

ZÁKLADNÁ PORADŇA ZDRAVIA

Vedúca poradne: MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.

Poradňa zdravia je príležitosť na zlepšenie životného štýlu a tým aj zdravotného stavu obyvateľov. Poskytuje odborné lekárske poradenstvo, ako si upevniť zdravie a predísť chronickým (tzv. civilizačným) ochoreniam. Poradňa poskytuje občanom poradenské služby na minimalizovanie **hlavných rizikových faktorov** srdcovo-cievnych a iných chronických ochorení formou individuálneho i skupinového poradenstva.

Činnosť **Poradne zdravia** je zameraná na prevenciu. Výrazný efekt prinesie ľuďom mladšieho a stredného veku, ktorí ešte netrpia prejavmi týchto ochorení. Ich rizikové faktory však už môžu byť prítomné a ich včasné odhalenie zabráni ich rozvoju. Vzhľadom na to, že účinky **hlavných rizikových faktorov** sa vzájomne znásobujú a medzi mnohými z nich sú významné väzby, je nevyhnutné ich **komplexné vyhodnotenie a komplexný plán** na ich ovplyvnenie.

ČINNOSŤ JE ZAMERANÁ NA PREVENCIU TZV. CIVILIZAČNÝCH OCHORENÍ:

- srdcovo-cievne – hypertenzia, infarkt srdca, mozgová príhoda,
- metabolické poruchy – obezita, cukrovka, dyslipidémia – porucha metabolizmu tukov,
- nádorové ochorenia – súvisiace s nesprávnou výživou a životosprávou.

Základom účinnej podpory zdravia a predchádzania chronickým ochoreniam je minimalizácia zdravotných rizík: **nevhodné zloženie stravy, nedostatočná fyzická aktivita, stres, fajčenie, nadmerné užívanie alkoholu, užívanie drog.**

Vyšetrenie sa robí nalačno a zahŕňa vyšetrenie:

1. Antropometrické a klinické
 - ♥ *telesná výška a hmotnosť*
 - ♥ *výpočet BMI*
 - ♥ *obvod pása a bokov*
 - ♥ *analýza stavby tela - % podkožného tuku, % vnútorného, viscerálneho tuku, % svalstva*
 - ♥ *meranie krvného tlaku a tepovej frekvencie*
 - ♥ *diagnostika predsieňovej fibrilácie - rizikový faktor mozgovej porážky*
2. Biochemické vyšetrenie krvi (Odber krvi sa robí z prsta a výsledky sú hotové do 10 min.)
 - ♥ *celkový cholesterol*
 - ♥ *HDL cholesterol (tzv. dobrý)*
 - ♥ *LDL cholesterol (tzv. zlý)*
 - ♥ *TAG triglyceridy*
 - ♥ *glukóza (cukor)*

3. Anamnestické vyšetrenie

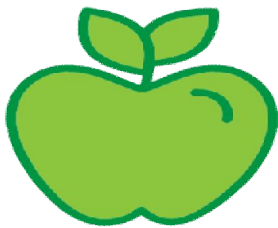
- ♥ *rodinná anamnéza*
- ♥ *osobná anamnéza*
- ♥ *úroveň psychickej pohody*
- ♥ *úroveň pohybovej aktivity*

4. Nutričné vyšetrenie

- ♥ *analýza výživového režimu a stravovacích zvyklostí*

5. Stanovenie osobného rizikového skóre klienta, na základe ktorého lekár odporučí:

- ♥ *optimálne zmeny v spôsobe života s návrhom ďalších kontrol,*
- ♥ *v prípade potreby klientovi odporučí ďalšie odborné vyšetrenia u špecialistu*



PORADŇA OPTIMÁLNEJ VÝŽIVY

- Analýza spôsobu výživy, optimalizácia príjmu rizikových a ochranných nutričov
- Obezitologická poradňa
- Alternatívna výživa – vegetariáni, vegáni, makrobiotici, paleovýživa

PORADENSTVO JE BEZPLATNÉ
A VYKONÁVAME HO:
PONDELOK - PIATOK
8:00 - 11:00 HOD.

Objednať sa môžete osobne
na adrese **Ružinovská 8, Bratislava,**
telefonicky na tel. čísle: **0917 426 091**
alebo prostredníctvom emailu: **ba.bederova@uvzsr.sk.**



Na vyšetrenie je potrebné prísť nalačno.

Deň pred vyšetrením na večeru už nekonzumovať masťné a vyprážené jedlá (údeniny, slanina, klobásky, palacinky ...), sladké jedlá (čokolády, keksy, zákusky ...) a žiadny alkohol. V deň vyšetrenia je vhodné piť nesladený čaj alebo čistú vodu.

Nie kávu ani minerálku. 2 hodiny pred vyšetrením nefajčiť.

Na návštevu si zabezpečte cca. 1 hod. Vášho času.

PRE VAŠE ZDRAVIE, PRE VÁS!



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

