

A SZŰRÉS ÉLETET MENT!

Összeállította: Gliedné Tillmann Erzsébet
Egyetemi okleveles ápoló/EFI vezető



**Tolna Megyei
Balassa János Kórház**

Nem túlzás!! Valóban!

A szűrések:

A betegségek, elváltozások korai felismerését célozzák

- **a betegség tüneteit nem mutató** - tünetmentes személy
- **esetleges betegségének vagy kórmegelőző állapotának** - ideértve a betegségre hajlamosító kockázati tényezőket is - **korai felismerése**

Egyén szempontjából előny a korai felismerés

tényleges nyeresége a tartalmas, években mérhető: tartalmas emberi élet, jobb életminőség

Társadalom szempontjából

hosszútávon jó befektetés, mert könnyebb a betegséget megelőzni, mint gyógyítani

csökken a táppénzes napok száma

kevesebb a rokkantsági ellátás, csökken a munkaidő kiesés, növekszik az érték előállítás

Szűrések jelentősége

- A betegségek felkutatása a cél –
 - olyan betegségek esetében, amelyek nagyobb népességcsoportban fordulnak elő, társadalmi méretű problémát okozva (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség...)
- A szűrés kritériumai:
 - Biztosított legyen minden kiszűrt beteg részére az orvosi ellátás (nem lehet öncélú)
 - Van olyan korai stádium ami jól kezelhető
 - A szűrés lehetőleg ne egyszeri legyen, hanem folyamatos
- Megkülönböztetünk
- Általános, állapotfelmérő szűréseket
 - krónikus betegségek felfedezése
- daganatos betegségek kiszűrésére kampányok

A szűrővizsgálatok fajtái

Alkalomszerű szűrések

a rejtett állapotok felismerésére alkalmas módszereknek az eseti alkalmazása:

más okból létrejött orvosi tevékenységhez kapcsolatan
a szűrővizsgálatot spontán igénylőkön

Orvosi - Egészségügyi tevékenység

Célzott vagy szervezett lakossági szűrés

a veszélyeztetettnek minősülő lakosságcsoportra széleskörűen kiterjedő,
szakmailag indokolt gyakorisággal végzett NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
PROGRAM

(pl.méhnyak-szűrés, emlőszűrés, vastagbélrák szűrés)

szures.nnk.gov.hu

Krónikus „nép”betegségek szűrése

- Vérnyomás mérés- magas vérnyomás betegség korai felismerésére
 - Egy vizsgálat nem vizsgálat – de egyszeri magas vérnyomás esetén is kivizsgálás javasolt
 - RR.140/90 felett kórósnak minősül
- Vércukormérés – különösen a 2. típusú cukorbetegség felismerésére (lassan, alig észrevehetően fejlődik ki legtöbbször szokásos (rutin) orvosi vizsgálat során történik)
 - Fontos, hogy éhgyomorral vagy evés után végezzük e, amennyiben magas, kivizsgálás javasolt
- Testösszetétel mérés- a testtömeg index, a rejtett zsír kimutatása
 - Táplálkozási szokásokon való elgondolkodás, a változtatás mérlegelése
- CO (szén-monoxid) kilégzés vizsgálat – különösen dohányosok esetében
 - Dohányzásról való leszokás lehetősége

Állapotfelmérés – komplex szűrővizsgálatok

- Általános fizikai állapot és mentális állapot felmérése (többnyire önköltséges)
- Előzmények: betegségek, állapotok, szokások (táplálkozás, szenvedélybetegségek, kedélyállapot,
- Fizikális vizsgálatok:
 - Megtekintés: bőr (dermatoscóp), lábszár (vénák), nyálkahártyák (szájüreg), testtartás, mozgás,
 - Tapintás (nyirokcsomók, pajzsmirigy, hasi szervek, - máj, lép)
 - Kopogtatás: (mellkas, szív, tüdő, reflexek)
 - Hallgatózás: (tüdő, szív)
- Az előzőekben tárgyalt : vérnyomás, pulzus , oxigénszint mérés, dohányosok esetében szén-monoxid mérés (kilégzett levegőből,) légzésfunkció ha szükséges, testsúly, testmagasság, testösszetétel mérés
 - Laborvizsgálatok – vér (nagy rutin,PSA) és vizelet
 - műszeres (pl. EKG, szívultrahang, terheléses EKG, HPV)
 - képalkotó vizsgálatok - pl.UH (has, emlő, here, pajzsmirigy, nyaki főverőér)

Felnőtkori daganatos szűrővizsgálatok

Önmegfigyelés, önvizsgálat
tüdőszűrés

Rákszűrések:

Méhnyakrákszűrés (25-65 év között)

évente mintegy 4- 500 nő hal meg méhnyak rákban , kb. 1100 új eset
a 0. stádiumban felfedezett méhnyakrák túlélési aránya a kezelés után 100%!
a nők átlagosan 37%-a vesz részt méhnyak szűrésen és 30%-uk soha nem volt még vizsgálaton

Emlőszűrés (45-65 év között)

Évente kb. 7500 új eset
Évente kb. 2500 haláleset

Vastagbéliszűrés

Évente kb. 10 000 új beteg, 5000 halálozás – második leggyakoribb betegség mindkét nemből.

Prosztata szűrés

50 év feletti férfiak 30%-ában fordul elő

Melanóma szűrés

Szájüregi daganatok szűrése

Emlő és Here önvizsgálat!

Méhnyak rákszűrés

Nőgyógyászati vizsgálat javasolt: évente!

- Nőgyógyászati vizsgálat
 - Nem csak a méhnyak állapotát, hanem a petefészkek, méh, kismedence állapotát is fel lehet mérni, az esetleges elváltozások kiszűrhetők
 - Cytológiai kenetvételel - szövettani vizsgálat, mely kimutatja az esetleges rosszindulatú elváltozásokat, még mielőtt bármi tünetet vagy panaszt okozna
- Időben felismerve 100%-ban gyógyítható
 - Évente 500-an halnak bele!
 - Nem mentek szűrővizsgálatra, vagy későn.
 - 25-65 év közötti nők
 - Akik 3 évnél régebben voltak szűrésen meghívót kapnak!

)

HPV - Humán Papilloma Vírus

- Védőoltás!
- a védőoltás 9 éves kortól bármilyen életkorban **nemtől függetlenül** beadható,
- a leghatékonyabb védelmet a szexuális élet megkezdése előtt nyújtja, így jó eséllyel megelőzhető a megfertőződés.
- A nemzetközi ajánlások 11-12 éves kor körül javasolják a HPV elleni védőoltás beadását
 - 2014 óta hetedikes lányok számára - ingyen,
 - mindenki más számára receptre patikában megvásárolható
- A védőoltás bármely életkorban beadható
 - azt azonban figyelembe kell venni, hogy az oltás hatékonysága az életkorral csökken

<..\..\..\Honlap\Életmód\Szűrés\HPV.jpg>

Emlő szűrővizsgálat

Évente kb. 7-8000 új beteg! – kb. 2500 halálozás - férfiak sem védettek!

Vezető halálok a nők esetében

- Önvizsgálat
- Fiatalabb korban az emlők ultrahangvizsgálata az elsődleges módszer, 30 éves kor alatt az ultrahang önmagában is alkalmazható
- 45-65 év közötti nő két évente egyszer meghívást kap mammográfiára
 - Bármilyen előzmény esetén évente javasolt a vizsgálat
- Mammográfia – az emlők röntgen vizsgálata
- Tapintásos vizsgálat
- Elváltozás esetén szövettani mintavétel
- Ha szükséges orvosi beavatkozás
 - További diagnosztikai vizsgálat
 - Onko - team – terápiás javaslat
 - sebészi, kemoterápia, sugárkezelés immunterápia
 - Után követés – gondozás
 - <..\..\..\Honlap\Életmód\Szűrés\Kezedben a sorsod- emlő.jpg>

Hogyan végezzem az önvizsgálatot?

Ismerd meg emlőidet! Az emlők önvizsgálata

- Általános tapasztalat, hogy leginkább a nők saját maguk ismerik fel saját emlőjükben az elváltozásokat
- Az emlők rendszeres önvizsgálatát végzők között a 2 cm-nél nagyobb, elhanyagolódott rák előfordulása sokkal ritkább, mint az átlag népességben.
- Az emlők önvizsgálatát rendszeresen és módszeresen kell végezni.

Az emlők önvizsgálatának a műfogásai

- Álljon szembe a tükörrel leeresztett karral és vállal! Figyelje meg a mellek alakját! Látható-e valamilyen bőrelváltozás, elszíneződés, duzzanat, vagy valamilyen szokatlan alakváltozás (például a bimbók behúzódása) A megfigyeléseket ismétlje meg úgy, hogy mindkét karját a feje fölé emeli!
- Tapintsa át melleit úgy, hogy az egyiket, majd a másikat két tenyere közé veszi, és tenyerét függőleges, majd vízszintes irányban csúsztatva mozgatja! Jobb kezének összezárt ujjjaival enyhe nyomással, körkörös mozgással kívülről befelé csigavonalban haladva tapintsa át egyik, majd másik mellét!
- Kényelmesen hanyatt fekvé, egyik kezét a feje alá, egy kispárnát pedig a válla alá helyezve ugyancsak körkörös mozgással tapintsa át egyik, majd másik mellét; ujjai hegyével tapintsa át a hónalját is! Majd karját a teste mellé helyezve ismétlje meg a tapintást egyik, majd a másik oldalon!
- Enyhén nyomja meg a mellbimbóit! Figyelje meg, ürül-e belőle váladék?

Ha a mellében szokatlan csomót vagy a bőr megvastagodását észleli, illetve ha a bimbó váladékozik, haladéktalanul forduljon orvoshoz!

<..\..\..\Honlap\Életmód\Szűrés\Kezedben a sorsod- emlő.jpg>

Vastagbél rák szűrés

Széket mintavétel –rejtett vér kimutatására

- Mintavételhez szükséges eszköz (kitt) háziorvostól
- Egymás utáni 2 alkalommal történő székletürítés után kell kis mennyiségű székletmintát venni
- Az előírásoknak megfelelően betenni a borítékba és mihamarabb feladni postán
- Amennyiben pozitív eredmény jön vissza, vastagbél tükrözéses vizsgálatot kell végezni – endoszkópos laborba időpontot kell kérni (háziorvos segítségével) kolonoszkópia
- A vastagbéltükrözés teljes folyamata 30-45 percet vesz igénybe, melyből a vizsgálat 15-25 perc.
- A vizsgálat előtt részletes tájékoztatást kap az ehető és kerülendő ételekről, folyadékról, ill. milyen előkészítés szükséges a vizsgálat sikeres kivitelezéséhez.
- <..\..\..\Honlap\Életmód\Szűrés\Ajánlott szűrővizsgálatok.jpg>

Egyéb daganatos elváltozások szűrése – ÖNVIZSGÁLAT jelentősége!

- Tüdőszűrés – régen tbc, ma daganatok
 - kiemelt feladat – a minél korábbi stádiumban való felismerés leggyakoribb halálok férfiaknál, harmadik a nőknél
 - Nagyon sokáig tünetmentes!
- Szájüregi szűrés – fogászati ellátás, fül-orr-gégészet
- Bőrgyógyászati szűrés: a **cél nem a korai, hanem a lehető LEGKORÁBBI felismerése a bőrráknak!**
 - Az elmúlt években a bőrdaganatok, rosszindulatú bőrelváltozások gyakorisága jelentősen megnövekedett!
 - A bőrrák kialakulásában sok tényező játszik kiváltó szerepet: változó környezeti hatások, fokozott UV sugárzás, megváltozott nyaralási szokások, életmód ... stb. Az egyik legrosszabb indulatú daganatos betegség a melanoma, mely a fehér bőrű népesség esetében rohamosan növekszik.
- Prostatata szűrés
- Here önvizsgálat!
- ..\..\..\Honlap\Életmód\Szűrés\Legyen szép a bőre.jpg

Prosztata szűrés

- A rákos halálozás a férfiaknál elsősorban a tüdő, majd a prosztata és a vastagbél-végbéldaganat miatt történik a leggyakrabban.
- Évente kb: 4555 beteg
 - a korosztályokat tekintve a 70 év felettiéknél a leggyakoribb, de 45 év fölött foglalkozni kell vele
- „Prosztata Kommandó” PSA (prosztata specifikus antigén, egy fehérje, ami csak a prosztatában termelődik) ujjbegyből vett pár csepp vérből történő vizsgálat
- Ez nem dg-is, de figyelemfelhívó
- További kivizsgálás javasolt urológus szakorvos részvételével
 - Diagnózis felállítása
 - Manuális vizsgálat
 - Labor és képalkotó vizsgálatok (ultrahang)
 - Terápia (műtét

Érzékszervek szűrése

- Szemészeti vizsgálat (komplex a szem egészét vizsgálja) – látásvizsgálat (a látás –távoli, közeli - élességét nézi)
 - 6 hónapos korban az első, iskoláskorban rendszeres,
 - 40 éves korig kétévente, 60 éves kor fölött évente javasolt akkor is ha nincs látásproblémánk
 - Időskorban látásproblémák (presbiópia)
 - Segédeszközök (szemüveg, kontakt lencse, műtét)
- Fül-orr-gégészeti vizsgálat - hallásvizsgálat
 - Újszülött korban mérnek először, majd gyermekkorban rendszeresen, bizonyos munkakörökben
 - 60 év felett évente javasolt (hallásvesztés lassan és fokozatosan alakul ki)
 - Fizikális vizsgálat (hallójárat, fül)
 - Hallásvizsgálat, esetleg kiegészítő vizsgálatok
 - Hallókészülék?

Mozgás szervrendszer

- Csecsemőkorban- csípőszűrés
- Gyermekkorban tartás, gerincoszlop, lúdtalp vizsgálat
- Felnőttkorban: foglalkozás egészségügyi vizsgálat
- Idősödő korban csontsűrűség vizsgálat (DEXA)
 - Csontok ásványi anyag tartalma (csonttritkulás?)
 - 50 éves kor felett bizonyos rizikófaktorok esetén: menopausa, dohányzás, betegségek (pl.cukorbetegség, pajzsmirigybetegség, törések) genetikai tényezők (70-80%)

Demencia szűrővizsgálata

- Globális mentális felmérés
 - Tesztek
 - Vizsgáló eljárások
- demenciavizsgálattal konkrét betegség diagnózisa nem állítható fel, de arra alkalmas, hogy rámutasson, van-e szükség további vizsgálatokra
- Mini - mentál teszt – pszichológusok végzik el

AJÁNLOTT SZŰRŐVIZSGÁLATOK

felnőttek részére



Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatóak.

A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET!

AEEK

Állami Egészségügyi Ellátó Központ

nefi
Nemzeti Egészségügyi Információs Központ

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A rák megelőzés 12 pontja:

1. Ne dohányozz!



2. Otthonodat, munkahelyed tedd „dohányzásmentes övezetté”!



3. Óvakodj az elhízástól!



4. Egyél minden nap friss gyümölcsöt, zöldséget! Tartózkodj a zsíros és a túlsózott ételektől, cukrozott italoktól!



5. Iktasd be napirendedbe a szabadidős mozgást!



6. Tarts mértéket az alkoholos italok fogyasztásában!



7. Kerüld a túlzott napozást, a leégést, a szoláriumot!



8. Tartsd be a munkavédelmi szabályokat! Ismerd és kerüld a rákot okozó anyagokat!



9. Szoptatással csökkenthető az emlőrák előfordulása. A nők számára a csonttritkulás hormonpótló kezelése kockázatos lehet.



10. Igényeld 7. osztályos leánygyermeked számára a tétismentes HPV elleni védőoltást!



11. Fogadd el a meghívást a szervezett szűréseken. Az 50 év feletti férfiak gondoljanak prosztatájuk egészségére!



12. 50 éves kor felett ajánlatos évente részt venni általános orvosi vizsgálaton!

+50

A tanácsok megfogadásával a rákbetegségek harmada megelőzhető, a már kialakult megbetegedések felében teljes gyógyulás érhető el!

nefi
Nemzeti Egészségügyi Információs Központ

AEEK

Állami Egészségügyi Ellátó Központ



Legyen szép a nyara és legyen szép a bőre!



Árnyék:

Kerülje a napot 11 és 15 óra között, 10 és 16 óra között fokozott óvatosság szükséges.

Védelem:

Védekezzen napszemüveggel és sapkával!

Leégés ellen:

Használjon 15-ösnél magasabb faktorú naptejet, különösen fehér bőr és sok anyajegy esetén.

Önellenzés:

Havonta ellenőrizze anyajegyei állapotát!

Szűrés:

Forduljon rendszeresen szakorvoshoz, az időben észlelt elváltozás jó eséllyel gyógyítható.

A melanoma

a bőr pigmenttermelő sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganatos betegség.



Az „ABCD” szabály

segít a gyanús anyajegy, folt megítéléséhez

- A Asymmetry (szimmetria):** nem kerek vagy ovális az anyajegy
- B Border (határ):** szabálytalan, vagy nem éles a határa
- C Colour (szín):** a szín nem egyenletes
- D Diameter (átmérő):** az átmérő nagyobb 5 mm-nél

Kockázatok:

Többszöri leégés, különösen gyermek vagy fiatal korban

Nagyméretű (felnőttkorban 2 cm-nél nagyobb) veleszületett anyajegy

Eltérő formájú, méretű, vagy színű festékes anyajegyek

Roszdindulatú bőrdaganat előfordulása a családban

1-es fototípusú bőr

Tűzoltó szolárium használat



KEZEDBEN A SORSOD



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS



AKTÍV PIHENÉS



DOHÁNYZÁS MELLŐZÉSE

Minden 11. nő mellében alakul ki rosszindulatú daganat. Az időben felfedezett mellrák 80 százaléka gyógyítható. Magyarországon évente körülbelül 7300-7500 új emlőrákos beteget fedeznek fel, és több mint 2000 nő hal bele a betegségbe. A betegség korai felismerése és kezelése teljes gyógyulást jelenthet!

ÖNVIZSGÁLAT

Az emlőrákra utaló jelek mindenkinél másképp jelentkeznek. Ezért nagyon fontos, hogy tanulja meg **kis körkörös mozdulatokkal áttapintani a melleit. A tapintást a menstruációs ciklus lezajlását követően végezze el - zuhanyozás közben és hanyatt fekvé is.**



Tekintse is meg a melleket:

- a tükrőben figyelve lassan emelje fel a két kezét oldalirányban a feje fölé,
- közben figyelje, hogy nem lát-e valahol egy kis behúzódsít a mell kontúrjában, ez ugyanis daganatra utaló jel is lehet.

Az alábbiakban láthatja azokat az elváltozásokat, amelyekkel mindenképpen orvoshoz kell fordulnia:

A rendszeres önvizsgálat nagyon fontos, de nem helyettesíti az orvost. Ha bármilyen elváltozást, szokatlan tünetet tapasztal, haladéktalanul forduljon háziorvosához!



ÉLETMÓD

A hatékony megelőzés érdekében fontos a tudatos életvezetés.

- Egyen naponta többször zöldséget, gyümölcsöt és sportoljon rendszeresen!
- Mellőzze a dohányzást!
- Mértékkel fogyasszon alkoholt!
- Fordítson figyelmet az egész család egészségére is!
- Fordítson kellő időt alvásra, pihenésre!

MAMMOGRÁFIA / EMLŐRÖNTGEN

A mammoográfia mindössze néhány percig tart és életet menthet!

Kétévente egyszer minden 45-65 év közötti hölggy, nevére címzett meghívólevelet kap egy térítésmentes mammoográfás szűrővizsgálatra. A röntgenvizsgálat előtt az asszisztens tapintásos vizsgálatot végez a melleken, majd a mammoográfia során egy speciális röntgengéppel két irányból felvételt készít az emlőkről.



A MELLRÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATAI

Érdemes az összes emlővizsgálat 65 évéig 80 százalékat 40 éves kor felett diagnosztizálni. Nő vagy férfi emlőrák a családban. Genetikai elváltozások (BRCA1, BRCA2 és más gének örökített mutációi).

Egyéb tényezők:

- Égésvesztés, sugárterhelés, terhesség
- Korai, 12 éves kor előtti első menstruáció
- Az emlő mérete
- Sugárterhelés
- Alkoholizmus
- Későbbi terhesség
- Későbbi elválás

MAMMOGRÁFIA

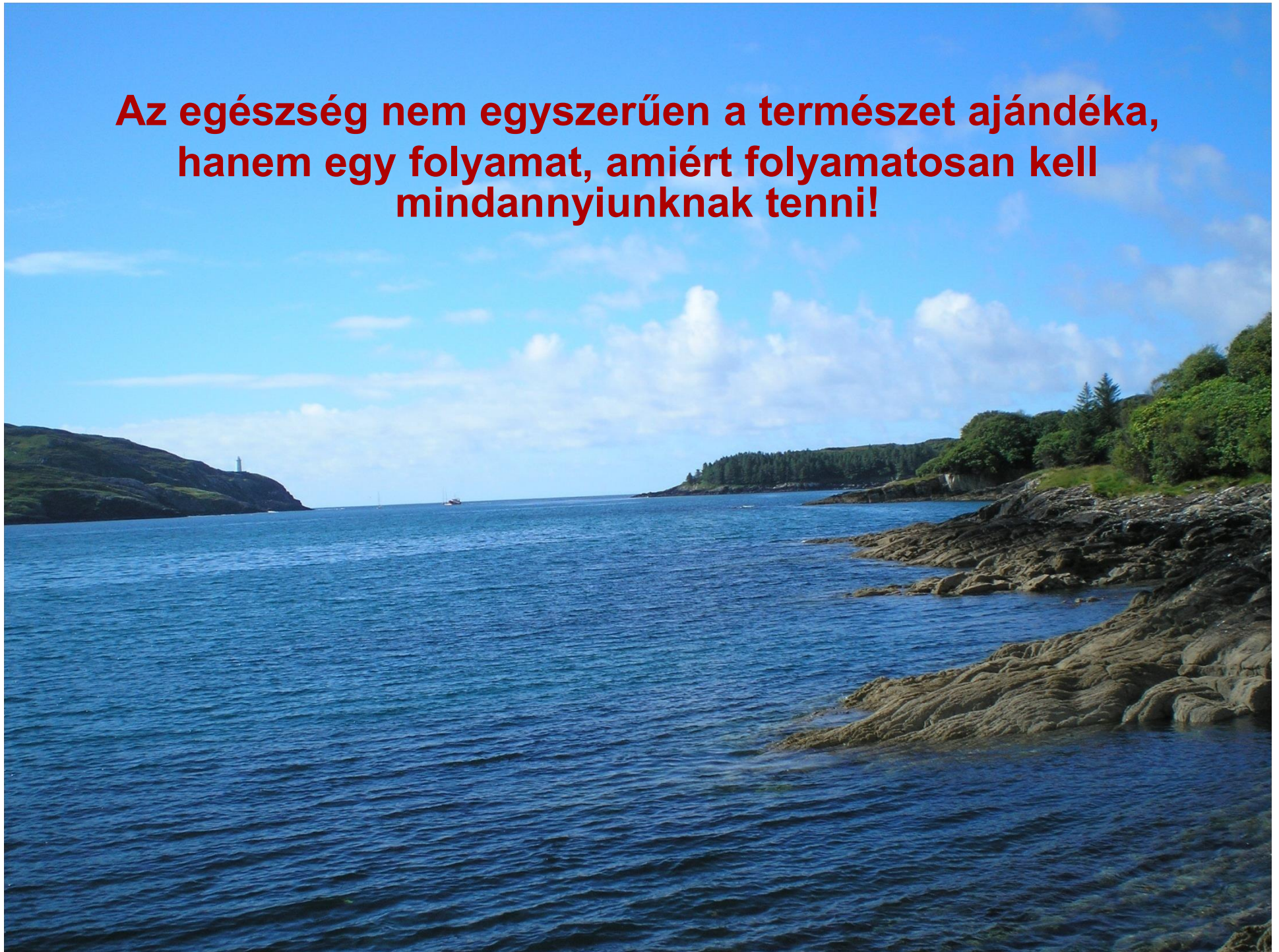
Figyeljen magára és éljen tudatosan!



További információ: www.egeszseg.hu



**Az egészség nem egyszerűen a természet ajándéka,
hanem egy folyamat, amiért folyamatosan kell
mindannyiunknak tenni!**



Komplex nagylabor vizsgálat (nagyrutin)

- Komplex nagylaboros vizsgálat általános képet ad a szervezet működéséről: a szénhidrát- és lipid anyagcseréről, az anyagcsere központi szervének, a májnak a működéséről, a kiválasztást segítő vesék funkciójáról, a vérképző rendszer állapotáról, a pajzsmirigy működéséről, valamint a szervezetben jelenlévő gyulladásokról.
- **Vérkép:** következtethető belőle többek közt vérszegénységre, vérvesztésre, gyulladásos folyamatokra, vérképző szervek betegségére és véralvadási zavarokra
- **Bilirubin:** szintje a vörös vértestek fokozott lebomlása, májbetegségek és epeelfolyási akadály esetén emelkedhet.
- **GOT:** normál esetben kis mennyiségben van jelen a vérben, szervi károsodás esetén azonban értéke megemelkedik.
- **GPT:** májsejtekben termelődő enzim, ami az ott bekövetkezett károsodásokat mutatja.
- **GGT:** értékét a máj és az epeutak vizsgálatánál nézik, a legmegbízhatóbb jelző paraméter.
- **Alkalikus foszfatáz:** általában máj és csontbetegségek vizsgálatánál ad információt.
- **Vércukor:** a vérben levő glükóz szintjének meghatározására szolgál, segítségével felismerhető a cukorbetegség.
- **Koleszterin:** a máj által termelt koleszterin az epe előállításához nélkülözhetetlen.
- **HDL koleszterin:** a „védő” koleszterin.
- **LDL koleszterin:** lerakódhat az érfalakban, növelve az érlemezésedés és a szívinfarktus kialakulásának kockázatát.
- **CRP:** a szervezetben jelenlévő gyulladást tudja kimutatni, annak pontos helyét azonban nem.
- **Teljes vizelet üledékkel:** ez a vizsgálat fertőzés, anyagcsere rendellenesség és vesebetegség felismerésére szolgál.
- **Karbamid:** az aminosavak lebontási terméke, szintén a veseműködés jelzője.
- **Kreatinin (eGFR-rel):** az izmokból származó lebomlási termék.
- **Triglicerid:** a táplálkozás során bevitt zsírok alkotóelemei, melyek energiával látják el a szervezetet.
- **TSH:** a pajzsmirigyserkentő hormon, a TSH (thyreoidea stimuláló hormon) szintjét vizsgáljuk.