

Programy profilaktyczne realizowane w przychodni MEDIMEX

- Profilaktyka chorób układu krążenia – CHUK;
- Profilaktyka chorób odtytoniowych
- Program Profilaktyka 40 Plus

1. CHUK – profilaktyka chorób **układu krążenia**

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Niewłaściwe odżywianie się prowadzące do otyłości, mała aktywność ruchowa, palenie papierosów, picie alkoholu oraz stres to czynniki najbardziej wpływające na rozwój chorób układu krążenia. Badania profilaktyczne pozwalają na wczesne zdiagnozowanie ewentualnych nieprawidłowości i podjęcie leczenia.

Program przeznaczony jest dla osób w wieku od 35 do 65 lat i u których dotychczas nie rozpoznano choroby układu krążenia i którzy nie korzystali w ciągu ostatnich 5 lat z badań w ramach programu profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK), również u innego świadczeniodawcy.

Czy program jest dla Ciebie?

Tak, jeżeli: jesteś w wieku od 35 do 65 lat i dotychczas nie rozpoznano u Ciebie choroby układu krążenia oraz nie korzystałeś w ciągu ostatnich 5 lat z badań w ramach programu profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK), również u innego świadczeniodawcy.

Co **Cię** czeka w ramach programu?

Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na badania (pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne). Na ich podstawie lekarz dokona oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia oraz wskaże, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia:

- ponownego badania za 5 lat
- edukacji zdrowotnej i ponownego badania za 5 lat
- pozostawienia pacjenta pod kontrolą lekarza POZ poza programem
- skierowania na dalsze leczenie do specjalisty.

2. Profilaktyka chorób odtytoniowych

W Polsce palenie tytoniu jest szeroko rozpowszechnione, znacząco wpływając na jakość i długość życia. Codziennie pali ok. 9 milionów dorosłych Polaków, w tym ok. 40% mężczyzn i 20% kobiet. Skala palenia tytoniu doprowadziła do epidemii chorób odtytoniowych i pogorszenia się stanu zdrowia społeczeństwa polskiego. Papierosy przyczyniają się do zachorowania nie tylko na nowotwory płuc, ale także wiele innych chorób, m.in.: zawał serca, zakrzepicę żył oraz przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) – przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc. 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.

Czy program jest dla Ciebie?

Tak, jeżeli masz więcej niż 18 lat i palisz papierosy lub inne wyroby tytoniowe, a zwłaszcza jeżeli jesteś w średnim wieku (między 40 a 65 lat) i nie miałeś w ramach programu profilaktyki POChP wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy oraz nie zdiagnozowano u Ciebie wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Cel programu

- zmniejszenie zachorowalności na schorzenia odtytoniowe, w tym ograniczenie zachorowalności, inwalidztwa i umieralności z powodu POChP poprzez kompleksowe działania edukacyjno-diagnostyczne i terapeutyczne w grupach wysokiego ryzyka,
- poprawa świadomości w zakresie szkodliwości palenia oraz metod zapobiegania i leczenia uzależnienia od tytoniu, w tym upowszechnienie wiedzy o POChP, czynnikach jej ryzyka oraz zdrowotnych i społecznych skutkach choroby,
- wczesne wykrywanie POChP i innych chorób odtytoniowych oraz poprawa dostępności do specjalistycznego leczenia uzależnienia od tytoniu i chorób płuc,
- poprawa skuteczności leczenia chorób odtytoniowych, przede wszystkim chorób układu oddechowego, układu krążenia i chorób nowotworowych.

Co Cię czeka w ramach programu?

Na pierwszej wizycie lekarz przedstawi Ci założenia programu i przeprowadzi z Tobą wywiad dotyczący palenia tytoniu i Twojego zdrowia.

Jeżeli zajdzie potrzeba, lekarz skieruje Cię na badania diagnostyczne: badania przedmiotowe (pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi), badania fizykalne oraz – w przypadku, jeżeli jesteś palaczem i zostaniesz zakwalifikowany do świadczeń w zakresie profilaktyki POChP – dodatkowo

przejdiesz badanie spirometryczne (osoby wieku 40-65), polegające na oddychaniu do aparatu mierzącego pojemność płuc i szybkość wydechu.

W zależności od wyników badań lekarz albo poinformuje Cię o skutkach palenia tytoniu albo, jeśli zdecydujesz się rzucić palenie, skieruje Cię do placówki, w której weźmiesz udział w terapii grupowej. Lekarz może Cię również skierować na dalszą diagnostykę (poza programem).

3. Profilaktyka 40 PLUS

Profilaktyka 40 plus to nowy program badań diagnostycznych, z którego skorzystać może każda osoba po 40 r.ż. Badania zawarte w tym programie wykonywane są w celach profilaktycznych. Oznacza to, że przeprowadza się je u pacjentów, którzy nie doświadczają objawów chorobowych. Dzięki temu możliwe jest wykrycie licznych schorzeń na ich wczesnych etapach oraz wprowadzenie właściwego leczenia, które pozwoli zapobiec rozwojowi choroby. Dzięki testom zawartym w tym programie możliwa jest kompleksowa ocena stanu zdrowia pacjenta oraz wykrycie zaburzeń, które umożliwią szczegółowe ukierunkowanie dalszej diagnostyki.

Program Profilaktyka 40 PLUS – jaki jest cel?

Celem programu Profilaktyka 40 PLUS jest wdrożenie na szeroką skalę badań profilaktycznych dla osób w średnim wieku. To właśnie w tej grupie są one najbardziej potrzebne, jako że ryzyko rozwoju licznych, przewlekłych schorzeń rośnie wraz z wiekiem pacjenta. Dzięki właściwej profilaktyce możliwe jest skuteczne zapobieganie rozwojowi licznych, poważnych chorób, takich jak m.in. choroby nowotworowe lub też określone choroby metaboliczne.

Poprzez wykrycie wczesnych zmian, które mogą sugerować początkowe etapy tych schorzeń, możliwe jest wdrożenie właściwego leczenia oraz postępowania, które nie dopuści do dalszej progresji choroby. Zwiększone wykonywanie badań profilaktycznych jest szczególnie istotne obecnie, w dobie pandemii koronawirusa. Ze względu na przeciążenie systemu ochrony zdrowia podczas szczytów zachorowań na COVID-19 oraz ograniczonego dostępu obywateli do świadczeń medycznych znacząco spadła liczba wykonywanych badań diagnostycznych. Skutkuje to słabszą wykrywalnością wielu chorób oraz możliwością ich dalszego postępu bez postawienia szybkiej diagnozy. Program Profilaktyka 40 PLUS ma na celu zachęcić osoby po 40 r.ż. do ponownego zadbania o własne zdrowie.

Jakie badania **dostępne są** w programie Profilaktyka 40 PLUS?

Badania zawarte w programie Profilaktyka 40 PLUS pozwalają m.in. na ocenę ryzyka rozwoju chorób sercowo naczyniowych i ich powikłań, takich jak np. zawał mięśnia sercowego lub udar mózgu.

Możliwe jest zapobieganie tym ciężkim komplikacjom poprzez odpowiednio wczesne zmiany stylu życia oraz zmniejszenie wpływu czynników ryzyka na zdrowie pacjenta.

Dodatkowo dzięki badaniom diagnostycznym omawianego pakietu oceniana jest także funkcja wątroby (oznaczenie aktywności enzymów wątrobowych – ALT, AST, GGTP) oraz nerek (pomiar poziomów kreatyniny, badanie ogólne moczu). Jest to niezwykle istotny element szerokiej profilaktyki, ze względu na znaczne zdolności kompensacyjne tych narządów. Pierwsze objawy ich schorzeń pojawiają się dopiero w sytuacji, gdy znaczna część narządu jest już znacząco niewydolna, często w sposób nieodwracalny. Wczesne wykrycie zaburzeń wyników badań oceniających ich funkcję pozwala na wdrożenie leczenia, które zapobiegnie dalszemu postępowi uszkodzeń.

Badania diagnostyczne wchodzące w skład programu Profilaktyka 40 PLUS różnią się w zależności od płci pacjenta oraz od jego odpowiedzi w ankiecie kwalifikującej do programu.

Pakiet diagnostyczny badań dla kobiet może obejmować następujące testy laboratoryjne:

- morfologia krwi obwodowej
- cholesterol całkowity lub kontrolny profil lipidowy
- oznaczenie poziomów glukozy we krwi
- pomiar poziomów kreatyniny we krwi
- oznaczenie aktywności enzymów wątrobowych – AST, ALT, GGTP
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale

W przypadku pakietu badań dla mężczyzn mogą zostać wykonane następujące badania:

- morfologia krwi obwodowej
- cholesterol całkowity lub kontrolny profil lipidowy
- oznaczenie poziomów glukozy we krwi
- pomiar poziomów kreatyniny we krwi
- oznaczenie aktywności enzymów wątrobowych – AST, ALT, GGTP
- badanie ogólne moczu
- poziom kwasu moczowego we krwi
- krew utajona w kale
- oznaczenie poziomów PSA (swoisty antygen sterczowy – badanie w kierunku chorób prostaty)

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą także skorzystać ze wspólnego pakietu badań diagnostycznych, który obejmuje:

- pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- pomiar masy ciała
- pomiar wzrostu
- pomiar obwodu w pasie
- obliczenie BMI (wskaźnika masy ciała)

- ocenę rytmu serca

Jak się zapisać do programu Profilaktyka 40 PLUS?

Z programu Profilaktyka 40 PLUS mogą bezpłatnie skorzystać wszystkie osoby powyżej 40 roku życia. Aby otrzymać skierowanie na badania należy wypełnić ankietę, która znajduje się w Internetowym Koncie Pacjenta. Dzięki temu krótkiemu formularzowi możliwa jest ocena podstawowych czynników ryzyka oraz dobranie najbardziej optymalnych dla danej osoby badań.

Po uzupełnieniu omawianej ankiety pacjent otrzymuje e-skierowanie, za pomocą którego może zarejestrować się do placówki przeprowadzającej badania. Należy udać się wówczas do niej z dowodem osobistym.

W przypadku osób, które nie **korzystają** z Internetowego Konta Pacjenta **możliwe** jest **także** zapisanie **się** do programu poprzez skorzystanie z pomocy pracownika przychodni MEDIMEX.