

**Vasútegészségügyi NK Kft. Egészségmegőrző Program**  
2016

	<b>HARKÁNY</b> (össz:358 fő)				<b>HÉVÍZ</b> (össz:544fő)				<b>BALATONFÜRED</b> (össz:266 fő)				<b>ÖSSZESEN</b> (1168 fő)				<i>Összesen</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>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>Elhízás BMI szerint</i>	198	55	160	45	346	63	198	37	114	43	152	57	658	56	510	44	1168	
<i>Vérnyomás</i>	289	80	69	20	348	64	196	36	228	85	38	15	865	74	303	26	1168	
<i>EKG</i>	336	94	22	6	448	82	96	18	263	99	3	1	1047	89	121	11	1168	
<i>Echokardiogram</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	259	98	7	2	259	97	7	3	266	
<i>Ergometria (terheléses EKG)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	265	99,5	1	0,5	265	99	1	1	266	
<i>Labor értékek</i>	<i>vércukor</i>	236	66	122	34	246	46	298	54	207	78	59	22	689	59	479	41	1168
	<i>vércukor</i>	273	76	85	24	423	78	121	22	258	97	8	3	954	82	214	18	1168
	<i>májenzimek</i>	309	86	49	14	448	82	96	18	231	87	35	13	988	85	180	15	1168
<i>Mozgásszervi állapot</i>	261	73	97	27	296	54	248	46	-	-	-	-	557	62	345	38	902	
<i>Otthonában további kezelés javasolt (NEM/IGEN)</i>	283	79	75	21	338	62	206	38	196	74	70	26	817	70	351	30	1168	
<i>Életmódi változás javasolt (NEM/IGEN)</i>	109	30	249	70	92	17	452	83	202	76	64	24	403	35	765	65	1168	

## Egészségmegőrző Program 2016 visszatérők

	HARKÁNY ( 60 fő)			HÉVÍZ (249 fő)			BALATONFÜRED (20 fő)			ÖSSZESEN (329 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
<b>testsúlycsökkentés</b>	18	6	36	41	52	156	7	4	9	66	62	201
<b>dohányzás elhagyása</b>	10	2	48	30	12	207	4	2	14	44	16	269
<b>a javasolt diéta betartása</b>	4	16	40	45	31	173	4	9	7	53	56	220
<b>a javasolt szakorvosi vizsgálat</b>	4	13	43	37	127	85	1	9	10	42	149	138
<b>laboratóriumi vizsgálatok ismétlése</b>	13	27	20	25	73	151	3	6	11	41	106	182
<b>sport és /vagy mozgásterápia</b>	10	26	24	78	89	82	8	12	0	96	127	106

A Vasútegészségügyi NK Kft. Egészségmegőrző Programjában 2016. jan. 1- dec. 31 között Balatonfüreden 266 fő, Harkányban 358 fő, Hévízen 544 fő (összesen 1168 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, vörsejtszám, vércukor-, vörzsír- és májenzim-, szérumbilirubin szintek, rutin vizeletvizsgálat)

## **EREDMÉNYEINK:**

Testsúlymérés illetve BMI számítás alapján a vizsgált dolgozók 44%-a (510 fő) volt elhízott. Ez az arány nőtt a tavalyihoz képest. Ebben benne vannak az új (először vizsgált) munkavállalók illetve a korábban kiszűrt, de a tanácsolt életmódot nem betartó, visszatérő emberek is.

Magas vérnyomást 26%-ban mértünk (303 fő), kóros EKG-ja 11%-nak (121 fő) volt.

A balatonfüredi echocardiogram. vizsgálat 7 embernél (3%-ban) mutatott kóros eltérést, a terheléses EKG 1 embernél volt pozitív.

Az előző évekhez hasonlóan a leggyakoribb labor eltérés a hyperlipidaemia volt 41%-ban (479 főnél). Magas vércukor szintet 18% esetben mértünk (214 fő). Májfunkciós eltérése 15%-nak volt (180 fő).

A korábbi évek szempontjából nézve látható, hogy az összes cardiovascularis rizikófaktor számbeli illetve százalékos aránya is növekedett. Emiatt igen fontos a prevenciós munka.

Mozgásszervi kóros állapotokat 38%-ban szűrtünk ki (345 fő). Az otthoni további kezelésre (belgyógyászati illetve reumatológiai-ortopediai) 30%-ban tettünk javaslatot. Életmód változtatást 65%-ban javasoltunk, ez is részben mozgásszervi, részben belgyógyászati életmód változtató javaslatok voltak.

Visszatérő munkavállalók vonatkozásában 62 fő csökkentette a testsúlyát 118 obes emberből. 60 dohányosból 16 hagyta el a dohányzást. Diétát 109-ből 56 ember tartott. Szakorvosi vizsgálatra 191 javasoltból 149 ment el. Laborvizsgálat ismétlés 147 esetből 106 esetben volt. Mozgásterápiába kezdett 127 ember (223-ból).

A vizsgált visszatérők több mint fele lefogyott, negyede abbahagyta a dohányzást, fele betartotta a javasolt diétát, közel fele mozgásba kezdett.

Ezek, ha még messze is vannak a tervezett céloktól, azt mutatják, hogy a munkavállalók majdnem 50%-a megfogadja a tanácsainkat és elindul az egészséges életmódhoz vezető úton, az egészségmegőrző program résztvevőinek sok esetben ez az első lépés.

Örülünk az eddigi eredményeknek, a továbbiakban is szívesen állunk partnereink rendelkezésére!