

**Vasútegészségügyi NK Kft. Egészségmegőrző Program**  
**2015**

		<b>HARKÁNY</b> <b>(össz: 220 fő)</b>				<b>HÉVÍZ</b> <b>(össz:385fő)</b>				<b>BALATONFÜRED</b> <b>(össz: 170fő)</b>				<b>ÖSSZESEN</b> <b>( 775fő)</b>				
		<i>Normál érték (fő)</i>	<i>Normál érték (%)</i>	<i>Kóros érték (fő)</i>	<i>Kóros érték (%)</i>	<i>Normál érték (fő)</i>	<i>Normál érték (%)</i>	<i>Kóros érték (fő)</i>	<i>Kóros érték (%)</i>	<i>Normál érték (fő)</i>	<i>Normál érték (%)</i>	<i>Kóros érték (fő)</i>	<i>Kóros érték (%)</i>	<i>Összesen normál (fő)</i>	<i>Összesen normál (%)</i>	<i>Összesen kóros (fő)</i>	<i>Összesen kóros (%)</i>	<i>Összesen</i>
<i>Elhízás BMI szerint</i>		118	54	102	46	265	69	120	31	83	48	87	52	466	60	309	40	775
<i>Vérnyomás</i>		172	78	48	22	275	71	110	29	156	91	14	9	603	78	172	22	775
<i>EKG</i>		195	89	25	11	310	81	75	19	168	99	2	1	673	87	102	13	775
<i>Echokardiogram</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	168	99	2	1	168	98	2	2	170
<i>Ergometria (terheléses EKG)</i>		-	-	-	-	-	-	-	--	169	99,5	1	0,5	169	99	1	1	170
<i>Labor- értékek</i>	<i>vérzsír</i>	139	63	81	37	210	55	175	45	132	78	38	22	481	62	294	38	775
	<i>vércukor</i>	191	87	29	13	295	77	90	23	161	95	9	5	647	83	128	17	775
	<i>májenzimek</i>	133	60	87	40	320	83	65	17	147	86	23	14	600	77	175	23	775
<i>Mozgásszervi állapot</i>		122	55	98	45	205	53	180	47	-	-	-	-	327	54	278	46	605
<i>Otthonában további kezelés javasolt (NEM/IGEN)</i>		103	46	117	54	232	60	153	40	134	79	36	21	469	61	306	39	775
<i>Életmódi változás javasolt (NEM/IGEN)</i>		78	35	142	65	65	17	320	83	139	81	31	19	282	36	493	64	775

### Egészségmegőrző Program 2015 visszatérők

	HARKÁNY (64 fő)			HÉVÍZ (159 fő)			BALATONFÜRED (60 fő)			ÖSSZESEN (283 fő)		
	nem változtatott	meg- fogadta	nem kellett	nem változtatott	meg- fogadta	nem kellett	nem változtatott	meg- fogadta	nem kellett	nem változtatott	meg- fogadta	nem kellett
testsúlycsökkentés	26	6	32	14	26	119	33	10	17	73	42	168
dohányzás elhagyása	13	2	49	35	15	109	12	6	42	60	23	200
a javasolt diéta betartása	18	6	40	60	16	83	19	25	16	97	47	139
a javasolt szakorvosi vizsgálat	6	9	49	31	86	42	8	36	16	45	76	151
laboratóriumi vizsgálatok ismétlése	6	25	33	15	72	72	9	31	20	30	128	125
sport és /vagy mozgásterápia	28	18	18	41	53	65	36	18	6	105	89	89

A Vasútegészségügyi NK Kft. Egészségmegőrző Programjában 2015. jan. 1- dec. 31 között Balatonfüreden 170 fő, Harkányban 220 fő, Hévízen 385 fő (összesen 775 dolgozó) részvételét biztosították.

Az Egészségmegőrző Program keretében - az előző évekhez hasonlóan- a következő vizsgálatokat végezték el:

Balatonfüred:

- Részletes kardiológiai állapotfelmérés, szűrés
- Echokardiographia
- Terheléses EKG vizsgálat

Harkány, Hévíz:

- A szív- és érrendszeri veszélyeztető tényezők felmérése
- Mozgásszervi állapotfelmérés

Mindhárom intézmény:

- Orvosi fizikális vizsgálat, káros szokások
- A tápláltság mértékének felmérése (BMI index)
- Vérnyomásmérés
- EKG vizsgálat
- Laboratóriumi vizsgálatok (vérkép, vörsejtsüllyedés, vércukor-, vérzsír- és májenzim-, szérum húgysav szintek, rutin vizeletvizsgálat)

## Eredményeink

A BMI indexek alapján a vizsgált dolgozók 40%-a (309 fő) elhízott volt. Magas vérnyomást 172 főnél (22 %), EKG eltérést 102 főnél (13 %) találtak. A kardiológiai rehabilitációs intézményben végzett echokardiogram 2 dolgozó esetében bizonyult kórosnak, míg a terheléses EKG 1 főnél volt pozitív.

A laboratóriumi vizsgálatok közül a leggyakrabban (294 fő, 38 %) a vérsír szintek voltak magasabbak. Jelentős májenzim eltéréseket 175 főnél (23 %), emelkedett éhgyomri vércukor értékeket 128 esetben (17 %) mutattak ki.

Az eredményeket az előző évihez hasonlítva azt láthatjuk, hogy az elhízottak aránya 40%-ra csökkent (49%-ról), hypertóniások száma lényegesen csökkent 31-ről 22%-ra. Remélhetőleg ebben benne van az Egészségmegőrző Program pozitív hatása is (korábban általunk felfedezett friss hypertóniások otthon elindított kezelése, gondozása).

A hyperlipidaemiások aránya 3%-al, a hyperglycaemiások száma 6%-al, a kóros májfunkciós értékűek száma 7%-al nőtt az előző évhez képest. Önmagában elmondhatjuk, hogy a vizsgált dolgozók 1/3 része rendelkezik cardiovascularis rizikófaktorral. Ez a prevenció szempontjából igen fontos felismerés, mert panaszmentes állapotban tudjuk kiszűrni a gondozásba veendő dolgozókat.

A balatonfüredi kardiológiai rehab. célorientált vizsgálatai még inkább ezt a célt szolgálják, (1% kóros vezetési zavar, 1% kóros szívultrahang, 1% pozitív terheléses EKG. Sőt 1 munkavállalót sürgősséggel szívkatéterezésre kellett küldenünk.

A lakóhely szerinti illetékes intézményekben további kezelést magas arányban, a dolgozók 39 %-ának (306 fő) javasoltak. Ennél is jóval több, 493 fő, 64 % esetében tartottak indokoltnak különböző, rizikócsökkentő életmódi változásokat.

A 2015-ben felmért dolgozók több mint egyharmada (36 %, 283 fő) már a korábbi években is részt vett az Egészségmegőrző Programban. A 2014. óta a résztvevő intézmények azt is felmérték, hogy ezek az 1-2 év múlva visszatérő munkavállalók az előző években javasolt életmódi változtatásoknak mennyiben tudtak (vagy nem tudtak) eleget tenni, valamint az ajánlott, kiegészítő/kontroll orvosi vizsgálatokat milyen arányban végeztették el.

Az előző években történt vizsgálatokhoz képest 42 főnek csökkent a testsúlya és 47 fő betartotta a javasolt diétát az eltelt hónapok/évek alatt.

23 fő sikeresen leszokott a dohányzásról. 194 esetben rendszeres mozgásterápiát tartottak szükségesnek, ezt a célt 89 fő valósította meg.

A Program végén javasolt további orvosi vizsgálaton az érintett dolgozók közül 76 fő, a javasolt laboratóriumi vizsgálatokon 128 fő vett részt.

Mindezek alapján újra elmondhatjuk, hogy komoly pozitív hatása van az egészségmegőrző programnak az esetleges szív- és érrendszeri betegségek korai felismerésében és a munkaképesség megtartásában.

A mozgásszervi állapotfelmérés során jelentős számban, 278 főnél (46 %) találtak kóros eltérést, akiknél számos esetben javasoltunk további szakorvosi vizsgálatot (pl. ortopedia, reumatológia) illetve mozgásterápiát.

Pozitív hatásnak értékelhető, hogy a visszatérő dolgozók közül 89 fő otthonában fizioterápiában, illetve mozgásterápiában részesült.