

## Hogyan segítheti az internet a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését?

Írta: Schmidt Judit

Hypertonia Magazin 2015/1

kategória: Életmódváltás, tanácsok

A megelőzés hazánkban a számos egészségügyi kampány ellenére még mindig gyermekcipőben jár: akkor fordulunk orvoshoz, ha már valami konkrét fizikai tünetet észlelünk magunkon. Pedig nemcsak a látható, észlelhető elváltozások esetén szükséges a fokozott elővigyázatosság, de a családuktól örökölt hajlamok vagy életmódunk apróbb elemei is fokozhatják az egyes betegségek kockázatát. Jó hír: létezik olyan előszűrési módszer, amely egyszerű, fájdalommentes és bárhol elvégezhető.

Miért érdemes szűrővizsgálatokra járni?

Annak érdekében, hogy hosszú távon is egészségesek, munkaképesek maradjunk, számos dolgot tehetünk. A megfelelő életmód (kiegyensúlyozott, vegyes, szélsőségektől mentes étrend és rendszeres testmozgás, elegendő pihenés) mellett az egészségügyi szűrővizsgálatok is részei az egészségünk megőrzéséért megtehető lépéseknek. A krónikus betegségek, mint például a szív- és érrendszeri betegségek esetében a hajlamosító tényezők (családi hajlam, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, túlsúly, elhízás, mozgásszegény életmód, telített zsírsavakban, sóban gazdag étrend) kiszűrésével, illetve a tünetmentes fázisban való felismeréssel lehetőségünk van arra, hogy a kóros állapot ellen még a megjelenése előtt tegyünk (ez az elsődleges megelőzés), vagy ha már kialakult a baj, csökkentjük a komolyabb problémák lehetőségét és elkerüljük a további állapotromlást (ez a másodlagos megelőzés).

Gyors, egyszerű, fájdalommentes szűrés: létezik ilyen?

Milyen egyszerű lenne, ha várakozás nélkül, a saját időbeosztásunkhoz igazodva, egyszerre több szűrővizsgálaton is részt vehetnénk, akár otthonunkban. Ha nem kellene visszamennünk a leletekért, mert azonnal megtudnánk az eredményeket, és azok értelmezése is könnyen menne (magyarul lenne leírva minden, és valaki meg is magyarázná, hogy mi mit jelent). Amennyiben valamilyen vizsgálat egészségügyi kockázatot jelezne, azonnal segítséget kapnánk a megoldáshoz, és nem kellene rá napokat várni.

A fenti lista ma már nem vágyálom. Az internet korában ugyanis számos lehetőségünk nyílik arra, hogy bizonyos felméréseket – a megfelelő adatok birtokában – akár online is elvégezhessünk. Az orvosnál vagy egyéb egészségügyi szakembernél elvégzett vizsgálatok egy része (természetesen a fizikai és eszközös vizsgálatok kivételével) ugyanis előre meghatározott, a szakma által elfogadott, hiteles kérdőívek segítségével is kivitelezhető. A megoldás abban rejlik, hogy léteznek olyan szűrő jellegű kérdőívek, amelyeket a páciens a szakember távollétében is ki tud tölteni, és ezek értékelése a modern informatikai rendszerek segítségével automatikussá tehető.

Preventissimo

A [www.preventissimo.hu](http://www.preventissimo.hu) oldalon a fent leírt kritériumok alapján felépített online kérdőívek találhatóak, amelyek számos, életmódfüggő és korunk népbetegségeinek tekinthető betegségek esetében végeznek kockázatfelmérést és értékelést. Kitöltésükkel megtudhatjuk, milyen betegségre vagyunk hajlamosak, de azt is, hogy milyen szokásunk védhet minket egy bizonyos betegség kialakulásával szemben. A kérdőív kitöltése után, ha szükséges, a rendszer javaslatot tesz további (immár személyes megjelenést igénylő) szűrővizsgálatok elvégzésére, illetve tanácsokkal is szolgál, hogyan csökkenthető az adott betegségek kialakulásának a kockázata. A rövid tanácsokat, magyarázatokat szakemberek által írt és lektorált cikkek, praktikák, edzéstervek egészítik ki, amelyek hiteles és megbízható forrásnak, tájékozási pontnak számítanak a tévhitektől, megalapozatlan állításoktól hemzsegő információrengetegben.

Mit érdemes tudni a [www.preventissimo.hu](http://www.preventissimo.hu) honlapról?

Ismerje meg közelebbről is ezt az egyedülálló, a mai kor technikai vívmányait és a legfrissebb szakmai tudást összesítő honlapot! A Preventissimo középontjában egy kockázatelemző és állapotfelmérő, tanácsadó kérdőívrendszer áll (az egyes kérdőívrészek egymásra épülnek, de külön-külön is megállják a helyüket). Nívós hazai orvosegyetemek, egyetemi intézetek (a Szegedi Tudományegyetem Családorvosi és Magatartástudományi Intézete, a Debreceni Egyetem Családorvosi Intézete, a Semmelweis Egyetem Népegészségtani és Magatartástudományi Intézete), valamint az egyes témák elismert szakértőinek (orvosok, dietetikusok, gyógytornászok, pszichológusok, mérnökök) közreműködésével jött létre kizárólag bizonyítékokon alapuló közlemények, szakirodalmi források, kockázatszámító algoritmusok és összefoglalók felhasználásával. Ennek köszönhető, hogy szakmailag korrekt és hiteles tájékoztatást nyújt a felhasználók (laikusok és szakemberek) számára.

A honlapon a Kérdőívek menüben felmérheti, hogy mekkora a kockázata és/vagy milyen védőtényezőkkel rendelkezik a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, emlő-, prosztata-, tüdő-, vastag- és végbélrák, krónikus tüdőbetegség, demencia, zöldhályog, szürkehályog, makuladegeneráció tekintetében. Az egyes kérdésekhez rövid magyarázatok, részletes leírások is kapcsolódnak a könnyebb megértés és a minél precízebb kitöltés elősegítésére. Mindig annyi kérdésre érdemes felelnie, amennyire tud, vagy amennyire ideje, tudása engedi, hiszen később is bármikor folytathatja a kitöltést. Ahhoz, hogy válaszai megőrződjenek, regisztráljon be a honlapra! A regisztráció ingyenes.

A kérdőívek kitöltéséhez laboratóriumi vizsgálati adataira is szükség lehet, ezért, ha a közelmúltban vettek öntől vért, vagy készült önnél például nyaki ér (karotisz) ultrahang, célszerű a leleteit a kitöltés előtt előkészíteni.

A családban (közeli hozzátartozóinál) előforduló betegségek ismeretében még pontosabb képet kaphat kockázatairól, ezért érdemes előzőleg tájékozódnia ezekről szülei, nagyszülei, testvérei segítségével. Ha tisztában van az egészségügyi kockázataival, megfelelő életmóddal és szűrővizsgálatokkal még időben felléphet a családi halmozódású betegségek ellen.

Már egyetlen kérdés megválaszolása is azonnali visszajelzést ad, melyet az Eredmények táblázatban talál. Az Eredmények táblázatát pdf formátumban lementheti, illetve e-mailben továbbíthatja akár az orvosa címére is. A kezelőorvos így még a személyes konzultáció előtt megismerheti a felhasználó

egészségügyi adatait, életmódbeli szokásait, ezáltal hatékonyabban kihasználható a rendelőben töltött idő.

Az Egészségterv menüpontban betegcsoportonként kaphat személyre szóló tanácsokat, javaslatokat, külön kiemelve a kockázati és védő tényezőket és a hozzájuk kapcsolódó, gyakorlatias tanácsokat (a legfontosabbakkal kezdve). A betegségek és a tanácsok típusának (általános, táplálkozási, mozgással, lelki egészséggel kapcsolatos tanács) megfelelően szűrhető az Egészségterv szövege, így a részletessége a felhasználó aktuális érdeklődési körének, céljainak megfelelően szűkíthető, bővíthető. Szintén letölthető, e-mailben továbbítható, ami a személyes konzultáció alkalmával lehetőséget biztosít a kiemelt figyelmet érdemlő területek részletesebb megbeszélésre, valamint a további szükséges vizsgálatok kiírására.

A kérdőívek mellett a honlap része egy több száz, szakemberek által (közérthető stílusban) írt és lektorált cikkekből álló gyűjtemény (Tudástár), amely az egyes betegségeket, kockázati/védő tényezőket, és az egészséges életmód valamennyi területét felöleli elméleti és gyakorlati síkon egyaránt. Az írásokban megjelenő szakkifejezések megértését a Lexikon menü szócikkei segítik.

A Preventissimo.hu nemcsak asztali számítógépen, laptopon, hanem akár tableten és okostelefonon is könnyen, kényelmesen használható, így ténylegesen ott és akkor végezheti el a szűréseket, amikor önnek a legalkalmasabb, legkényelmesebb.

Kövesse a Preventissimót a közösségi hálón is: [facebook.com/Preventissimo](https://facebook.com/Preventissimo)