

Trávenie a zdravá výživa - pohľad z ambulancie všeobecného lekára.

**Deň otvorených dverí s problematikou zdravé trávenie
bude u všeobecných praktikov – 29.5.2008.**



**prítomnosť
a
budúcnosť**

Peter Lipták

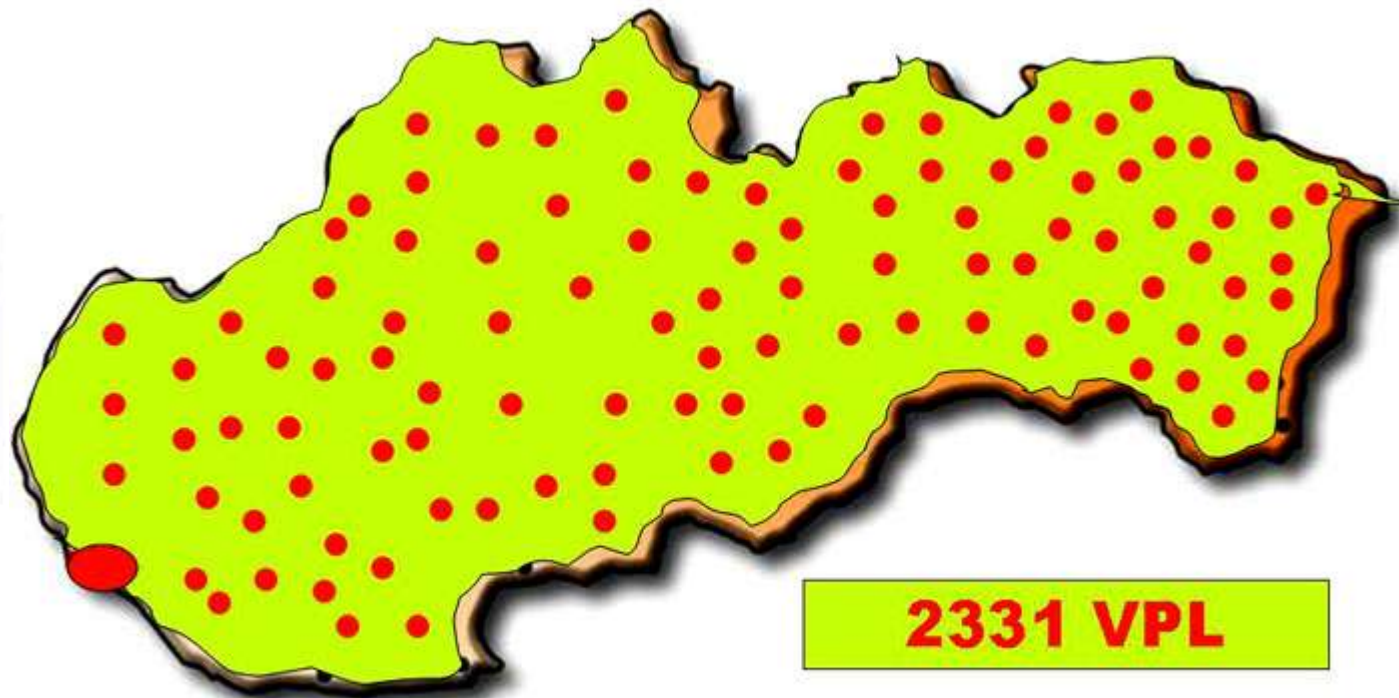
všeobecný/ praktický/ obvodný lekár

Prezident Spoločnosti všeobecného praktického lekárstva Slovenskej lekárskej spoločnosti

„Svetový deň zdravého trávenia 2008“ TB Bratislava 20.5.2008

Všeobecný praktík – lekár prvého kontaktu

Sieť všeobecných (praktických) lekárov



Naša reálna sieť. 70% všetkých kontaktov občanov so zdravotníckou starostlivosťou sa realizuje v našich ambulanciách.

Populačný prístup – Trávenie, Hypertenzia, Cukrovka...

Súčasná prax na Slovensku? (I)

-zdravotná starostlivosť orientovaná **na diagnózu**



MUDr. Výmenný Lístok

- ucho- ušný, krčný, nosný
- srdce, krvný tlak- internista, kardiológ
- astma- pneumológ, alergológ
- depresia- psychiater
- cukrovka- diabetológ
- **trávenie - gastroenterológ**
- chrbtica- neurológ, ortopéd
- kolená, koxy- ortopéd
- oči- očný lekár
- plieseň- kožný lekár
- ...

**Plytvanie časom a silami pacienta?
(Plytvanie financiami? ...)**



Súčasná prax na Slovensku? (II)

-zdravotnú starostlivosť orientujeme **na pacienta a na komunitu...**

→ ucho → srdce, krvný tlak → astma → oči →
depresia → cukrovka → štítna žľaza → chrbtica →
kolená, koxy → pliešeň → **trávenie** ...

→ Všetky problémy pacienta vyrieši všeobecný lekár
vo svojej kompetencii v 60-80(90%) prípadov
(rozhoduje odborná zdatnosť všeobecného lekára).

→ Špecialista je v zdravotnom systéme lekár určený na
riešenie zložitých stavov a nie na riešenie každého stavu
určitého orgánového systému.

→ **Takýto systém šetrí čas pacienta**, poskytuje
pacientovi kvalitnejšiu starostlivosť o „ľahšie“ prípady
(komplexnosť), zvyšuje dostupnosť špecializovanej
starostlivosti pre komplikované stavy...



Súčasná prax na Slovensku?(III)

-pacient??



→ **Prevziať zodpovednosť** za prevenciu aj za diagnostiku a liečbu jednoduchších ochorení a stavov- **informovaná podpora zdravia**, **informovaná prevencia**, **inf. svojpomocná liečba**.

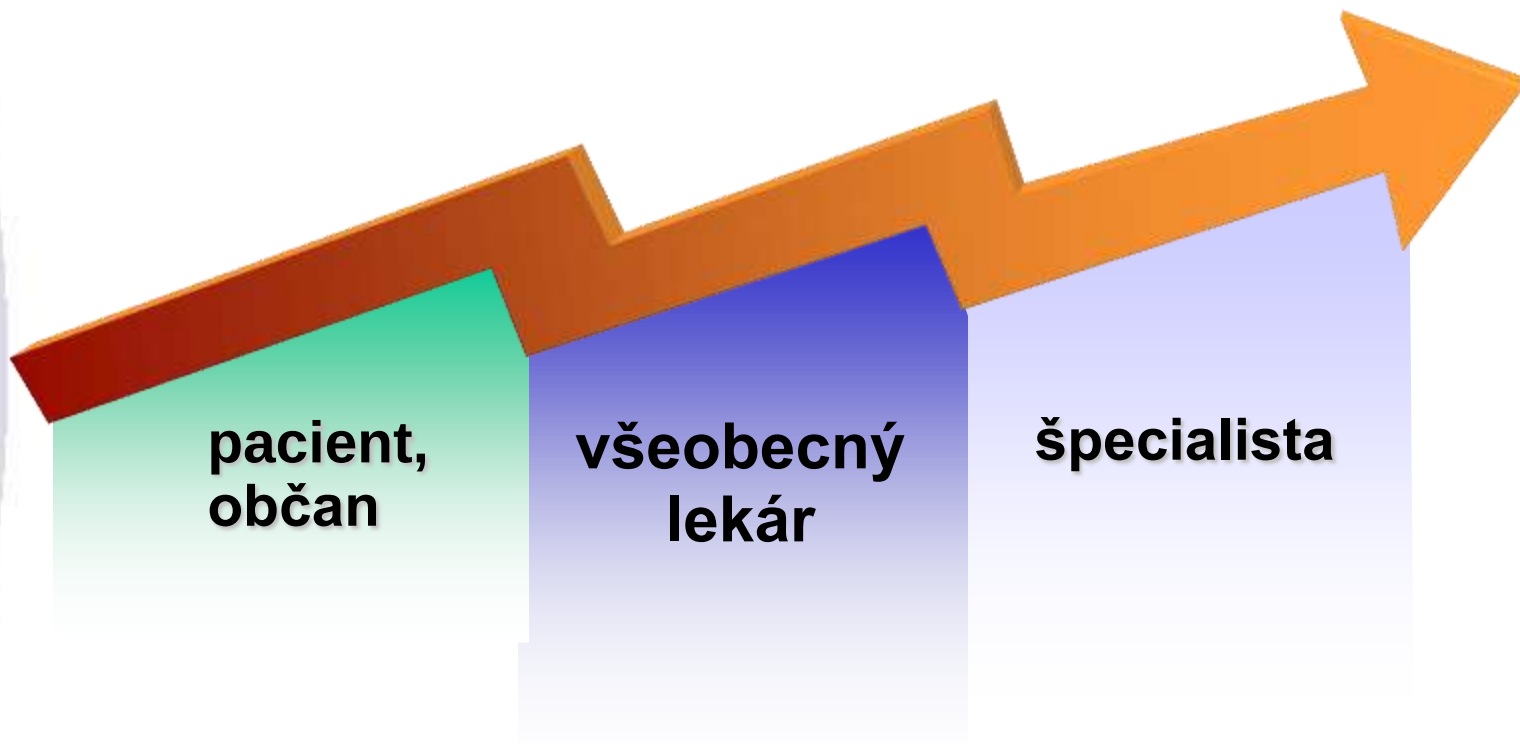
→ **Byť vzdelaný** v **preventívnej** oblasti, zúčastňovať sa pravidelne **preventívnych prehliadok** a poznať svoj zdravotný stav.

→ **Byť vzdelaný** v oblasti **životosprávy** a predchádzania chronickým ochoreniam. **Zdravé trávenie...**

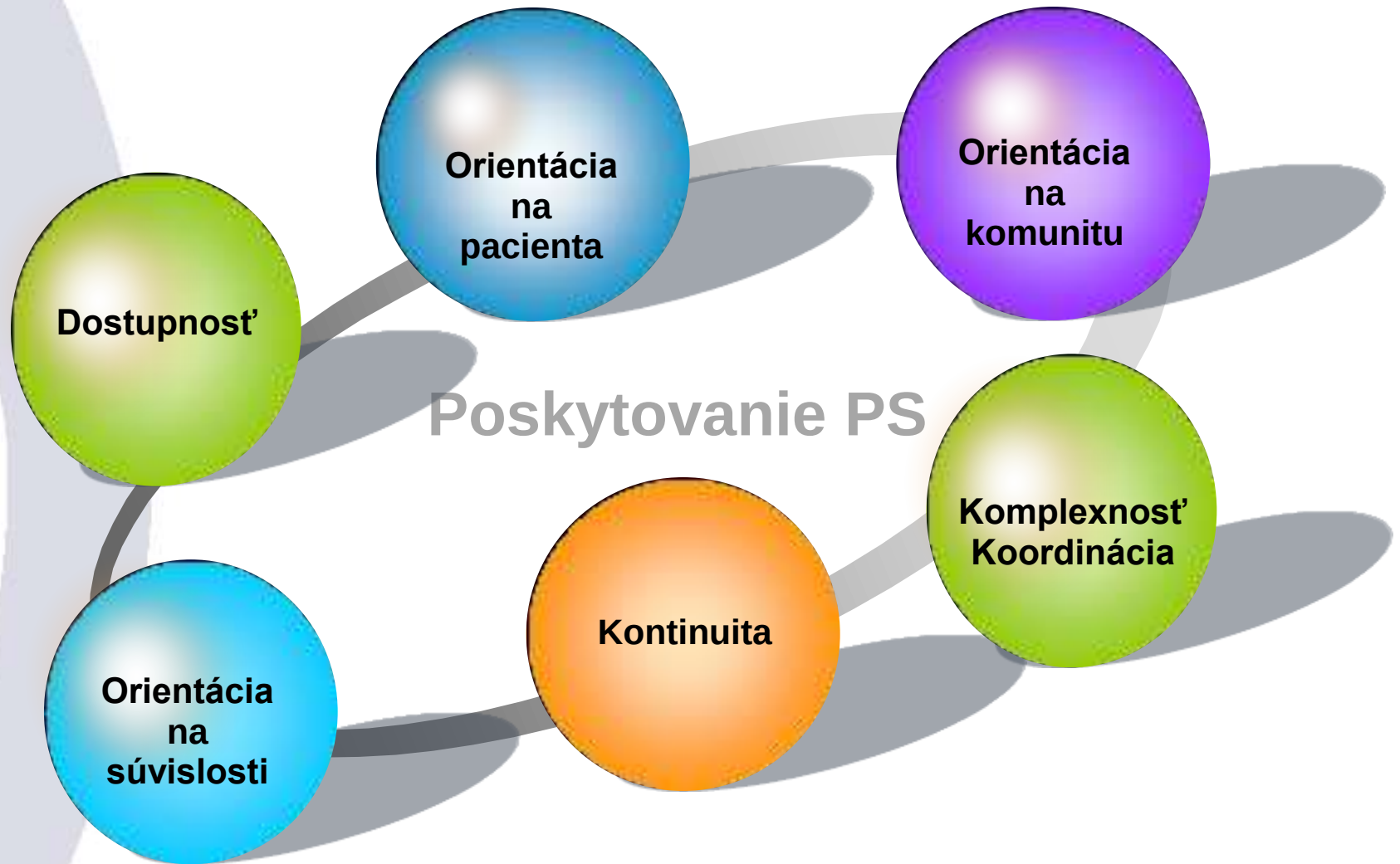
→ **Byť partnerom** lekárovi v oblasti zdravotnej starostlivosti orientovanej na pacienta a na komunitu.

Priateľský, dôverný vzťah s obvodným/všeobecným/rodinným lekárom.

Zdravotný **system** = spolupráca



FUNKCIE POSKYTOVANIA PS



Čo dnes môže poskytnúť VL pacientovi?

I. Horný tráviaci systém- bolesti žalúdka

→ Bez alarmujúcich príznakov, do 45 rokov, vyšetří a lieči aj všeobecný lekár.

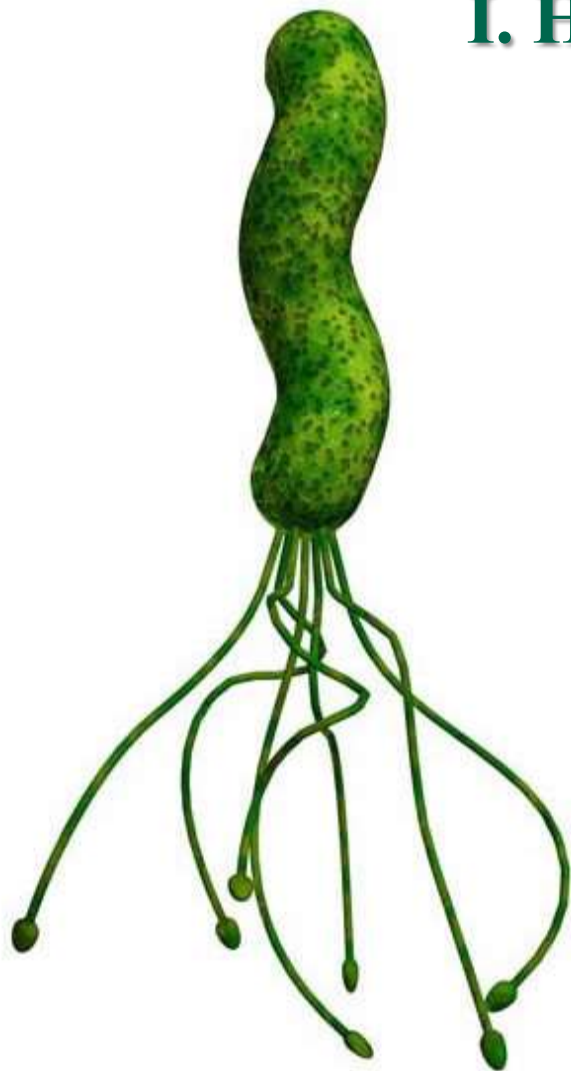
→ Vyšetrenie zo stolice je rovnako citlivé a spoľahlivé ako dychový test alebo GFS.

→ Po zistení positivity a pri ťažkostiach trojkombinácia – liečba kombináciou dvoch antibiotík a lieku na odstránenie žalúdočnej kyseliny.

→ Po tejto kúre je pacient väčšinou vyliečený a je bez ťažkostí, nevyžaduje žiadnu ďalšiu starostlivosť.

→ úspešnosť liečby si overíme vyšetrením stolice o 6-8 týždňov.

→ Dnes nie je potrebná gastrofibroskopia ani drahý dychový test s rádioaktívnou látkou.



Helicobacter pylori

Čo dnes môže poskytnúť VL pacientovi?



KRCa

II. Prevencia rakoviny hrubého čreva

→ Realita je taká, že každoročne sa na ambulancii VL objavia jeden-dvaja pacienti s KRCa.

→ Pacienti, občania nad 50 rokov pri preventívnej prehliadke raz za dva roky u všeobecného lekára majú mať vyšetrenie konečníka prstom a test zo stolice na okultné krvácanie - OK test.

→ Testujte si OK a zostaňte OK.

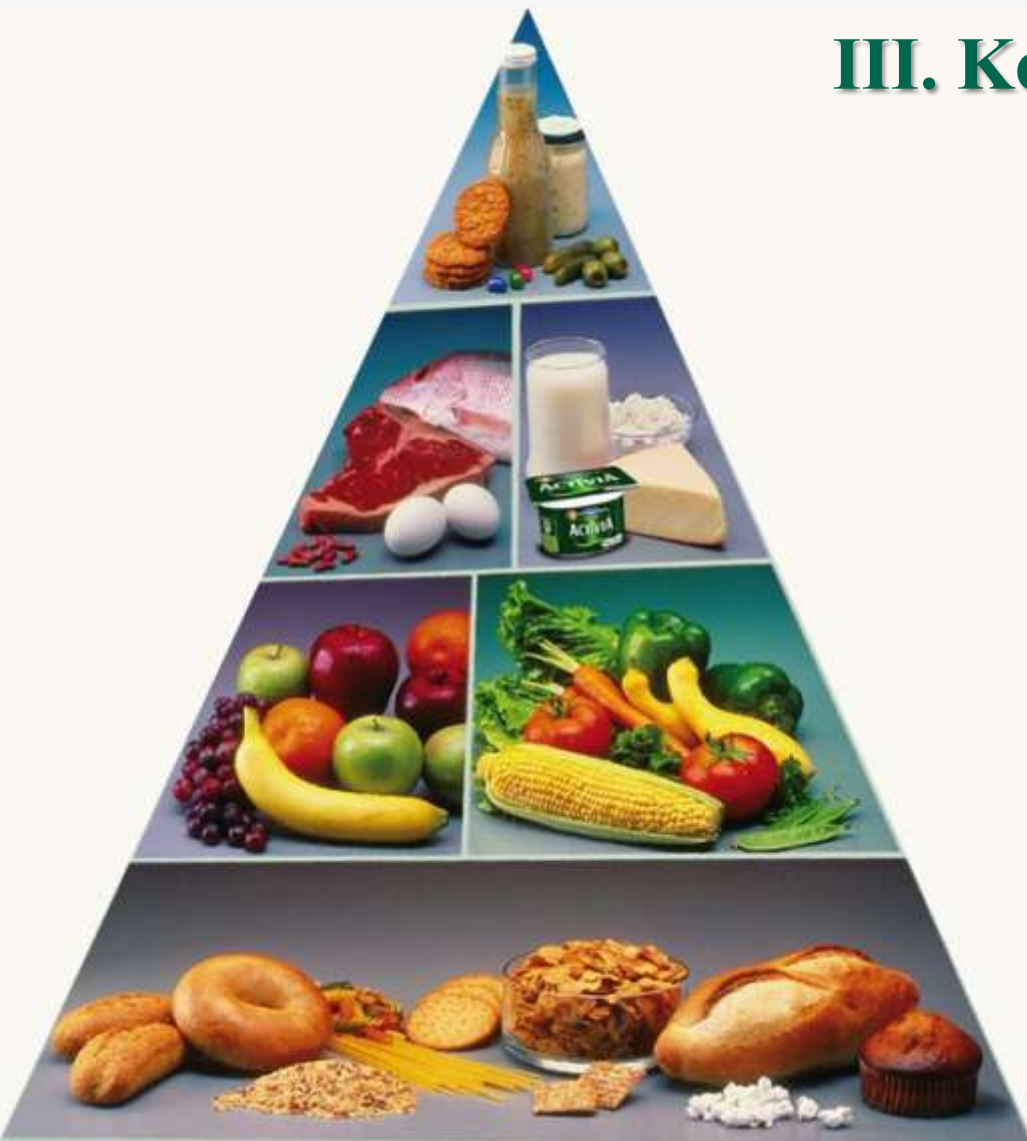
Nestrkajte hlavu do piesku ako pštros...



Čo dnes môže poskytnúť VL pacientovi?

III. Konzultácie o výžive a trávení

- Schudnúť/pribrat'...
- Poruchy trávenia – nafukovanie, grganie, ...poruchy stolice...
- diéty pri chronických ochoreniach (cukrovka, hypertenzia, osteoporóza, srdcové a obličkové zlyhanie, pečňové ochorenia, mozgová porážka, ochorenia tukového metabolizmu...
- kombinované diéty



Pyramída **zdravého** trávenia



10 pravidiel správnej výživy podľa Svetovej gastroenterologickej spoločnosti (WGO).

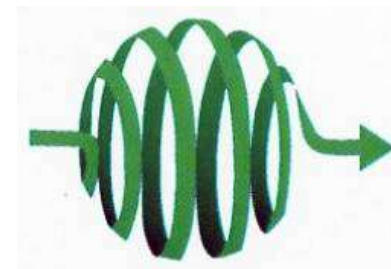
- ➔ Jedzte menšie porcie jedla, ale častejšie bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty.
- ➔ Nájdite si adekvátny čas na jedenie a žujte jedlo pomaly.
- ➔ Zaraďte vlákninu do svojho jedálnička - 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnej múky a strukovín.
- ➔ Zvýšte konzumáciu rýb na 3 až 5 krát týždenne.
- ➔ Znížte príjem tukov, masti a vyprážaných jedál.
- ➔ Konzumujte fermentované mliečne výrobky, zvlášť probiotické s overenými účinkami na zdravé trávenie.
- ➔ Preferujte mäso s nižším obsahom tuku - kuracie, morčacie, zajačie...
- ➔ Zvýšte príjem vody na 2 litre pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov a jedál bohatých na cukor.
- ➔ Pravidelne cvičte a nefajčite.
- ➔ Udržujte si optimálny index telesnej hmotnosti (BMI), obézni ľudia majú väčšie problémy s trávením a sú vystavení chronickým ochoreniam.

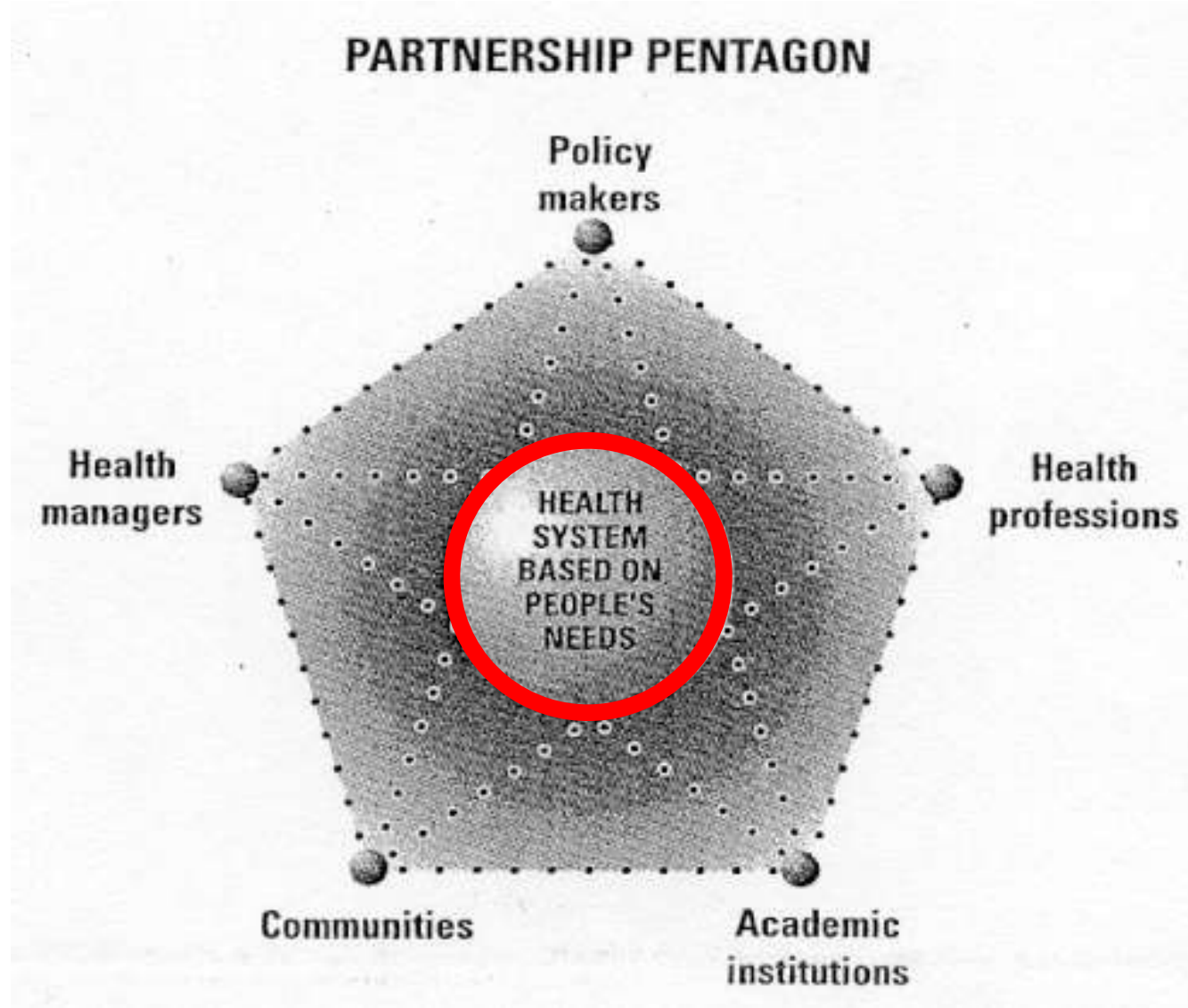
Ostatné pravidlá.

- ➔ Spolu so Slovenskou ligou proti hypertenzii - 11-te pravidlo: **Vôbec nesoľte!**
- ➔ Spolu s psychiatrami - 12-te pravidlo: Každý deň majte dobrú náladu!
- ➔ 13-te zlaté pravidlo - každý deň urobme aspoň jeden dobrý skutok, alebo aspoň neurobme úmyselne zlý...

Takto budeme žiť zdravšie.

Pravidlá **zdravého** trávenia





ZDRAVOTNÝ SYSTÉM POSTAVÍŤ NA POTREBÁCH LUDÍ



29.máj - Svetový deň zdravého trávenia



Trávacie problémy sú veľmi často chronické a majú negatívny dopad na kvalitu života. Preto WGO (Svetová gastroenterologická organizácia) pri príležitosti Svetového dňa zdravého trávenia vydala 10 odporúčaní na zlepšenie zdravého trávenia.



Promoting Digestive Health

MENEJ



VIAC

10 PRAVIDIEL SPRÁVNEJ VÝŽIVY

- Jedzte menšie porcie jedla, ale častejšie bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty.
- Zaradte vlákninu do svojho jedálnička – 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnnej múky a strukovín.
- Zvýšte konzumáciu rýb: 3 až 5 krát týždenne.
- Znížte príjem tukov, masti a vyprážaných jedál.
- Konzumujte fermentované mliečne výrobky, zvlášť probiotické s overenými účinkami na zdravé trávenie.
- Preferujte mäso s nižším obsahom tuku ako je kuracie, morčacie, zajačie.
- Zvýšte príjem vody na 2 litre pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a jedla bohatého na cukor.
- Nájdite si adekvátny čas na jedenie a žujte jedlo pomaly.
- Pravidelne cvičte a nefajčite.
- Udržujte si optimálny index telesnej hmotnosti (BMI). Obézni ľudia majú väčšie problémy s trávením.

Otvorené dvere pre Vaše otázky ohľadom zdravého trávenia a správnej výživy budú v tejto ambulancii dňa 29.5.2008, v čase od do

29.5.2008

Ďakujem vám za pozornosť

- MUDr. Peter Lipták, lipp@pobox.sk



www.vpl.sk

www.globalfamilydoctor.eu

www.woncaeurope.org

www.globalfamilydoctor.com

www.euprimarycare.org