

# On-Call

Wiedza o zdrowiu

Profilaktyczna promocja  
zdrowia

## 4 Istotne choroby niezakaźne (NCD) i 4 Istotne czynniki ryzyka



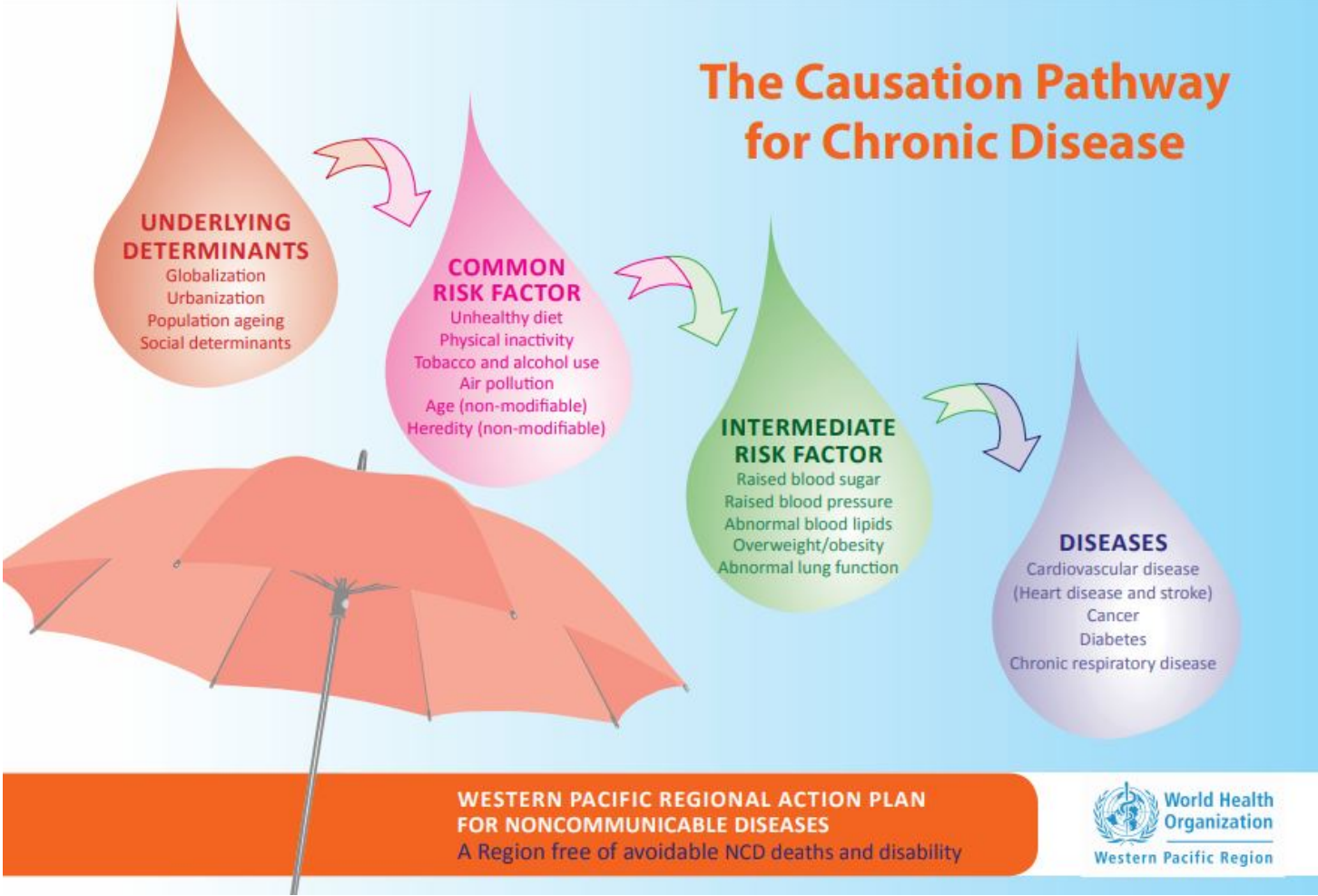
### 4 Istotne choroby niezakaźne NCDs:

- ▶ Choroby sercowo-naczyniowe
- ▶ Nowotwory
- ▶ Przewlekłe choroby płuc
- ▶ Cukrzyca

### Z chorobami tymi wiążą się 4 najczęstsze możliwe do uniknięcia czynniki ryzyka związane ze stylem życia:

- ▶ Używanie tytoniu
- ▶ Szkodliwe użycie alkoholu
- ▶ Niezdrowe diety
- ▶ Brak aktywności fizyczna

# The Causation Pathway for Chronic Disease



**WESTERN PACIFIC REGIONAL ACTION PLAN FOR NONCOMMUNICABLE DISEASES**  
A Region free of avoidable NCD deaths and disability

## Czynniki ryzyka i ich ocena



Wspólny czynnik ryzyka w przypadku poważnych chorób niezakaźnych:	Ocena czynnika ryzyka
<p>Nie podlega modyfikacji</p> <p>Wiek Dziedziczność</p> <p>Możliwość modyfikacji</p> <p>Używanie tytoniu Nadużywanie alkoholu Niezdrowa dieta Brak aktywności fizycznej stres</p>	<p>Polega na zbieraniu historii i dokonywaniu prostych pomiarów, które stają się podstawą do klasyfikacji, czy ktoś jest zagrożony, czy nie.</p> <p>Wymaga dokładności, kompletności i dokładności w uzyskiwaniu informacji i pomiarów, a także przestrzegania zasad etycznych i wrażliwości kulturowej.</p> <p>Jest ważny dla wczesnej diagnozy i zwalczania chorób niezakaźnych.</p>

Palenie tytoniu	Alkohol	Brak aktywności fizycznej/ siedzący tryb życia
<p>Stan palenia powinien być rejestrowany i aktualizowany w regularnych odstępach czasu.</p> <p>Pracownicy służby zdrowia powinni rejestrować następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Wiek kiedy zaczęto palić</li><li>•Średnia liczba papierosów na dzień</li><li>•Status rezygnacji</li><li>•Jak długo są wolni od dymu tytoniowego</li><li>•Powody palenia</li></ul>	<p>W procesie oceny zwyczajowego spożycia alkoholu i ryzykownych zachowań:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Określić ilość pitego alkoholu.</li><li>•Określić konkretny rodzaj napoju w celu oszacowania zawartości i objętości przyjmowanego alkoholu etylowego</li><li>•Określić sytuacje, w których osoba ma tendencję do nadmiernego picia</li></ul>	<p>Ocena aktywności fizycznej danej osoby zawiera informacje na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rodzaj pracy</li><li>- Środki transportu</li><li>- Zajęcia w czasie wolnym, takie jak sport i ćwiczenia fizyczne</li><li>- Minimalna ilość aktywności fizycznej potrzebna do osiągnięcia korzyści zdrowotne</li></ul> <p>Regularna aktywność fizyczna :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 30 minut dziennie, najlepiej codziennie</li><li>- Umiarkowana intensywność: 5 lub więcej dni w tygodniu</li><li>- Silna intensywność: 3 lub więcej dni w tygodniu</li></ul>

## Obszary oceny czynników ryzyka

Odżywianie/ dieta	Nadwaga/otyłość
<p>Ocena żywienia/ diety powinna koncentrować się na następujących kwestiach:</p> <p>Ustaleniu ilości i częstotliwości spożywania niektórych pokarmów przyczyniających się do rozwoju choroby niezakaźnej serca.</p> <p>Zapytaj o ilość i częstotliwość poszczególnych pokarmów:</p> <p>Warzywa - jakie rodzaje</p> <p>Tłuszcz - typ, jak często jedzą smażone potrawy, jak często chodzą do restauracji typu fast food</p> <p>Sód/sól - jak często są spożywane potrawy konserwowe, w puszkach i błyskawiczne w ciągu tygodnia, ile soli używa się do gotowania</p> <p>Cukier - jak często stosowany jest cukier, częstotliwość spożywania węglowodanów w napojach bezalkoholowych, ciastach, czekoladzie i innych słodzonych potrawach</p> <p>Porównać ich rzeczywiste spożycie z zalecanym.</p>	<p>Wskaźniki nadwagi lub otyłości</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Obwód talii (WC), wskaźnik masy ciała (BMI) i współczynnik talii do bioder (WHR) najlepiej oceniać na podstawie obwodu talii.</li><li>- Obwód w talii jest dokładną miarą ilość trzewnej tkanki tłuszczowej, a więc czuły wskaźnik Adiposity</li><li>- BMI ściśle koreluje z całkowitą zawartością tkanki tłuszczowej w odniesieniu do wzrostu i wagi.</li></ul> <p>Współczynnik talii do bioder (WHR) jest kolejnym użytecznym pomiarem otyłości centralnej.</p>

# Badania przesiewowe



**Cel:** Podstawowym celem badań przesiewowych jest wykrycie choroby we wczesnym stadium jej rozwoju.

- ▶ Badania przesiewowe są specyficzne dla danej choroby. Jest to domniemana identyfikacja nierozpoznanej choroby lub wady poprzez zastosowanie testów lub innych procedur, które mogą być szybko zastosowane.
- ▶ To nie jest środek diagnostyczny, ale wstępny krok do diagnozy
- ▶ Inne testy diagnostyczne i ocena lekarska są nadal potrzebne do postawienia ostatecznej diagnozy.
- ▶ Badania przesiewowe mogą być przeprowadzane na poziomie indywidualnym lub dla grup, jak w przypadku badań przesiewowych masowych.

# Badania przesiewowe



**Dostępne są badania przesiewowe dla następujących typów chorób niezakaźnych NCD:**

Nadciśnienie tętnicze

Cholesterol

Cukrzyca

Astma

Nowotwory:

- ▶ Piersi
- ▶ Szyjka macicy
- ▶ Prostaty
- ▶ Jelita grubego
- ▶ Płuc



## Rola doradców ds. zdrowia w profilaktyce zdrowotnej

Kluczowe role zawierają:

- ▶ Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej
- ▶ Ocena wzorców stylu życia i zachowań
- ▶ Wyznaczanie celów
- ▶ Wiedza o zdrowiu



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



2018-1-UK01-KA204-048095