

Budujete kariéru? Dojděte si na krevní testy

Vzděláváte se, tvrdě pracujete, kariéra se vám začíná slibně rýsovat. Máte radost, protože si plníte svůj sen. Sice vás stále častěji bolí záda, občas žaludek a únavou vám padá hlava na klávesnici..., ale doufáte, že se to spraví. Máte pravdu, určitě se to spraví, ale ne samo od sebe.

Čas a úsilí, které věnujete svému zdraví, se vám bohatě vyplatí. Minimálně v délce vaší kariéry. Co nás může motivovat k tomu, abychom žili zdravě, snažili se předcházet onemocněním a aktivně sledovali svůj zdravotní stav? Statistika úmrtnosti? Ty jsou alarmující a pro mnohé lidi hovoří jistě výmluvně. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací se v roce 2015 (2016 ještě není zpracováno) zvýšila úmrtnost o 5% oproti roku minulému. Zarážející je, že čísla vzrůstají například u zhoubných novotvarů prsu, recta, děložního čípku, zhoubných novotvarů kůže nebo například u nemocí oběhové soustavy. Což jsou onemocnění, která ve velkém množství případů nemusí končit fatálně, pokud se včas lidé věnují prevenci.

Nejsilnější je pohled na vlastní výsledky testů

O tom se přesvědčili zaměstnanci jedné velké české firmy (z důvodů zachování anonymity její jméno nezveřejňujeme), kteří využili nabídku firemního testování v rámci preventivního programu Den krve. Důležitost osobní zkušenosti potvrdila i vedoucí laboratoře AeskuLab Budějovická, která vyšetření zajistila, Ing. Petra Hoskocová: „Když držíte v ruce kon-

krétní výsledky svého laboratorního vyšetření, které nevyšly ve všech parametrech ideálně, je to mnohem větší stimul něco pro své zdraví aktivně udělat než obecná doporučení, o kterých si říkáte, že se vás vlastně netýkají.“

Den krve v praxi

Testování zaměstnanců bylo zaměřeno na základní rozbor krve, na zhodnocení kardiovaskulárního rizika, rizika přítomnosti diabetu, onemocnění ledvin, poškození jater, přítomnost zánětu a poruchy funkce štítné žlázy. Cílem projektu bylo ukázat lidem, že mají zdraví ve svých rukou a že je v jejich zájmu, aby o něj pečovali.

Záměr shrnuje Ing. Lenka Nováková, zástupkyně sdružení CZEDMA, které projekt iniciovalo: „Chtěli jsme veřejnosti ukázat na konkrétním vzorku pracujících lidí, že investovat do laboratorních testů v hodnotě jedné luxusní večere má význam pro každého, kdo o svoje zdraví aktivně dbá. Mluví se o stárnoucí populaci a nových trendech ve zdravotní péči, ale málokdy se dodává, že stárne i populace pracujících. Ženy dnes chodí do důchodu po šedesátce a muži ještě později. Jakákoliv indispozice či nemoc se negativně promítá nejen do kvality jejich osobního života, ale i do výsledků jejich práce



a do jejich zaměstnatelnosti. Pracujeme ve stále rychlejším tempu, chceme dostát svým pracovním povinnostem, a tak hlásící se zdravotní problémy potlačujeme či zaháníme ‚pilulkami‘. Návštěvu lékaře odkládáme, až bude trochu víc času. Když jsme si uvědomili, že konkrétní příběh zaměstnanců jedné firmy ukáže víc než letáčky plné prázdných slov, připravili jsme pilotní projekt Den krve.“

K tomuto názoru se připojuje i RNDr. Blanka Chmelíková ze společnosti Siemens Healthcare, která se projektů na podporu zdraví velmi aktivně účastní. „V rámci zdravotní osvěty působíme jak na zaměstnance naší společnosti, tak i na zástupce odborné veřejnosti. Jednou z aktivit

směrem k široké veřejnosti je právě podpora projektu Den krve.“

Každá osvětová akce v oblasti zdravotnictví má obrovský význam. Lenka Nováková to ukazuje na dalším příkladu, kterým je spolupráce s Českou lékařskou společností JEP na mezinárodním nekomerčním projektu zvyšování zdravotní gramotnosti www.laboratornity.cz, který se na rozdíl od mnoha jiných portálů o zdraví opírá nikoli o osobní názor jednotlivce, ale o společnou garanci řady odborníků světa. Věříme, že čím více firem se k osvětovým projektům připojí, tím více bude naše společnost „zdravotně gramotná“ a s tím ruku v ruce více zdravá. ■

Lenka Sládková

Výsledky odhalily „dosud neznámá“ rizika

Při lékařských prohlídkách hraje důležitou roli laboratorní vyšetření, protože na jeho základě může lékař podchytit zdravotní rizika včas a začít spolu s pacientem jednat.

Zaměstnancům jsme nabídli unikátní příležitost odběru krve, změření tlaku a sepsání anamnestických údajů na jednom místě a bez čekání front u lékaře. Reakce zúčastněných nám potvrdily, že při pohledu na výsledky testů svůj názor na prevenci zcela přehodnotili,“ bilancují zástupci ústavu Zdravotní gramotnost národa, který akci Den krve organizačně zajistil.

Každý zaměstnanec dostal výsledky testu z laboratoře a zároveň komplexní zhodnocení od lékaře. Výsledky viděl jen lékař a pacient, ostatní účastníci pouze statistická data vhodná ke zveřejnění. Odborným garantem projektu byl profesor MUDr. Jaroslav Racek, DrSc., vedoucí Ústavu klinické biochemie a hematologie Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice v Plzni, předseda České společnosti klinické biochemie. Výsledky vyhodnotil MUDr. Roman Cibulka, Ph.D., MBA, taktéž z Ústavu klinické biochemie a hematologie v Plzni.

Profesor Jaroslav Racek stručně z výsledků vybírá: „Zhodnotili jsme výsledky 48 účastníků studie, 14 mužů a 34 žen. Střední riziko kardiovaskulárních problémů mělo 11 účastníků (7 mužů a 4 ženy). Tito lidé by již měli být více sledováni a měla by u nich zcela jistě proběhnout osvěta ohledně zdravého životního stylu v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění (dieta, pravidelný pohyb, nekuřáctví). Vysoké kardiovaskulární riziko měly 2 ženy a velmi vysoké riziko 2 muži. U těchto lidí často kromě nefarmakologických opatření (úprava životního stylu) používáme také léky (např. ke snížení hladiny cholesterolu v krvi), což jsme také doporučili.

Statistiky Dne krve jedné ze zúčastněných organizací

Velmi vysoké kardiovaskulární riziko	14 % mužů
Vysoké kardiovaskulární riziko	6 % žen
Vysoká pravděpodobnost diabetes mellitus	3 % žen
Dyslipidémie	70 % všech účastníků
Podezření na poškození jater	15 % všech účastníků
Zvýšené ukazatele zánětu	10 % všech účastníků
Porucha štítné žlázy	4 % všech účastníků



21 účastníků studie mělo zvýšenou hladinu LDL cholesterolu, 8 účastníků zvýšenou hladinu triacylglycerolů a 3 účastníci sníženou hladinu HDL cholesterolu. Všechny tyto nálezy představují zvýšené riziko aterosklerózy (kornatění tepen). U všech 32 jedinců s dyslipidemií jsme doporučili patřičné změny životního stylu, u některých pak také farmakologickou léčbu, u všech samozřejmě sledování stavu.

U 7 účastníků jsme zaznamenali lehké zvýšení aktivity jaterních enzymů (např. ALT) v krvi, což svědčí o poškození jater. Doporučili jsme opakování vyšetření po určitých změnách životního stylu (omezení alkoholu, tučné stravy apod.).“

Celá akce většinu účastníků přesvědčila k návštěvě lékaře. Včasným léčením budou moct předejít např. infarktu myokardu, následkům nekompenzované cukrovky, skrytého zánětu či poruchy štítné žlázy. Význam však měla nejen pro zaměstnance, ale i pro jejich zaměstnavatele. „V preventivních odběrech krve jednoznačně spatřujeme jeden z možných firemních benefitů, který zaměstnanci ocení a firmě se určitě vrátí,“ dodává RNDr. Blanka Chmelíková. Tento přístup jde ruku v ru-

ce s udržitelností financování celého zdravotního systému, který se dotýká nás všech.

Budoucností medicíny je podporovat individuální a preventivní lékařství a přehodnotit struk-

туру zdravotní péče. Laboratorní testy, které dokážou odhalit riziko vážného poškození zdraví ještě dříve, než se nemoc projeví symptomy a fyzickými potížemi, se na rozpočtu zdravotní péče podílejí jen z 2 %. Je levnější varovat než zachraňovat. A pokud už lidé do nemocnice musí, ať tam díky moderním testům a technologiím zůstávají co nejkratší dobu. A když už jsou jednou propuštěni do domácího ošetřování, ať se využijí všechny možnosti moderní ambulanti medicíny, aby se předešlo Jo-Jo efektu následné rehospitalizace. ■

Lenka Sládková

INZERCE