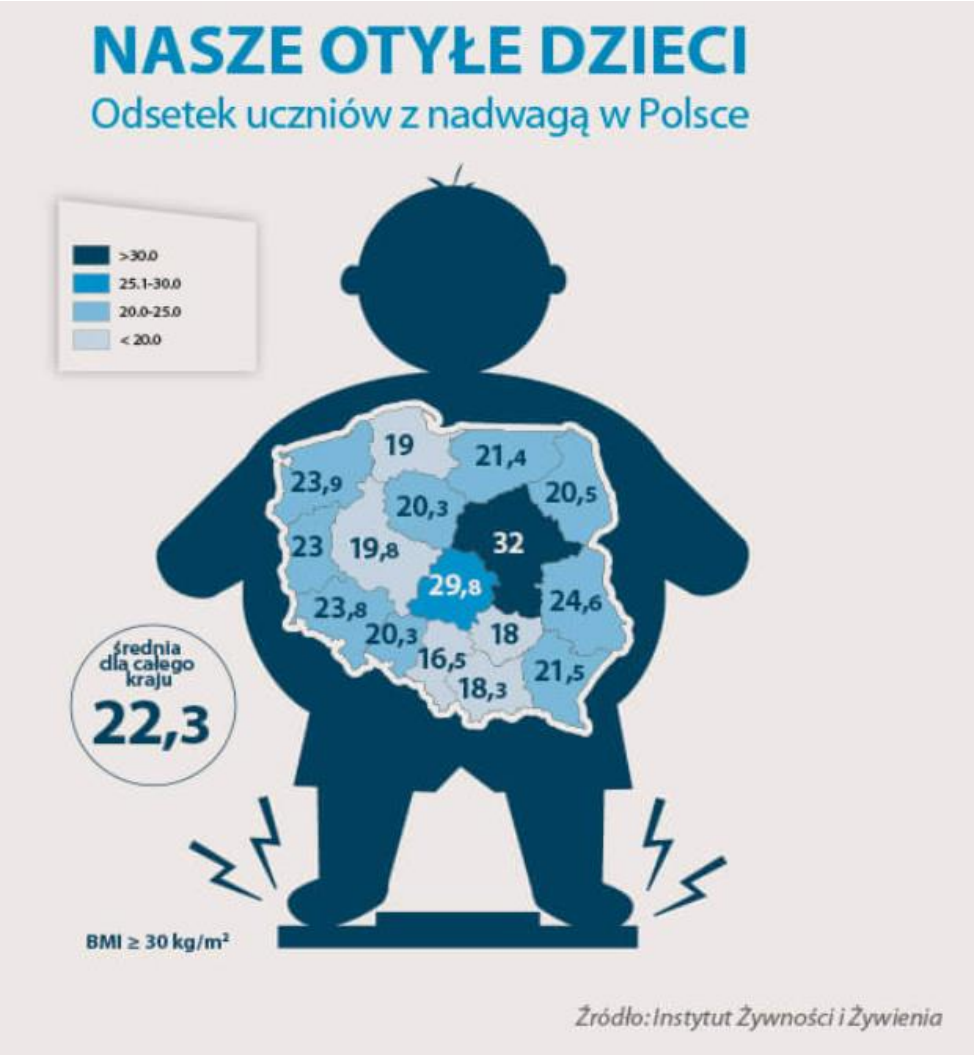
NAJWYŻSZY POZIOM OTYŁOŚCI W EUROPIE:

Procent populacji powyżej 20 roku życia, która jest otyła



Źródło: [Polska na 5. miejscu w Europie pod względem otyłości! - Focus.pl]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU



Źródło: [Problem nadwagi i otyłości u dzieci - CzasNaZdrowie (odchudzajmydzieci.pl)]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Profilaktyka

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

W potocznym rozumieniu często promocję zdrowia utożsamia się z prewencją (zapobieganiem, profilaktyką). Jednakże istnieją znaczne różnice między tymi pojęciami, a co za tym idzie działaniami podejmowanymi w ramach tych koncepcji.

W podejściu promocyjnym punktem wyjścia podejmowanych działań jest zdrowie, natomiast w podejściu prewencyjnym – choroba, celem działań w podejściu promocyjnym jest pomnażanie rezerw i potencjału zdrowia natomiast w prewencyjnym – uniknięcie choroby, grupą oddziaływania w podejściu promocyjnym jest cała populacja w kontekście codziennego życia natomiast w podejściu prewencyjnym – grupa szczególnego ryzyka. Definiując więc prewencję należy powiedzieć, że jest to przeciwdziałanie rozwojowi choroby, czyli są to działania podejmowane w celu przerwania lub zahamowania dalszego rozwoju choroby.

Profilaktyka zdrowotna – działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Profilaktyka dzieli się na kilka rodzajów w zależności od momentu podjęcia działań zapobiegawczych przeciwko danej chorobie i tak wyróżnia się *[wg R. Beaglehole, R.Bonita, T. Kjellstrom]:*

1. **Profilaktykę wczesną**, której celem jest eliminacja takich społecznych, ekonomicznych i kulturowych wzorców życia, które przyczyniają się do podwyższenia ryzyka choroby (np. palenie papierosów, nieracjonalne żywienie).
2. **Profilaktykę pierwotną**, której celem jest zapobieganie chorobie przed jej rozwinięciem poprzez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka (np. obniżenia cholesterolu celem zapobiegnięcia chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego).
3. **Profilaktykę wtórną**, której celem jest zapobieganie poważniejszym konsekwencjom choroby poprzez wczesne wykrycie, leczenie i zapobieganie nawrotom (np. kontrola i leczenie nadciśnienia tętniczego krwi celem zapobiegnięcia rozwojowi choroby niedokrwiennej serca).
4. **Profilaktykę trzeciej fazy (trzeciorzędową)**, której celem jest zahamowanie postępu lub powikłań już rozwiniętej choroby (np. rehabilitacja kardiologiczna po zawale serca).

Podstawowymi działaniami zapobiegawczymi przeciwdziałającymi wystąpieniu choroby lub jej wczesnym wykryciu jest wykonywanie badań profilaktycznych, które można podzielić na trzy grupy:

1.Testy i badania przesiewowe - są to stosunkowo proste i niekosztowne testy diagnostyczne w badaniach dużych grup ludności w celu wykrycia wczesnych stadiów chorobowych, które są finansowane z budżetu lokalnego samorządu lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia np. powszechne badania lekarskie dzieci w szkołach, badania w kierunku próchnicy zębów.

2.Profilaktyczne badania lekarskie, laboratoryjne i rtg różnych grup zawodowych, których koszt pokrywa pracodawca.

3.Inne badania profilaktyczne u dorosłych w celu wczesnego wykrycia najczęstszych chorób np. badania mammograficzne w kierunku wykrycia raka piersi, badania cytologiczne, badania poziomu PSA u mężczyzn (badanie w celu wczesnego wykrycia raka prostaty), badania ciśnienia tętniczego krwi, badania cholesterolu, glukozy. Badania takie realizowane są w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ lub lokalne samorządy.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

W czym pomaga profilaktyka?

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Jak zadbać o swoje zdrowie, by zmniejszyć ryzyko choroby?

Wiele z naszych codziennych zachowań wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich:

- dieta, zbilansowana pod względem liczby kalorii oraz składników odżywczych, takich jak węglowodany, białko, tłuszcz, mikro- i makroelementy, urozmaicona i odpowiednia dla danej płci, danego wieku, charakteru pracy i ogólnego stanu zdrowia - wskazówki dla zdrowych osób znajdziesz w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej,
- ruch, stosowny do wieku, stanu zdrowia, sylwetki, stylu życia,
- wykształcenie w sobie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, w tym wypracowanie sposobu na zachowanie równowagi psychicznej,
- poddawanie się okresowym kontrolom lekarskim, profilaktycznym badaniom oraz przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich podczas choroby i rekonwalescencji.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Przesiewowe badania profilaktyczne

Zwane są także skriningiem. Mają na celu zbadanie określonej populacji pod kątem wczesnych sygnałów określonych chorób. Mogą być stosowane tylko wtedy, gdy:

- znamy sposób na wykrycie wczesnych objawów danej choroby lub czynników, które mogą prowadzić do jej rozwoju. Np. w kolonoskopii lekarz ogląda wnętrze jelit po to, by wykryć polipy – łagodne zmiany, które pozostawione bez ingerencji z biegiem czasu mogą przekształcić się w złośliwy nowotwór,
- dysponujemy efektywnymi możliwościami leczenia wykrytych schorzeń, które prowadzą do wyleczenia. Leczenie jest proste i niskokosztowe, dlatego można je wdrożyć w całej populacji, która jest najbardziej narażona na wystąpienie danego schorzenia.
- metoda jest bezpieczna dla pacjenta – ryzyko powikłań wskutek jej zastosowania jest daleko mniejsze niż korzyści, jakie pacjent może dzięki niej odnieść.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Jak określa się populację, która powinna być objęta danym skriningiem?

Zadaniem skriningu jest jednak przebadanie wyodrębnionej grupy osób, które statystycznie są najbardziej narażone, by zidentyfikować te, które być może już zaczynają chorować. W tym celu naukowcy posługują się:

- danymi epidemiologicznymi, a zatem: u kogo i w jakim wieku najczęściej rozpoznawana jest dana choroba; brane są pod uwagę także określone zachowania i tryb życia wynikający na przykład z charakteru pracy, które podnoszą ryzyko zachorowania (np. narażenie na czynniki rakotwórcze z racji pracy przy produkcji niektórych chemikaliów)
- danymi dotyczącymi rozwoju danej choroby, a zatem: kiedy i jak choroba się najczęściej zaczyna, czyli jakie są jej najwcześniejsze objawy, z których chory może sobie w ogóle nie zdawać sprawy, a można je wykryć przy określonej metodzie badania
- danymi, jak długo trwa rozwój danej choroby i jak długo trwają poszczególne etapy jej rozwoju, po to, by było możliwe wychwycenie zmian poprzedzających groźny proces chorobowy.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Jak podstępnie rozwijać się może choroba, pokazuje przykład raka szyjki macicy. Powstaje on powoli z pojedynczych komórek, z obecności których kobieta nawet przez szereg lat może sobie nie zdawać sprawy, ponieważ nie odczuwa żadnych dolegliwości! Takie komórki można natomiast wykryć pod mikroskopem, badając wymaz z szyjki macicy pobrany w trakcie cytologii. W razie znalezienia nieprawidłowych komórek wdraża się leczenie, które zatrzymuje powstawanie nowotworu na bardzo wczesnym etapie.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Skuteczność regularnych badań cytologicznych w postaci zmniejszenia liczby zgonów z powodu raka szyjki macicy pokazuje przykład Finlandii. Po pewnym okresie od wdrożenia powszechnych badań cytologicznych, którym poddawała się zdecydowana większość Finek, liczba zgonów z powodu raka szyjki macicy spadła o 80 procent!

Obecnie wskaźnik zgonów z powodu tej choroby to 1,1 na 100 000 mieszkańców, podczas gdy w Rumunii, w której stosunkowo mało kobiet wykonuje regularnie cytologię, wynosi on aż dwanaście razy więcej (12,2 na 100 000)!

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odpowiednie nawyki to też profilaktyka!

Istnieją też programy profilaktyczne, których celem jest uświadomienie konieczności zmiany stylu życia lub pewnych nawyków oraz budowanie pewnych przekonań, które skłaniają nas do podejmowania prozdrowotnych wyborów i decyzji.

Często słyszy się, że najskuteczniejsze interwencje profilaktyczne, jakie zna medycyna, to rzucenie palenia lub niepodejmowanie palenia.
Jednak by można było skutecznie w ten sposób interweniować, trzeba jak najwcześniej dotrzeć do wszystkich ludzi z informacją o korzyściach płynących z abstynencji tytoniowej. Inne programy nastawione na edukację to np. takie, których celem jest zmiana złych nawyków żywieniowych czy zwiększenie aktywności fizycznej.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Programy profilaktyczne

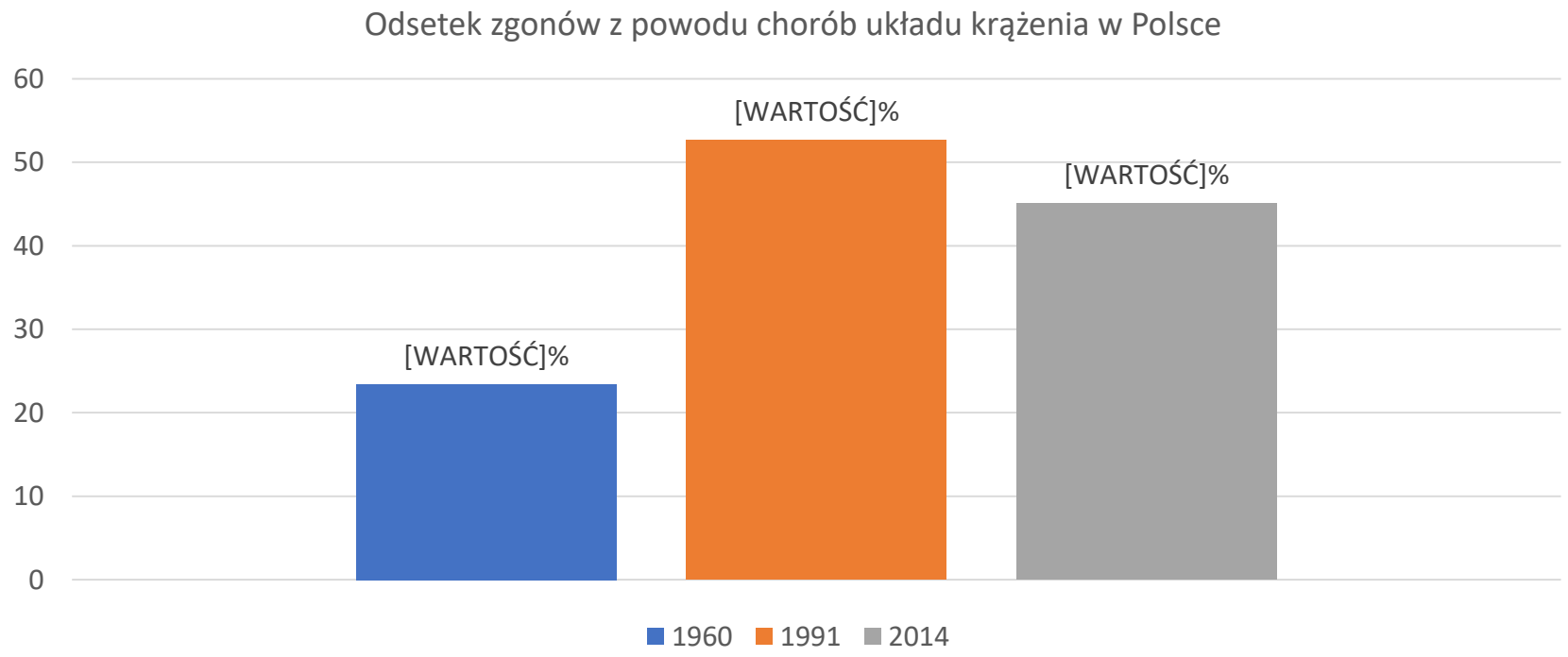
https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Ogólnopolski program badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej

Ministerstwo Zdrowia zaprasza mężczyzn w wieku 65 lat i powyżej do udziału w Ogólnopolskim programie badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej, realizowanego w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Program Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego POLKARD na lata 2017-2020”.

Choroby układu krążenia (ChUK) są od lat główną przyczyną zgonów ludności Polski. O ile w 1960 r. były one odpowiedzialne za mniej niż jedną czwartą (23,4%) wszystkich zgonów to już trzydzieści lat później w 1991 r. były przyczyną ponad połowy zgonów (52,7%).



Od tego czasu udział ChUK w ogólnej liczbie zgonów powoli zmniejsza się i w 2014 r. zmarło w Polsce z ich powodu 169 735 osób (441 na każde 100 tys. ludności). Były one zatem odpowiedzialne za 45,1% ogółu zgonów Polaków: 40,3% wśród mężczyzn i 50,3% wśród kobiet.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek zgonów z powodu ChUK jest w Polsce znacznie większy od przeciętnego dla krajów UE28 (38,1%), ale równocześnie jest mniejszy niż w większości krajów postsocjalistycznych.

Według danych szacunkowych tętniaki aorty brzusznej występują:

- u 4–7% osób po 60. r.ż.,
- u 9-10% wśród osób powyżej 75. r.ż.

U mężczyzn tętniaki występują ponad trzykrotnie częściej niż u kobiet.

Tętniak aorty jest nazywany cichym zabójcą, ponieważ nie daje praktycznie żadnych objawów, a może spowodować nagły zgon.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program profilaktyki depresji poporodowej

Od 10 do 22% kobiet po porodzie cierpi na depresję poporodową. Co druga nie zwraca się o pomoc do lekarza. Tymczasem depresja poporodowa może wpłynąć na relacje kobiety z dzieckiem i z partnerem.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Profilaktyka raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy to jeden z częstszych nowotworów występujących u kobiet. Na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci. Dlatego każda kobieta po 25 r. ż. powinna regularnie wykonywać profilaktyczne badania cytologiczne.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Rak szyjki macicy jest szóstym co do częstości występowania nowotworem u kobiet w Polsce – stanowi ponad 10% nowotworów u kobiet.

Rocznie jest wykrywany u ok. 3000 kobiet, a 1700 z nich umiera z jego powodu.

Regularne **badania cytologiczne** pozwalają wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym – uleczalnym – stadium choroby.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. W początkowym okresie nie daje on żadnych objawów, ale wcześnie wykryty jest uleczalny. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom mammograficznym, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany.

Stanowi około 23% wszystkich zachorowań wśród nowotworów i jest przyczyną około 14% zgonów.

Ryzyko zachorowania znacznie wzrasta po 50 r. ż.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Spośród wielu czynników rakotwórczych coraz częściej wskazuje się na uwarunkowania genetyczne.

W Polsce około 10% przypadków raka piersi występuje u kobiet z mutacją w obrębie genów, najczęściej w BRCA 1.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na skuteczność leczenia jest wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium rozwoju.

Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku **50–69 lat**, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralności o 25 – 30%! A więc warto badać się systematycznie i nie dopuścić do rozwoju choroby.

W ramach profilaktyki raka piersi NFZ zaprasza **wszystkie kobiety pomiędzy 50–69 rokiem życia na bezpłatne badania mammograficzne**.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Szacuje się, że ponad 9 mln dorosłych Polaków pali papierosy.

Palenie papierosów oraz innych wyrobów tytoniowych to nadal jeden z głównych zabójców Polaków. Odpowiedzialne jest za ok. 40% przedwczesnych zgonów wśród mężczyzn. Z powodu chorób odtytoniowych każdego roku umiera w Polsce przedwcześnie ponad 60 tys. osób.

To 14 razy więcej niż ofiar wypadków drogowych.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Szacuje się, że w Polsce na POChP choruje ok. 2 miliony osób, co stanowi 5% społeczeństwa. Jedynym objawem choroby przez wiele lat jest przewlekły kaszel, ale skutki choroby mogą być bardzo poważne – niedotlenienie organizmu, a w niektórych przypadkach nawet śmierć.

Dlatego każdy palacz, zwłaszcza między **40 a 65 rokiem życia**, powinien sprawdzić stan zdrowia swoich płuc.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki Raka Płuca

Rak płuc to największy zabójca spośród nowotworów. Mogłoby być inaczej, gdyby był wykrywany na wczesnym etapie

Najpierw rak atakuje miejscowo płuca. W Polsce w tak wczesnej fazie diagnozuje się zaledwie ok. 20 proc. przypadków (w 2016 roku – 22 proc.).
To za mało, zwłaszcza że u tych pacjentów można zastosować optymalną terapię, dzięki której – jak wskazują onkolodzy – 75 proc. takich pacjentów przeżywa co najmniej 5 lat po rozpoznaniu choroby (w onkologii okres pięcioletniego przeżycia po diagnozie nowotworu ocenia się jako jego całkowite wyleczenie).

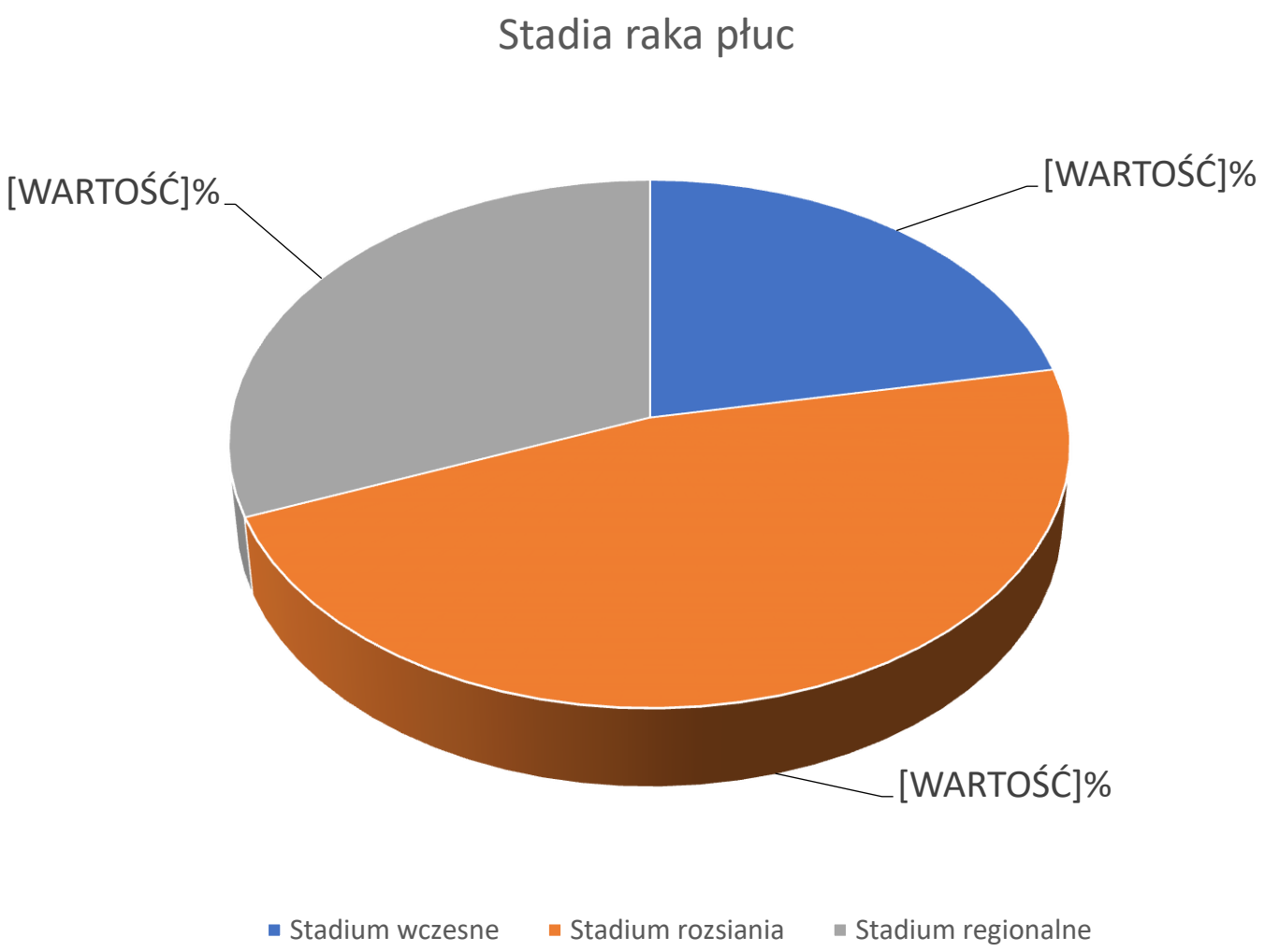
Jak podaje krajowy konsultant w dziedzinie onkologii prof. Maciej Krzakowski, w 2016 r.:

- 47 proc. przypadków raka płuca wykryto w stadium rozsiania, czyli wtedy, gdy pojawiły się już przerzuty,
- 32 proc. – w tzw. stadium regionalnym, czyli gdy nowotwór zaatakował już pobliskie tkanki. To pogarsza rokowanie.

Rocznie w Polsce ok. 23 tysięcy osób dostaje diagnozę: „rak płuca” i mniej więcej tyle osób z powodu tej choroby w ciągu roku umiera.

Aż 95 proc. chorych to byli lub obecni palacze tytoniu. Jak w każdym nowotworze wpływ na rozwój tej choroby mają też czynniki genetyczne.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU



PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Objawy raka płuca na początku są bardzo skąpe lub wręcz ich brak. Zwykle są to:

- kaszel,
- duszność,
- nawracające infekcje płucne,
- chrypka,
- podwyższona temperatura,
- osłabienie,
- chudnięcie.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki Nowotworów Skóry

Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Co warto o nich wiedzieć?

Jest ich kilka rodzajów, przy czym najczęściej diagnozowane są raki podstawno komórkowe, płaskonabłonkowe oraz powszechnie znane czerniaki. Niezależnie od rodzaju, na ich rozwój silnie wpływają czynniki środowiskowe, przede wszystkim wystawienie skóry na promieniowanie słoneczne.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Dlatego, jeśli chcesz uniknąć nowotworu, zaleca się:

- unikanie opalania się,
- stosowanie przez cały rok kremów z filtrem,
- nieużywanie solariów,
- samokontrolę znamion i pieprzyków (warto je sfotografować i porównywać ich stan po miesiącu, dwóch),
- kontrolę znamion i pieprzyków u dermatologa za pomocą dermatoskopu,
- dietę bogatą w warzywa, owoce i nabiał.

Osoby, które mają dużo piegów i znamion, jasną karnację, rude lub blond włosy, są narażone na większe ryzyko zachorowania na czerniaka. Ryzyko tego nowotworu zwiększa się też, jeśli na czerniaka chorował bliski członek rodziny, a także u osób, które przyjmują leki immunosupresyjne.

Warto wiedzieć, że trzeba uważać na wszelkie zmiany zachodzące na znamionach i pieprzykach. Niepokojąca może okazać się zmiana zabarwienia (szczególnie na ciemniejsze lub niejednolite) oraz wielkości i kształtu znamienia. **Wszelkie zmiany lub pojawienie się nowych znamion o powyższych cechach należy zgłosić do lekarza.**

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Profilaktyka nowotworów głowy i szyi

Ponad połowa nowotworów głowy i szyi rozpoznawana jest zbyt późno. Szybkie wykrycie i odpowiednie leczenie to największa szansa na powrót do zdrowia.

Nowotwory głowy oraz szyi obejmują szereg chorób onkologicznych zlokalizowanych w rozmaitych częściach głowy i szyi, np. języka, nosa, ucha, krtani, tarczycy lub gardła.

Obecnie rozpoznaje się ok. 11 tysięcy zachorowań rocznie, a w ciągu dekady ta liczba wzrosła o ok. 25 proc.

Czynniki, które zwiększają ryzyko rozwoju tych chorób, to:

- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu,
- nieleczone choroby zębów i dziąseł,
- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (znanego szerzej jako wirus HPV).

Szacuje się, że nawet 70 proc. przypadków nowotworów jamy ustnej i gardła środkowego może być spowodowanych przez zakażenie wirusem HPV.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Objawy, które powinny niepokoić, to:

- pieczenie języka,
- niegojące się owrzodzenia w jamie ustnej,
- czerwone lub białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekła chrypka,
- ból w trakcie przełykania i problemy z połykaniem,
- guz na szyi,
- jednostronna niedrożność nosa,
- krwawy wyciek z nosa.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki Chorób Kardiologicznych (KORDIAN)

Jakie są najczęstsze choroby układu krążenia, kto jest na nie szczególnie narażony i jak można im zapobiec?

Choroby układu sercowo-naczyniowego to grupa chorób, które rozwijają się długo, często z tego powodu, że pacjent prowadził niezdrowy tryb życia, a w konsekwencji dochodzi do tak groźnych sytuacji, jak zawał, udar lub niepełnosprawność w wyniku ich powikłań.

Do tego rodzaju problemów prowadzą m.in. miażdżyca tętnic, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Warto wiedzieć, że miażdżyca może rozwijać się po cichu już od najmłodszych lat, ale objawy kliniczne zwykle pojawiają się dopiero po 50. roku życia.

Do rozwoju tej choroby przyczyniają się zarówno czynniki genetyczne (wrodzone), zwłaszcza te dotyczące metabolizmu lipidów (tłuszczów), jak i środowiskowe, a więc głównie związane ze stylem życia (np. palenie papierosów, sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, poziom stresu).

Nadciśnienie to inaczej wysokie ciśnienie. Według kardiologów w Polsce żyje co najmniej 9,5 mln osób chorych na nadciśnienie, ale ponad 40 proc. z nich o tym nie wie.

O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, kiedy średnie wartości ciśnienia tętniczego, uzyskane w co najmniej dwóch odrębnych pomiarach, są równe lub przekraczają wartość 140/90 mmHg (140 mmHg dla ciśnienia skurczowego, 90 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego).

Jednak powodem do niepokoju jest już ciśnienie skurczowe w wysokości 130 mmHg.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki Osteoporozy

Osteoporoza nazywana jest czasem „cichym złodziejem kości”. Polega na stopniowym zanikaniu tkanki kostnej, aż struktura kości staje się podobna do gąbki. Taka kość jest słaba i jeśli dojdzie do niewielkiego nawet urazu, ulega złamaniu. Bardzo wiele osób dopiero wtedy dowiaduje się, że choruje na osteoporozę. Warto wiedzieć, że zanik tkanki kostnej nie boli i postępuje bezobjawowo, stopniowo osłabiając kości.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Oprócz diety mineralizację kości wspomaga też aktywność fizyczna.

Kiedy osteoporoza jest zaawansowana, dochodzi do złamań. W bardzo zaawansowanej postaci nawet kichnięcie może spowodować złamanie kręgu. Szczególnie niebezpieczne są złamania kości szyjki udowej. Mało kto wie, że ten uraz bywa śmiertelny. W ciągu roku po złamaniu szyjki kości udowej umiera 20 proc. kobiet i 37 proc. mężczyzn, którzy doświadczają takiego urazu.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Profilaktyka reumatoidalnego zapalenia stawów

Program profilaktyki wczesnego wykrywania reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS)

RZS to przewlekła, układowa choroba tkanki łącznej. Jest najczęstszą zapalną chorobą reumatyczną (w Polsce ok. 400 tys. chorych). Postępujący proces zapalny błony maziowej prowadzi do powikłań wielonarządowych, powodując przedwczesną śmierć.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki Udarów

Starzenie się społeczeństwa wpływa na zwiększenie liczby zachorowań na udar mózgu. Jak można zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia?

Udar to bezpośrednio zagrażający życiu lub zdrowiu stan, w którym dochodzi najczęściej albo do przerwania dostarczania krwi do części mózgu, i wówczas mówimy o udarze niedokrwiennym, albo następuje krwotok w mózgu – udar krwotoczny. Niezależnie od rodzaju objawy są podobne, a wynikają z niszczenia komórek mózgowych wskutek niedotlenienia.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Objawy udaru:

- twarz: zmiany po jednej stronie twarzy, np. opuszczenie kącika ust, oka, niemożność uśmiechnięcia się, zastygnięcie jednej połowy twarzy, skrzywienie jednej strony twarzy,
- kończyny: osoba dotknięta udarem nie będzie w stanie podnieść obu ramion do góry,
- ciało: drętwienie jednej połowy ciała; zaburzenia czucia po jednej stronie ciała,
- mowa: bełkotanie, niemożność dokończenia zdania, mowa niewyraźna,
- chód i postawa: chwiejny chód,
- widzenie: zaburzenia widzenia, podwójne widzenie,
- głowa: nagłe zawroty głowy.

W razie wystąpienia choćby jednego z powyższych objawów należy natychmiast wezwać karetkę! Im szybciej zostanie udzielona profesjonalna pomoc, tym większe szanse chorego na przeżycie i zachowanie sprawności.

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia udaru:

- miażdżyca,
- nadciśnienie,
- podwyższony cholesterol,
- migotanie przedsionków,
- cukrzyca,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- mała aktywność fizyczna.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Zmniejszasz ryzyko udaru, jeśli:

- leczysz zgodnie z zaleceniami lekarza nadciśnienie, cukrzycę, i inne choroby układu krążenia i metaboliczne,
- nie palisz,
- nie nadużywasz alkoholu,
- stosujesz zdrową dietę,
- masz prawidłową masę ciała,
- masz dużo ruchu.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Program Profilaktyki bólów kręgosłupa

Ból kręgosłupa jest coraz powszechniejszą dolegliwością. Dowiedz się, co może być jego przyczyną i jak sobie z nim radzić.
Prestiżowy periodyk medyczny „The Lancet” opublikował niedawno dane, z których wynika, że na bóle kręgosłupa uskarża się na całym świecie ponad pół miliarda ludzi.

Przyczyn tej dolegliwości może być wiele. Często to brak ruchu, przez co mięśnie szkieletowe przestają dobrze pełnić swoją rolę, nieprawidłowa postawa przy wykonywaniu codziennych czynności w pracy, zbyt duże przeciążenie (dźwiganie ciężkich przedmiotów).

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Dziękuję za uwagę

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/publikacje/727-co-to-jest-profilaktyka-i-promocja-zdrowia
NPZ 2021-2025 - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl (www.gov.pl)
https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne
Wydatki na ochronę zdrowia w UE: Polska na szarym końcu - Bankier.pl
Wpływ polityki zdrowotnej na zdrowie społeczeństwa (infarma.pl)
GUS: Jaka jest przeciętna długość życia Polaków? Od dwóch lat skraca się | POLITYKA ZDROWOTNA
Ile przeciętnie żyją Polacy? W których województwach najdłużej? - Wiadomości - Forbes.pl
Szwajcarzy żyją najdłużej w Europie. Ukraińcy wręcz przeciwnie. (obserwatorgospodarczy.pl)
Otyłość w Polsce i w Europie - Otyłość (google.com)
Polska na 5. miejscu w Europie pod względem otyłości! - Focus.pl
Problem nadwagi i otyłości u dzieci - CzasNaZdrowie (odchudzajmydzieci.pl)
Porozmawiajmy szczerze o otyłości (novonordisk.pl)