

Projekt: Prevencija kardiovaskularnih bolesti kod stanovnika Primorsko-goranske županije

(Project: prevention of cardiovascular diseases in people of PGŽ)

Helena Glibotić Kresina, Henrietta Benčević, Suzana Janković

Ključne riječi: kardiovaskularne bolesti, hipertenzija, pušenje

Kardiovaskularne bolesti vodeći su uzrok pomora i drugi uzrok pobola u Hrvatskoj i Primorsko-goranskoj županiji. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju da je u svijetu od srčanih bolesti u 2001. godini umrlo 16,6 milijuna ljudi, a od toga 5 milijuna u Europi. U Hrvatskoj je u 2003. godini umrlo skoro 28 000 osoba. Zbog toga je neophodna intervencija da bi se zaustavio taj negativni trend.

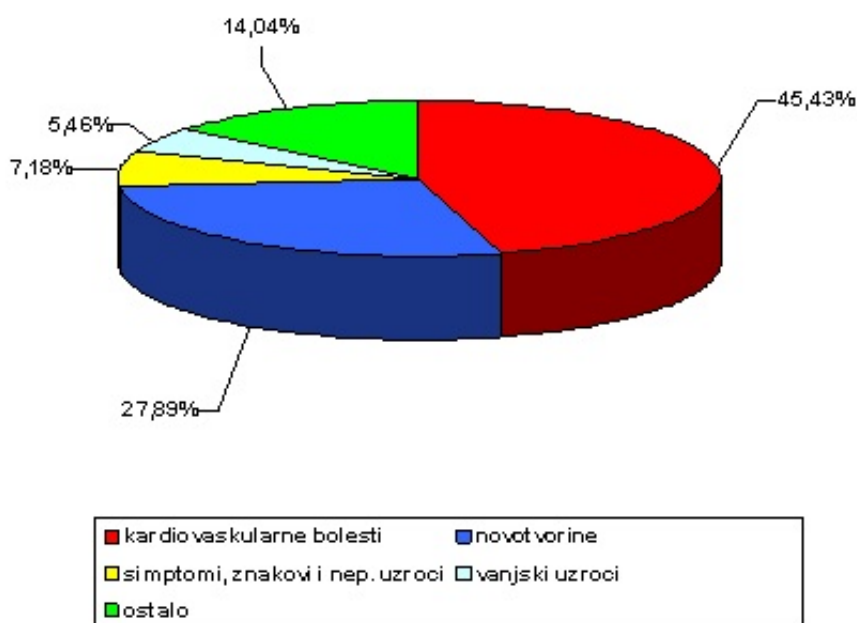
Registrirani pobol od kardiovaskularnih bolesti u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u posljednjih deset godina bilježi porast koji je, u posljednjih pet godina konstantan, s tendencijom daljnjeg rasta. Stopa morbiditeta od bolesti cirkulacijskog sustava u Primorsko-goranskoj županiji iznosi 21 581 na 100 000 stanovnika za 2004. godinu, a u apsolutnom broju, u 2004. godini bilo je 65 932 oboljelih.

Kardiovaskularne bolesti vrlo su česte te je njihovim smanjenjem doprinos zajednici neupitan. Njihove posljedice pogađaju i mlađe, radno aktivno stanovništvo čime osiromašuju i pojedinca i zajednicu. Često su uzrok invalidnosti, nepokretnosti i ovisnosti o tuđoj njezi.

Faktori rizika za bolesti kardiovaskularnog sustava dobro su poznati. Glavni su: nepravilna prehrana, prekomjerna tjelesna težina, tjelesna neaktivnost, pušenje i psihički stres. Osim toga, na razvoj bolesti utječu dob, spol, hipertenzija, dijabetes melitus i dr.

Nezdrave navike, koje se danas usvajaju već od najranijeg djetinjstva, moraju se mijenjati ako želimo poboljšati zdravlje populacije. Važna je činjenica da su glavni faktori rizika za kardiovaskularne bolesti preventabilni, tj. podložni su primarnoj prevenciji.

Slika 1. Učešće kardiovaskularnih bolesti u specifičnom pomoru stanovnika Primorsko-goranske županije 2004. godine



Izvor: Zdravstveno-statistički ljetopis Primorsko-goranske županije za 2004. godinu

Slika 2. Registrirani pobol od kardiovaskularnih bolesti u PZZ od 2000.-2004. godine



Izvor: Zdravstveno-statistički ljetopis Primorsko-goranske županije za 2004.godinu

Svrha je programa prevencije smanjenje pomora i pobola od kardiovaskularnih bolesti u Primorsko-goranskoj županiji za 20%, u razdoblju od deset godina. Opći je cilj projekta edukacija i usvajanje po zdravlje korisnih stilova življenja najugroženije skupine za nastanak kardiovaskularne bolesti.

Aktivnosti koje se provodimo

Promicanje nepušenja i odvikavanja od pušenja

Promicanje nepušenja važan je dio prevencije kardiovaskularnih bolesti. Pušenje duhana najraširenija je bolest ovisnosti, epidemija koja nije poštedjela niti jednu zemlju. Veći je izazov javnom zdravstvu nego bilo koja zarazna bolest i prioritetan je javnozdravstveni problem. Pušenje duhana odgovorno je za 25% svih srčanih udara, 90% karcinoma dišnog sustava i 30% svih zloćudnih bolesti.

Škola nepušenja

Promicanje nepušenja i odvikavanje od pušenja postignut će se organizacijom škola nepušenja na razini Županije. Škole, tj. tečajeve nepušenja, vodit će educirani liječnici primarne zdravstvene zaštite, po uzoru na Zagrebačku školu nepušenja. Program traje pet dana, od ponedjeljka do petka, od 18 do 20 sati, nakon čega jednom tjedno slijedi senzibilna grupa podrške u trajanju od mjesec dana. Polaznici će polaziti liječniku koji je najbliži njihovom mjestu stanovanja. Dogovor oko mjesta i vremena održavanja tečajeva kreirat će sami polaznici i voditelji. Edukaciju edukatora voditi će stručnjaci iz Škole narodnog zdravlja «Andrija Štampar» u Zagrebu. Za edukaciju 60 liječnika obiteljske medicine (1/3 liječnika Županije) potrebno je osigurati 2 stručna edukatora, koji će edukaciju održati u 2 navrata, za po 30 polaznika po tečaju.

Besplatni info telefon

Uz škole nepušenja, u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije otvorit će se besplatni telefonski broj na kojem će zainteresirani polaznici škole nepušenja moći dobiti sve potrebne informacije o tečajevima, voditeljima, vremenu održavanja i cijeni. Broj će se plasirati u javnost putem medija, nakon što se oforme škole. Svi zainteresirani moći će nazvati besplatni info telefon svaki radni dan od 8.00 do 16.00 sati. Na besplatnoj telefonskoj liniji dva puta tjedno po sat vremena dežurat će psiholog, koji će stajati na raspolaganju polaznicima tečaja odvikavanja od pušenja. Informacije o mogućnosti razgovora s psihologom polaznici će dobiti na samom tečaju. Radi bolesti edukatora, škola nepušenja još se nije počela provoditi, ali ju planiramo realizirati na početku iduće godine.

Promicanje redovite kontrole krvnog tlaka

U otkrivanju hipertenzije, koja je vrlo važan faktor rizika na nastanak kardiovaskularnih bolesti, najbitnije je redovito i kontinuirano mjerenje krvnog tlaka, jer je krvni tlak promjenjiva vrijednost, i jednokratno zabilježene povišene vrijednosti ne znače bolest.

Pilot projekt osiguranja dostupnosti mjerenja krvnog tlaka

S ciljem osiguranja dostupnosti i promocije važnosti redovitog mjerenja krvnog tlaka, provodi se pilot

projekt u izabranim ordinacijama obiteljske medicine. U te se ordinacije pozivaju svi osiguranici od 45 do 54 godina izmjeriti tlak. Ova je dobna skupina odabrana jer je to dob u kojoj se povišeni krvni tlak pojavljuje, ali je još moguća sekundarna prevencija, tj. rano liječenje i ozdravljenje.

Ciljevi pilot projekta

- ocijeniti prihvatljivost programa izabranoj populaciji uz davanje potpune informacije o prednostima i ograničenjima te načinima daljnje dijagnostike,
- ustanoviti prevalenciju hipertenzije u ordinacijama obiteljske medicine, uključenima u pilot projekt,
- razviti najučinkovitiji način redovitog mjerenja krvnog tlaka kod osoba od 45 do 54 godina starosti,
- osigurati da se kvaliteta skrbi u sklopu pilot projekta nastavi i na većem obuhvatu stanovništva,
- nakon godine dana procijeniti isplati li se predloženi model pozivanja ciljne populacije na mjerenje krvnog tlaka (ima li više novootkrivenih hipertoničara, u ranijem stadiju bolesti).
- Izdavanje edukacijske brošure

U sklopu projekta «Prevencija kardiovaskularnih bolesti kod stanovnika Primorsko-goranske županije» Nastavni zavod za javno zdravstvo izdao je edukacijsku brošuru «Živjeti zdravo», koja je namijenjena stanovnicima naše Županije. Knjižica je pisana popularnim jezikom, obrađuje niz tema kao što su pravilna prehrana, kretanjem do zdravlja, duševno blagostanje, preventivni pregledi, pušenje i dr. Knjižica nudi niz korisnih savjeta kako očuvati i unaprijediti kvalitetu svoga zdravlja.

Danas se smatra da je moguće reducirati do 50% prijevremenih smrti i dizabiliteta od kardiovaskularnih bolesti. Naime, postoje čvrsti dokazi o učinkovitosti primarne i sekundarne prevencija kod tih bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija naglašava da se strategijom uravnotežene kombinacije populacijskog pristupa i pristupa rizičnim skupinama može postići učinkovit nadzor nad epidemijom kardiovaskularnih bolesti. (Ministarstvo zdravstva RH. Nacionalni program prevencije kardiovaskularnih bolesti. Zagreb, 2001.)

Kontakt: Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ,

Krešimirova 52a, Rijeka

e-mail: helena@zzizpqz.hr