

## Népegészségügyi prevenció Magyarországon

### A magyar lakosság egészségi állapota statisztikai adatok tükrében

Írta: Prof. Dr. Kiss István

Hypertonia Magazin 2017/1

Kategória: A hipertonia kivizsgálása

2017-ben 74 szakmai szervezet összefogásával tovább folytatódik Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, amely 2020-ig mintegy tíz éven keresztül az országot járva vizsgálta és vizsgálja a hazai lakosság egészségügyi állapotát. A program hét év alatt 1315 helyszínen több mint 5 millió vizsgálatot végzett, 400 ezer látogatót fogadott, a kitöltött kérdőívek száma meghaladta a 10 milliót.

A magyarok átlagéletkora elmarad az európai uniós átlagtól. Mint ismeretes, minden második ember szív- és érrendszeri, valamint daganatos megbetegedésben hal meg. Legalább hárommillió embernek magas a vérnyomása, egymillióan cukorbetegek, emellett a lakosság 40 százaléka túlsúlyos. Az uniós átlaghoz képest az emberek jóval többet dohányoznak és több alkoholt, viszont sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, ugyanakkor a legtöbben mozgásszegény életmódot folytatnak.

Az összes halálozás 54 százalékát teszik ki a szív- és érrendszeri betegségek, míg 27 százalékért a daganatos betegségek felelősek.

Az elmúlt hét évben modell értékűen működő program célja a magyar állampolgárok egészségi állapotának javítása, az egészségben eltöltött életek meghosszabbítása, valamint az egészségtudatos magatartás támogatása. A program mind az elsődleges, mind a másodlagos megelőzés szempontjából sikeresnek mondható.

A komplex állapotfelmérés mellett a szűrőprogram helyszínein az érdeklődők életmód-tanácsadáson vehetnek részt. Szakemberektől kapnak segítséget azok, akik le szeretnének szokni a dohányzásról, egészségesebben szeretnének táplálkozni, vagy a számukra a megfelelő sportot keresik. Ugyanakkor megismerhetik az újraélesztés technikáját, elsajátíthatják az elsősegélynyújtás fortélyait.

Egyedülállóan Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában érhető el a látványos anatómiai bemutató, 3D anatómiai mozisátor, ugyanakkor virtuális valóság segítségével bepillantást nyerhetnek a látogatók az emberi test belsejébe, működésébe.

A program szakmai bizottságának véleménye szerint nagyon fontos, hogy az emberek szembesüljenek egészségi állapotukkal, és ha kell, változtassanak életmódjukon. Az életmóddal kapcsolatos káros tényezők (dohányzás, rendszertelen testmozgás, egészségtelen táplálkozás) elkerülése mindenkinek a saját felelőssége. A szűréseken részt vevők kezükbe vehetik saját egészségkönyvüket, amely tartalmazza az összesített szűrési eredményeket, s ennek birtokában felkereshetik házi orvosukat.

### *A leleplező statisztika*

A program helyszínein kitöltött kérdőívek adatainak statisztikai feldolgozása az alábbi eredményt adta.

- A résztvevők átlagéletkora 40-41 év volt, 57 százaléka a nők, míg 43 százalékuk a férfiak köréből került ki. A legaktívabbak Budapesten és Pest megyében voltak a látogatók, majd Veszprém, Heves és Fejér megye következett a sorban.
- A szív- és érrendszeri szűrővizsgálatok során 9 százalékuknál találtak eltérést. Az átlagos vérnyomás a nőknél 125/81 Hgmm, míg a férfiaknál 134/85 Hgmm volt.
- A vércukorszint vizsgálata közel 8 százalékban mutatott kóros értékeket.
- Az emberek többsége tisztában van azzal, hogy a magas koleszterinszint komoly kockázati tényező, mégis a koleszterinérték 29-36 százalékban tért el a normális értéktől.
- A nők és a férfiak körében közel egyforma volt a krónikus vesebetegség (2-3 százalék), diabetes mellitus (5 százalék), légúti betegség, allergia (24 százalék) előfordulási gyakorisága, míg a laktózintolerancia a látogatók közel 10 százalékát érintette. Jelentős volt a szembetegség (16-17 százalék) és a hallásvesztés (8-9 százalék) mértéke valamint gyakori volt az emelkedett húgysavszint (25,5 százalék).
- A családi anamnézisben a hipertóniát 65,3, a szívinfarktust 27, a stroke-ot 20, a daganatos megbetegedést közel 50, az anyagcsere-betegséget pedig 40-44 százalékban említették.
- Az inkontinencia és a vizeletürítési zavar rizikófelmérő tesztje 6,4 százalékban, a visszerbetegségé pedig 22,4 százalékban jelzett gondot. A daganatos megbetegedések a lakosság 49,6 – a tavalyi évhez képest növekvő tendenciával –, az anyagcsere-betegségek pedig 44,1 százalékát érintik. A középkorúak esetében a vastagbél-daganat rizikótesztje 13,9, míg a neuropátia teszt közel 4 százalékban sorolja kitöltőjét a veszélyeztetett kategóriába.
- A résztvevők 24 százaléka dohányzik, vagyis minden negyedik ember fújja nap mint nap a füstöt, holott köztudott, hogy dohányosoknak sokkal nagyobb az esélyük, hogy szívinfarktust vagy stroke-ot kapjanak, nem beszélve a daganatos megbetegedésekről.
- A rizikófaktorok csökkentésének valamint az egészséges életmódnak egyik fontos eleme a gyümölcsökben és zöldségekben, azaz vitaminokban gazdag, sószegény táplálkozás. A kérdőívek szerint a résztvevők 62 százaléka naponta, míg 33 százalékuk hetente fogyaszt zöldség- és gyümölcsfélét. Ugyanakkor a válaszadók 84,7 százaléka gondolja úgy, hogy a túlzott sófogyasztás árt az egészségnek.
- A résztvevők többségének napi életritmusában a sportnak egyáltalán nincs szerepe. Csupán 54 százalék az, aki naponta szakít időt a mozgásra, noha jól tudják, hogy a rendszeres testmozgás nagyon fontos mind a szív- és érrendszeri, mind a daganatos betegségek prevenciójában.

### *A program jelentősége*

A program alapján készült statisztikai elemzés segítségével nyomon követhető a lakosság általános egészségi állapotának javulása, rosszabbodása. Az eredményeket a szakmai szervezetek, a mindenkori egészségügyi kormányzat, az Európai Unió és az Egészségügyi Világszervezet is felhasználhatja egy megalapozottabb egészségügyi politika kialakításának érdekében.

A magyar társadalomért életre hívott program segít, hogy minél több magyar állampolgár életkortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül megismerhesse saját egészségi állapotának alakulását, felismerje a megelőzés fontosságát.

A szomorú statisztikai adatok is azt bizonyítják, hogy szükség van az ilyen kezdeményezésekre. Nem szabad elfelejteni, hogy az időben felfedezett betegség gyógyítható! A szűrővizsgálat életet menthet.