Prevencinės programos – kokios jos?

This document, its content and the Affidea trademark are proprietary to Affidea. This document cannot be transferred, duplicated or copied, in all or in parts, without the approval of Affidea. ©Affidea.

PREVENCINĖS PROGRAMOS LIETUVOJE

©Affidea.

GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO PROGRAMA

Moterys, amžius 25-59 m.

Be pakitimų → Amžiaus grupė 25-34 m. → Kartoti kas 3 m.

Be pakitimų → Amžiaus grupė 35-59 m. → Kartoti kas 5 m.

PAP testas

ŽPV DNA testas (aukštos rizikos tipų)

©Affidea.

KRŪTIES VĖŽIO PROGRAMA

Moterys, amžius 45-74 m.

Be pakitimų → Kartoti kas 2 m.

Tyrimas: mamograma

©Affidea.

STOROJO ŽARNYNO VĖŽIO PROGRAMA

Visiems, amžius 50-74 m.

iFOBT (slapto kraujo išmatose testas)

Jei neigiamas– kartoti kas 2 m.

Jei teigiamas – kolonoskopija

©Affidea.

PROSTATOS VĖŽIO PROGRAMA

Vyrai, amžius 50-69 m. (su šeimos istorija nuo 45 m.)

PSA kraujo tyrimas

Iki 59 m.

PSA <1 ng/ml

Kartoti kas 5 metus

Nuo 59 m.

PSA <2 ng/ml

Kartoti kas 2 m.

PSA >1 or 2 ng/ml

Kartoti kas 2 metus

PSA >3 ng/ml → Urologas

©Affidea.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PROGRAMA

Visiems, amžius 40-60 m.

- Gliukozė (nevalgius)
- Lipidograma
- Kreatininas
- Kraujospūdžio matavimas
- KMI
- EKG
- Rizikos vertinimas
- Kartoti
- Kardiologas

©Affidea.

HEPATITO C PROGRAMA

Gimusiems 1945 -1994

Atliekamas kraujo tyrimas

anti-HCV

Mitai

Gali sirgti tik vartojantys narkotikus

Hepatitas C labai retas

Jei jaučiuosi sveikas – tikrai nesergu

©Affidea.

VALSTYBĖS FIANSUOJAMA VAKCINACIJA

Vaikystė	Erkinis encefalitas	Sezoninis gripas
Hepatitas B	Amžius 50-55 m.	Vaikai, amžius 2-7 m.
Difterija, stabligė, kokliušas	Bent 3 dozės	>65 m.
Haemophilus influenzae		Lėtinės ligos
Poliomielitas		
Tymai, kiaulytė, raudonukė		
Pneumokokinė infekcija		
Meningokokinė (B tipo)		
ŽPV		

©Affidea.

EKRANAI IR AKIŲ SVEIKATA

Akių įtampa

Akių sausumas

Laikinas akių spaudimo padidėjimas

Trumparegystės rizika

Ką daryti?

Akių spaudimo matavimas akispūdžio padidėjimo prevencijai

20-20-20 taisyklė

©Affidea.

KOKIE TYRIMAI TURI BŪTI ATLIKTI?

Priklauso nuo darbo rizikos veiksnių

Kas 2 m.

Klinikinė apžiūra

Kraujospūdžio matavimas

Sėdėjimas

EKG kas 2 m.

Ekranai

Regėjimo aštrumas
Tonometrija

Stereotipiniai judesiai

Rankų sąnarių apžiūra. Jei reikia – plaštakų rentgenas

©Affidea.

KLINIKINĖ APŽIŪRA

1. Kraujospūdžio matavimas
   - Normalus ≤120/80
2. Širdies susitraukimų dažnio matavimas
   - Normalus 60-80
3. KMI matavimas
   - Normalus 18,5 - 25
4. Kita
   - Regėjimo patikra
   - Auskultacija
   - Odos apžiūra
   - Neurologinė apžiūra
   - Pilvo apžiūra

- ✓ Prieš tai 5 min. ramybėje
- ✓ Sėdint
- ✓ Jokio kofeino, sporto, rūkymo 30 min. iki matavimo
- ✓ 2 matavimai

©Affidea.

LABORATORINĖ DIAGNOSTIKA

Kartą per metus

Bendras kraujo tyrimas

Uždegimas: ENG	Kepenys: ALT, AST, GGT, šarminė fosfatazė	Tulžies pūslė: bilirubinas
Kasa: p-amilazė	Inkstai: kreatininas, šlapalas	Elektrolitai: natris, kalis, kalcis, chloras
Skydliaukė: TTH	Geležies atsargos: feritinas	Vitaminai: D
Gliukozė (nevalgius)	ŠKL: lipidograma	Bent 1 kartą: lipoproteinas A

©Affidea.

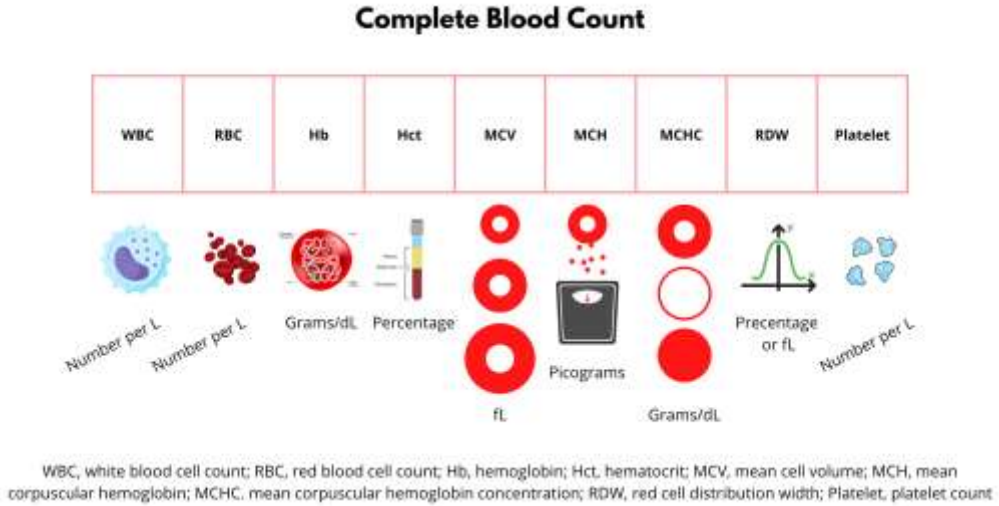
BENDRAS KRAUJO TYRIMAS

VISKO NEPARODO

Raudonieji kraujo kūneliai (eritrocitai, hemoglobinas)

Baltieji kraujo kūneliai (leukocitai)

Trombocitai



WBC, white blood cell count; RBC, red blood cell count; Hb, hemoglobin; Hct, hematocrit; MCV, mean cell volume; MCH, mean corpuscular hemoglobin; MCHC, mean corpuscular hemoglobin concentration; RDW, red cell distribution width; Platelet, platelet count

©Affidea.

LIPOPROTEINAS A

Šeimos istorijoje yra sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis – BŪTINA ATLIKTI

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos įvertinimui ateityje

©Affidea.

PLAUČIŲ RENTGENOGRAMA

Rekomenduojama bent kartą per 2-4 metus

Infekcinių ligų diagnostika (TBC)

Lėtinių plaučių ligų diagnostika (LOPL)

Onkologija (?)

Radiacija – 0,02 mSv

vs

Natūraliai – 1,8 – 2,4 mSv

©Affidea.

MAŽŲ DOZIŲ PLAUČIŲ KOMPIUTERINĖ TOMOGRAFJA

1. Labai smulkūs pakitimai
2. Labai maža radiacija
3. Itin ankstyva diagnostika

Rūkantiems

Turintiems plaučių ligų

Gyvenantiems s užterštame ore

Šeimos istorija

ABUS

Automatinis ultragarsinis tyrimas

- Moterys, <50 m. amžiaus
- Tankus krūties audinys
- Jei mamogramos rezultatai nepakankamai aiškūs
- Nėra radiacijos
- Papildantis mamografiją tyrimas

©Affidea.

VAKCINACIJA

Patikrink vakcinacijos statusą

1	2	3	4
Sezoninis gripas	Erkinis encefalitas	Stabligė	Pneumokokinė infekcija
Kasmet	Pilna schema	Kas 10 metų	1 kartą
	Vėliau – kas 5 metus		

©Affidea.

—nothing is more important than health

This document, its content and the Affidea trademark are proprietary to Affidea. This document cannot be transferred, duplicated or copied, in all or in parts, without the approval of Affidea. ©Affidea.