

11		PREDGOVOR
15	I	PREVENTIVA ZA ZDRAVJE
17	1	Uvod in cilji (C. Dragoš Jančar)
23	2	Ekonomska vrednota življenja (K. Saražin Klemenčič)
33	3	Motivacija (A. Danieli)
41	4	Medicina dela, prometa in športa (M. Bilban)
51	II	PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED
53	5	Varnost in zdravje pri delu (M. Bilban)
61	6	Preventivni zdravstveni pregled managerja
62		Uvod (C. Dragoš Jančar)
63		Biološko ozadje stresa (G. V. Mrevlje)
67	7	Preventivni pregled srčno-žilnega sistema
68		Uvod (J. Dobovišek)
68		Anamneza in klinični pregled (J. Dobovišek)
70		Antropometrične meritve (M. Milčinski)
73		EKG v mirovanju (J. Dobovišek)
74		Obremenitveno testiranje (J. Dobovišek)
80		Ultrazvočna preiskava srca (N. Ružič Medvešček)
85		Ultrazvočna preiskava žilja (V. Videčnik)
91	8	Testiranje pljučne funkcije – spirometrija (E. Mušič)
97	9	Preventivni pregled prebavnega sistema
98		Anamneza in klinični pregled (B. Kocijančič)
99		Ultrazvočna preiskava trebuha (A. Višnar Perovič)

105	10	Laboratorijske preiskave krvi in urina
106		Osnovna krvna preiskava (M. Milčinski)
107		Biokemične krvne preiskave (M. Milčinski)
110		Jetrni testi (S. Štepec)
112		Laboratorijske preiskave ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
113		Tumorski označevalci (B. Jančar)
115		Preiskave urina (M. Milčinski)
117	11	Pregled vratu
118		Ultrazvočni pregled vratu (A. Višnar Perovič)
118		Pregled žleze ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
123	12	Preventivni pregled oči (K. Novak Andrejčič)
131	13	Pregled gibalnega sistema (B. Mavčič)
139	14	Prepoznavanje nevarnih sprememb kože (I. Bartenjev, M. Rogelj Butina)
145	III	KONČNI RAZGOVOR
148	15	Pričakovani izsledki – zdrava oseba z zdravimi življenjskimi navadami (M. Milčinski, A. Višnar Perovič, J. Dobovišek, V. Videčnik)
153	16	Odstopanja v srčno-žilnem sistemu
154		Uvod (J. Dobovišek)
155		Koronarna bolezen (J. Dobovišek)
158		Zvišan krvni tlak (J. Dobovišek)
161		Aritmija (P. Rakovec)
165		Začetne spremembe na žilah (V. Videčnik)
167		Spremembe na srčni mišici (N. Ružič Medvešček)
169		Ocena srčno-žilne ogroženosti (M. Milčinski)
173	17	Motnje, povezane z dihanjem (E. Mušič)
177	18	Odstopanja v prebavnem sistemu
178		Uvod (B. Kocijančič)

179		Spremembe na želodcu (B. Kocijančič)
179		Spremembe na črevesju (S. Štepec)
179		Največji organ v telesu – jetra (S. Štepec)
180		Jetrne bolezni pri asimptomatskih bolnikih (S. Štepec)
187	19	Odstopanja v delovanju ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
191	IV	KORISTNE DODATNE PREISKAVE
193	20	Pregled dojk (M. Rener, M. Snoj)
203	21	Merjenje kostne gostote (T. Kocjan)
211	22	Preventivni stomatološki pregled (M. Kocjan Anžič)
223	23	Gastroskoplja (B. Kocijančič)
229	24	Kolonoskopija (S. Štepec)
233	V	POT K ZDRAVJU
235	25	Telesna dejavnost (M. Novak Dolenc)
241	26	Prehrana (N. Rotovnik Kozjek)
261	27	Spanje (A. Danieli)
273	28	Spolnost
274		Eretilna disfunkcija (A. Kmetec)
280		Varna spolnost (A. Murnik Rauh)
289	29	Prepoznavanje in obvladovanje stresa (G. V. Mrevlje)
307	VI	DRUGI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZDRAVJE
309	30	Varno na pot (J. Ahčan, A. Radšel)
319	31	Genetika in zdravje ljudi (M. Krajc)
329	32	Promocija zdravja (M. Bilban)
335		Literatura in viri
345		O avtorjih

Danes vemo, da je mogoče z zgodnjim prepoznavanjem dejavnikov tveganja in odkrivanjem bolezenskih sprememb preprečiti mnoge bolezni, ki v razvitih državah povzročajo veliko obolevnost in umrljivost. V Sloveniji se preventivni pregledi poslovnežev izvajajo že vrsto let, začetki pa segajo še v prejšnjo državo. Ta dejavnost se je močno razmahnila, ko so se pri nas začeli ustanavljati zasebni medicinski centri.

S knjigo *Zdrav manager – uspešno vodenje* so njeni avtorji, zdravniki medicinskega centra Barsos in zdravniki, ki z njim sodelujejo, ter tudi številni drugi ugledni strokovnjaki tako poslovneže kot druge uporabnike storitev preventivnih pregledov želeli seznaniti z dobrobitmi in vsebino preventivnih pregledov, jih poučiti o najpomembnejših boleznih in preventivnih ukrepih za varovanje zdravja.

V **prvem, uvodnem delu** so v prispevku *Ekonomska vrednost življenja z različnih stališč* obravnavane ekonomska vrednost življenja in metode, s katerimi vrednotimo življenje. Poznavanje ekonomske vrednosti življenja je v preventivni medicini pomembno za vrednotenje učinkovitosti preventivnih ukrepov.

V uvodu **drugega dela** je opisan **pomen preventive** kroničnih nenalezljivih bolezni. Tej dejavnosti v Sloveniji še vedno namenjamo premalo zdravstvenega denarja, kljub spoznanju, da lahko z njo učinkovito vplivamo na obolevnost in umrljivost v populaciji. V kratkem uvodu v preventivni zdravstveni pregled managerja avtorica opiše lastna opažanja o navadah in zdravstvenih problemih, s katerimi se sooča pri dolgoletnem delu na tem področju. V prispevku *Biološko ozadje stresa* avtor oriše, katere procese v organizmu sproži stres in kako se človek nanj odzove. Za poslovneža nedvomno zelo zanimivo branje.

Prispevki, ki obravnavajo pregled srčno-žilnega sistema, zajemajo opis kliničnega pregleda antropometričnih meritev in njihov pomen, pomen elektrokardiograma v mirovanju, izvajanje in pomen obremenitvenega testiranja, izvajanje ultrazvočne preiskave srca in oris ultrazvočne preiskave žilja. Zelo dober je prispevek o ultrazvočnem pregledu trebuha. Prispevek o jetrih, ki opisuje funkcijo jeter ter pogosto z ultrazvokom odkrite spremembe, pomembno opozarja na prevečkrat zanemarjene spremembe na jetrih.

Tretji del knjige ima naslov **Končni razgovor**. Prvi prispevek, ki govori o zdravem managerju, opisuje, kakšni morajo biti izsledki kliničnega pregleda in prej opisanih preiskav, da preiskovano osebo smatramo za zdravo. Opisana sta program preventivnega zdravstvenega varstva za odrasle, ki že vrsto let poteka v Sloveniji, ter ocenjevanje srčno-žilne ogroženosti pri osebah, ki se še nikoli niso soočile s srčno-žilnimi boleznimi.

Poglavje o bolezenskih izsledkih o srčno-žilnem sistemu zajema opis najpogostejših srčno-žilnih bolezní ter sprememb na perifernih arterijah in srcu, ki jih odkrivamo z ultrazvočno preiskavo. Avtorji so prispevek o koronarni bolezni in arterijski hipertenziji ter aritmiji napisali dovolj razumljivo za laičnega bralca, kar je zahtevno delo, za katero je bilo potrebno precej pisne spretnosti. V besedilu o začetnih aterosklerotičnih spremembah na perifernem arterijskem žilju, ki jih najdemo z ultrazvočno preiskavo, je avtor dopolnil svoj prvi obsežnejši prispevek o ultrazvočni preiskavi perifernega žilja. Ultrazvočne preiskave srca so opisane tako, da laični bralec v poglavju o odstopanjih od normale na razumljiv način dobi dovolj najpomembnejših informacij. Poglavje o boleznih pljuč in testiranju s spirometrijo ter vzrokih za odstopanja od normale bralca opozorijo na resne posledice slabih življenjskih navad. Pomemben je tudi prispevek o motnjah spanja in smrčanju.

Četrty del knjige obravnava **dodatne koristne preiskave**, ki se pri preventivnih pregledih rutinsko ne izvajajo. V to skupino so uvrščeni odlična prispevka o pregledu dojk in merjenju kostne gostote ter prispevek o preventivnem stomatološkem pregledu. Tudi gastroskopija in kolonoskopija sta preiskavi, katerih izvedba rutinsko ni opravičena, a sta ob indikacijah pomembni.

Pety del knjige z naslovom **Pot k zdravju** obravnava ukrepe, s katerimi krepimo zdravje in preprečujemo zgodnji pojav različnih bolezní. V prispevku o telesni dejavnosti so poljudno prikazani za zdravje pomembne telesne dejavnosti in napotki, kakšna naj bo telesna dejavnost, da bomo z njo dosegli ugodne učinke na zdravje. Članek je napisan tako, da res spodbuja k začetku vadbe. V prispevkih o prehrani, debelosti in prehranskih dodatkih je avtorica izčrpno in razumljivo predstavila, kaj je pomembno pri zdravi prehrani, kako se lotiti hujšanja pri debelosti, in kritično ocenila pomen prehranskih dodatkov, ki tudi pri nas postajajo zelo priljubljeni. Prispevek o spanju obravnava fiziologijo spanja in najpomembnejše motnje

spanja, s kratkimi priporočili, kako do boljšega spanja. Prispevek o spolnosti je pomemben zlasti zaradi načina življenja in daljšega aktivnega življenja, tudi spolnega. Zelo zanimiv in kakovosten je prispevek Prepoznavanje in obvladovanje stresa. V njem avtor opredeljuje pojem stresa, ki je v bistvu odgovor posameznika na določene življenjske okoliščine. Stres je lahko škodljiv, lahko pa tudi prijazen. Opisani so pojmi somatizacija, deloholizem in sindrom izgorelosti. Avtor opiše tudi načine in poti do obvladovanja in preprečevanja škodljivega stresa. Celotni prispevek bo za poslovneže nedvomno zelo zanimiv, saj se ravno pri njih pogosto pojavljajo znaki škodljivega stresa.

V zadnjem, **šestem delu** so opisani še drugi dejavniki, ki tudi vplivajo na zdravje. Prispevek o genetiki bralca seznanja s pomenom dednosti pri pojavu bolezni. Tako imenovane monogenske bolezni, pri katerih je za pojav bolezni bistven spremenjeni gen, so redke, v nasprotju s poligenskimi, pri katerih na pojav bolezni bolj kot dedna nagnjenost vpliva okolje. Posebno poglavje je namenjeno pomenu dednosti pri pojavu raka in genetskega testiranja pri raku dojke ter debelega črevesja. Avtor svoj prispevek kritično konča z ugotovitvijo, da je kljub velikemu napredku na področju genetike uporabnost tega znanja za vsakodnevno prakso še vedno razmeroma majhna. Knjigo končuje članek o promociji zdravja kot procesu, s katerim se pri posamezniku povečuje nadzor nad njegovim zdravjem. Prikazane so prednosti promocije zdravja – tako za posameznika kot delodajalca in celotno družbo.

Prof. dr. Irena Keber, dr. med.

1

Uvod in cilji

Uvod

Preventivni managerski pregledi imajo v Sloveniji že kar dolgo tradicijo. Veliko preden so posamezne javne ali zasebne zdravstvene ustanove začele izvajati preventivne managerske preglede, so slovenska zdravilišča že delala prve korake. Pregledi so bili resda nekoliko zamudni, saj so lahko trajali tudi ves konec tedna ali celo teden. Vendar se takrat še nikomur ni tako mudilo. Masaža, topla bazenska voda, prijazna postrežba in druženje s podobno mislečimi ustvarjajo vedno dobro razpoloženje in delujejo protistresno.

Tovrstnih ugodnosti je bila deležna le majhna skupina zaposlenih, a vendar je učinek slehernega preventivnega pregleda mnogo obsežnejši kot le zdravstveno razsvetljen posameznik. Novo razumevanje pomena telesne teže, vrednosti sladkorja v krvi, visokega krvnega tlaka pogosto spremeni prehrano in življenjske navade vseh članov družine. Primer vzporedne koristi takih sprememb so prehranske navade družine, kadar njen član zbolí za sladkorno boleznijo. Nenadoma se začno vsi zdravo prehranjevati. Pri tem ima pomembno vlogo motivacija. V omenjenem primeru gre za visoko stopnjo motivacije, saj so posledice nespoštovanja navodil za obolenje takojšnje in lahko tudi usodne.

(Glej 3. poglavje Motivacija.)

Vsebina preventivnih managerskih pregledov se je od začetkov do danes spremenila. Medicinske raziskave so prinesle številna spoznanja, nove ugotovitve in diagnostične možnosti.

Cilji

Osebni cilji

Oseba, ki se udeleži preventivnega pregleda, mora imeti dobro zastavljen cilj. Lahko je to želja, da bi strokovna ekipa zdravnikov čim prej odkrila vzrok za novo zdravstveno težavo. Cilj ene od pacientk je na primer bil, da čim pametneje porabi dediščino po pokojni materi. Pri tridesetih si je težko postaviti zelo oddaljen cilj, da bi se pri sedemdesetih zdravi upokojili. Cilj je lahko, da bo naslednje leto rezultat pregleda vsestransko boljši. Na primer, da jetra ne bodo več ali bodo vsaj manj zamaščena, da bo telesna zmogljivost namesto 65-82-odstotna, povečana mišična masa, zmanjšanje telesne teže, ožji obseg v pasu ...

Na zadnjem zasedanju Evropskega foruma za zdravje leta 2011 je poslanka iz Avstrije opozorila, da je kar 97 odstotkov proračunskih sredstev namenjenih za zdravljenje in le trije odstotki za preventivo. Podatek je skrb zbujujoč, ob dejstvu, da se življenjska doba podaljšuje, in tudi zato, ker vemo, da stroški odkrivanja bolezni in seveda zdravljenja zaradi številnih novih možnosti naraščajo.

Za državo je zelo pomembno, da uresniči čim več ciljev, ki so na mednarodni ravni sprejeti s konsenzom strokovnjakov s področja zdravstvene preventive. Projekti so narejeni za naslednje leto in za naslednje desetletje. Za uresničitev ciljev ni odgovorno zgolj ministrstvo za zdravstvo, pač pa številni resorji, kot na primer ministrstvo za šolstvo, ministrstvo za kmetijstvo, društvo za varstvo potrošnikov, mediji.

Osnovni mednarodno sprejeti cilji za leto 2010 so bili:

- povečati kakovost življenja in podaljšati leta zdravega življenja,
- zmanjšati razliko zdravstvene oskrbe med posameznimi območji,
- zmanjšati pojavnost obolenja,
- povečati dostopnost informacij o zdravju in zagotoviti zdravstveno oskrbo za vse ljudi.

Medicinske ustanove, bodisi zasebne bodisi državne, z delom na področju preventivne dejavnosti bogato prispevajo k ozaveščanju. Med cilji je gotovo najpomembnejše odkritje bolezni in takojšnje zdravljenje.

Odkritja prvih znakov kroničnih nenalezljivih bolezni, tako imenovanih civilizacijskih bolezni, ki v krajšem ali daljšem obdobju pripeljejo do bolezni, ima prav tako neprecenljiv pomen. Oseba tedaj še ne potrebuje zdravljenja in največkrat govorimo o nefarmakološkem zdravljenju, kar pomeni le spremembo nekaterih življenjskih navad. To je dokaj preprosta naloga, saj so dejavniki tveganja znani, klinične poti pa največkrat že izdelane.

Kaj pa odkritje novotvorb, benignih ali še huje malignih? Nemalo smo jih odkrili na stopnji, ki skoraj brez izjeme omogoča zelo dolgo preživetje ali celo popolno ozdravitev. Vendar – roko na srce – če bi si zastavili tovrstni cilj, bi morali nekatere preiskave ponavljati vsakih

šest mesecev. Za doseg tega cilja bi morali obseg preiskav razširiti še na mnoge druge, veliko bolj specializirane in nemalokrat tudi škodljive. Pri tem gre najprej za etičnost opravljanja preventivnih preiskav, nato pa tudi za razmerje med stroški in koristmi. Odgovora na to vprašanje še ni in vprašanje tudi, ali kdaj bo, kajti novi izsledki nenehno spreminjajo sprejete klinične poti (smernice).

Za primer vzemimo preventivni pregled za odkrivanje raka na črevesju. Sigmoidoskopija je v primerjavi s kolonoskopijo veliko manj neprijetna, ima manj zapletov in je cenejša. V številnih študijah v svetu so primerjali koristnost in ceno obeh preiskav, vendar je primerjava teh dveh preiskav na črevesju glede umrljivosti spet premaknila smernice v prid bolj neprijetni, zamudnejši in dražji preiskavi – kolonoskopiji.

Znanost iz leta v leto ponuja več diagnostičnih možnosti, bodisi na ravni tehničnih preiskav bodisi laboratorijskih analiz. Vendar mora sleherni, še tako bogata družba sredstva, ki so na voljo za zdravstvo, razporediti preudarno. Vedno je treba najprej poskrbeti za najbolj ogrožene: nosečnice, otroke, šolarje, kronične bolnike itd. (glej poglavje Ekonomska vrednota življenja).

Hvaležno zastavljen cilj preventivnih managerskih pregledov s predpostavko, da imamo motiviranega posameznika, je individualno zdravstveno izobraževanje. V nasprotju s tehničnim delom pregleda je pogovor na koncu pregleda vabilo k sodelovanju. Zdravniki so že zdavnaj zapustili vzvišen pristop do bolnika, poln nerazumljivih latinskih izrazov. Pacient ali morda lahko rečemo uporabnik storitev postaja pomočnik in zaveznik v preprečevanju in premagovanju bolezni. Ob koncu pregleda v razumljivem jeziku posredujemo razloge za nastale zdravstvene težave in svetujemo, kako se jih ubraniti. Konec pregleda je tako pogovor dveh enako odgovornih odraslih, ki si izmenjujeta podatke.

Za vse udeležence v tem procesu velja, da slabo definirani cilji zmanjšujejo učinkovitost. Lažni občutek varnosti na strani uporabnika in zgolj finančno obarvani interesi na strani izvajalca so ne samo škodljivi in zavajajoči, temveč tudi skrb zbujajoči.

Zato je navsezadnje namen te knjige tudi olajšati presojo, kaj zares potrebujemo in kdaj – in kaj je le med za muhe na krožniku vse širše ponudbe.

Kako objektivno oceniti kakovost opravljenega preventivnega pregleda

»Narava zdravniškega dela je taka, da ga ni mogoče izčrpno predpisati z navodili in prav tako ne kontrolirati, kot lahko kontroliramo glede na količino in kakovost industrijski produkt. Zato je notranja etična kontrola toliko bolj potrebna in pomembna.«

prof. dr. Janez Milčinski

Pričakovanja uporabnikov in izvajalcev se morajo srečati na točki, ki je za oba sprejemljiva in karseda objektivno ocenjena. Uporabnik mora oceniti storitev kot kakovostno. Ker pa je ni mogoče ocenjevati tako kot izdelke, po videzu, teži, količini, ocenjujemo storitev največkrat subjektivno. Ne da bi zanemarjali učinkovitost zdravljenja, je končna ocena storitve vedno odvisna od osebnega dožemanja: videz prostora, prijaznost, dostopnost, govorica in drugi elementi, ki jih subjektivno ocenjujemo. Prevelik poudarek na tovrstnem subjektivnem ocenjevanju, ki je resnici na ljubo pogosto odločujoče pri izbiri ustanove, je tvegan, saj je strokovna korektnost opravljene storitve lahko nekaj povsem drugega.

Vsi poznamo možnost »drugega mnenja«, zato je težko povsem objektivno oceniti, ali je bil pregled opravljen strokovno in ali je njegova izvedba opravičena. Vendar obstajajo klinične poti (smernice), ki jih mora izvajalec upoštevati. Tako je povsem nesmiselno opravljati merjenje kostne gostote pri 40-letnem moškem normalne telesne teže in brez drugih dejavnikov tveganja. Drugi primer je pregled dojk. Nesprejemljivo je opravljati mamografijo pri skupini, ki ni ogrožena in brez otipljivih sprememb pred 40. letom.

Lahko pa seveda opravimo ultrazvočni pregled dojk, če sumimo na bolezenske spremembe. Nacionalni program za zgodnje odkrivanje raka na dojki Dora vključuje pregled žensk med 50. in 69. letom. Vendar vemo, da je mnogo obolelih mlajših od 50 let. Zakaj torej to obdobje, in ne širše? Izbrano obdobje utemeljimo z dejstvom, da ženske obolevajo za rakom dojke največkrat v obdobju med 50. in 69. letom in z aktivnim vabljenjem zajamemo, kolikor je mogoče, obsežen del najbolj ogrožene populacije. Sredstva, ki so namenjena preventivi raka na dojki, tako ne bodo namenjena zgolj 40 odstotkom ozaveščenih žensk, ki prihajajo letno, temveč vsaj dvakrat tolikšnemu odstotku žensk, ki bodo, potem ko smo jih aktivno povabili, prišle na pregled na dve leti. Kaj pa ženske pred tem obdobjem in po njem?

Namen knjige je razjasnitev nekaterih dilem, katere preiskave so strokovno utemeljene, zakaj in kdaj. Predvsem pa je namen poudariti in navesti vrsto preventivnih dejavnosti, da bodo zdravstvene težave nastopile čim pozneje, če pa že, pa v čim manjšem obsegu.

Posamezna poglavja so napisana kot zaključena celota. Tako obliko je narekovalo večje število avtorjev, hkrati pa tudi predvidevanje, da vseh ljudi ne zanimajo vsa poglavja enako.

Znano je, da si v besedilu zapomnimo le tisti del, ki nas posebej motivira, bodisi da želimo dobiti odgovor na vprašanje, ki si ga zastavljamo, bodisi imamo s pridobljenim znanjem nadaljne cilje. Upamo, da boste v knjigi našli mnogo koristnega za svoje sodelavce in svoje bližnje.

Zdrav manager – uspešno vodenje

Preventiva kot pot k blaginji

11		PREDGOVOR
15	I	PREVENTIVA ZA ZDRAVJE
17	1	Uvod in cilji (C. Dragoš Jančar)
23	2	Ekonomska vrednota življenja (K. Saražin Klemenčič)
33	3	Motivacija (A. Danieli)
41	4	Medicina dela, prometa in športa (M. Bilban)
51	II	PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED
53	5	Varnost in zdravje pri delu (M. Bilban)
61	6	Preventivni zdravstveni pregled managerja Uvod (C. Dragoš Jančar)
62		Biološko ozadje stresa (G. V. Mrevlje)
63		Preventivni pregled srčno-žilnega sistema Uvod (J. Dobovišek)
67	7	Anamneza in klinični pregled (J. Dobovišek)
68		Antropometrične meritve (M. Milčinski)
70		EKG v mirovanju (J. Dobovišek)
73		Obremenitveno testiranje (J. Dobovišek)
74		Ultrazvočna preiskava srca (N. Ružič Medvešček)
80		Ultrazvočna preiskava žilja (V. Videčnik)
85		Testiranje pljučne funkcije – spirometrija (E. Mušič)
91	8	Preventivni pregled prebavnega sistema Anamneza in klinični pregled (B. Kocijančič)
97	9	Ultrazvočna preiskava trebuha (A. Višnar Perovič)
98		
99		

105	10	Laboratorijske preiskave krvi in urina
106		Osnovna krvna preiskava (M. Milčinski)
107		Biokemične krvne preiskave (M. Milčinski)
110		Jetrni testi (S. Štepec)
112		Laboratorijske preiskave ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
113		Tumorski označevalci (B. Jančar)
115		Preiskave urina (M. Milčinski)
117	11	Pregled vratu
118		Ultrazvočni pregled vratu (A. Višnar Perovič)
118		Pregled žleze ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
123	12	Preventivni pregled oči (K. Novak Andrejčič)
131	13	Pregled gibalnega sistema (B. Mavčič)
139	14	Prepoznavanje nevarnih sprememb kože (I. Bartenjev, M. Rogelj Butina)
145	III	KONČNI RAZGOVOR
148	15	Pričakovani izsledki – zdrava oseba z zdravimi življenjskimi navadami (M. Milčinski, A. Višnar Perovič, J. Dobovišek, V. Videčnik)
153	16	Odstopanja v srčno-žilnem sistemu
154		Uvod (J. Dobovišek)
155		Koronarna bolezen (J. Dobovišek)
158		Zvišan krvni tlak (J. Dobovišek)
161		Aritmija (P. Rakovec)
165		Začetne spremembe na žilah (V. Videčnik)
167		Spremembe na srčni mišici (N. Ružič Medvešček)
169		Ocena srčno-žilne ogroženosti (M. Milčinski)
173	17	Motnje, povezane z dihanjem (E. Mušič)
177	18	Odstopanja v prebavnem sistemu
178		Uvod (B. Kocijančič)

179		Spremembe na želodcu (B. Kocijančič)
179		Spremembe na črevesju (S. Štepec)
179		Največji organ v telesu – jetra (S. Štepec)
180		Jetrne bolezni pri asimptomatskih bolnikih (S. Štepec)
187	19	Odstopanja v delovanju ščitnice (N. Bedernjak Bajuk)
191	IV	KORISTNE DODATNE PREISKAVE
193	20	Pregled dojk (M. Rener, M. Snój)
203	21	Merjenje kostne gostote (T. Kocjan)
211	22	Preventivni stomatološki pregled (M. Kocjan Anžič)
223	23	Gastroskoplja (B. Kocijančič)
229	24	Kolonoskopija (S. Štepec)
233	V	POT K ZDRAVJU
235	25	Telesna dejavnost (M. Novak Dolenc)
241	26	Prehrana (N. Rotovnik Kozjek)
261	27	Spanje (A. Danieli)
273	28	Spolnost
274		Erektilna disfunkcija (A. Kmetec)
280		Varna spolnost (A. Murnik Rauh)
289	29	Prepoznavanje in obvladovanje stresa (G. V. Mrevlje)
307	VI	DRUGI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZDRAVJE
309	30	Varno na pot (J. Ahčan, A. Radšel)
319	31	Genetika in zdravje ljudi (M. Krajc)
329	32	Promocija zdravja (M. Bilban)
335		Literatura in viri
345		O avtorjih

Danes vemo, da je mogoče z zgodnjim prepoznavanjem dejavnikov tveganja in odkrivanjem bolezenskih sprememb preprečiti mnoge bolezni, ki v razvitih državah povzročajo veliko obolevnost in umrljivost. V Sloveniji se preventivni pregledi poslovnežev izvajajo že vrsto let, začetki pa segajo še v prejšnjo državo. Ta dejavnost se je močno razmahnila, ko so se pri nas začeli ustanavljati zasebni medicinski centri.

S knjigo *Zdrav manager – uspešno vodenje* so njeni avtorji, zdravniki medicinskega centra Barsos in zdravniki, ki z njim sodelujejo, ter tudi številni drugi ugledni strokovnjaki tako poslovneže kot druge uporabnike storitev preventivnih pregledov želeli seznaniti z dobrotimi in vsebino preventivnih pregledov, jih poučiti o najpomembnejših boleznih in preventivnih ukrepih za varovanje zdravja.

V **prvem, uvodnem delu** so v prispevku **Ekonomska vrednost življenja z različnih stališč** obravnavane ekonomska vrednost življenja in metode, s katerimi vrednotimo življenje. Poznavanje ekonomske vrednosti življenja je v preventivni medicini pomembno za vrednotenje učinkovitosti preventivnih ukrepov.

V uvodu **drugega dela** je opisan **pomen preventive** kroničnih nenalezljivih bolezni. Tej dejavnosti v Sloveniji še vedno namenjamo premalo zdravstvenega denarja, kljub spoznanju, da lahko z njo učinkovito vplivamo na obolevnost in umrljivost v populaciji. V kratkem uvodu v preventivni zdravstveni pregled managerja avtorica opiše lastna opažanja o navadah in zdravstvenih problemih, s katerimi se sooča pri dolgoletnem delu na tem področju. V prispevku **Biološko ozadje stresa** avtor oriše, katere procese v organizmu sproži stres in kako se človek nanj odzove. Za poslovneža nedvomno zelo zanimivo branje.

Prispevki, ki obravnavajo pregled srčno-žilnega sistema, zajemajo opis kliničnega pregleda antropometričnih meritev in njihov pomen, pomen elektrokardiograma v mirovanju, izvajanje in pomen obremenitvenega testiranja, izvajanje ultrazvočne preiskave srca in oris ultrazvočne preiskave žilja. Zelo dober je prispevek o ultrazvočnem pregledu trebuha. Prispevek o jetrih, ki opisuje funkcijo jeter ter pogosto z ultrazvokom odkrite spremembe, pomembno opozarja na prevečkrat zanemarjene spremembe na jetrih.

Tretji del knjige ima naslov **Končni razgovor**. Prvi prispevek, ki govori o zdravem managerju, opisuje, kakšni morajo biti izsledki kliničnega pregleda in prej opisanih preiskav, da preiskovano osebo smatramo za zdravo. Opisana sta program preventivnega zdravstvenega varstva za odrasle, ki že vrsto let poteka v Sloveniji, ter ocenjevanje srčno-žilne ogroženosti pri osebah, ki se še nikoli niso soočile s srčno-žilnimi boleznimi.

Poglavje o bolezenskih izsledkih o srčno-žilnem sistemu zajema opis najpogostejših srčno-žilnih bolezní ter sprememb na perifernih arterijah in srcu, ki jih odkrivamo z ultrazvočno preiskavo. Avtorji so prispevek o koronarni bolezni in arterijski hipertenziji ter aritmiji napisali dovolj razumljivo za laičnega bralca, kar je zahtevno delo, za katero je bilo potrebno precej pisne spretnosti. V besedilu o začetnih aterosklerotičnih spremembah na perifernem arterijskem žilju, ki jih najdemo z ultrazvočno preiskavo, je avtor dopolnil svoj prvi obsežnejši prispevek o ultrazvočni preiskavi perifernega žilja. Ultrazvočne preiskave srca so opisane tako, da laični bralec v poglavju o odstopanjih od normale na razumljiv način dobi dovolj najpomembnejših informacij. Poglavje o boleznih pljuč in testiranju s spirometrijo ter vzrokih za odstopanja od normale bralca opozorijo na resne posledice slabih življenjskih navad. Pomemben je tudi prispevek o motnjah spanja in smrčanju.

Četrti del knjige obravnava **dodatne koristne preiskave**, ki se pri preventivnih pregledih rutinsko ne izvajajo. V to skupino so uvrščeni odlična prispevka o pregledu dojk in merjenju kostne gostote ter prispevek o preventivnem stomatološkem pregledu. Tudi gastroskopija in kolonoskopija sta preiskavi, katerih izvedba rutinsko ni opravičena, a sta ob indikacijah pomembni.

Peti del knjige z naslovom **Pot k zdravju** obravnava ukrepe, s katerimi krepimo zdravje in preprečujemo zgodnji pojav različnih bolezní. V prispevku o telesni dejavnosti so poljudno prikazani za zdravje pomembne telesne dejavnosti in napotki, kakšna naj bo telesna dejavnost, da bomo z njo dosegli ugodne učinke na zdravje. Članek je napisan tako, da res spodbuja k začetku vadbe. V prispevkih o prehrani, debelosti in prehranskih dodatkih je avtorica izčrpno in razumljivo predstavila, kaj je pomembno pri zdravi prehrani, kako se lotiti hujšanja pri debelosti, in kritično ocenila pomen prehranskih dodatkov, ki tudi pri nas postajajo zelo priljubljeni. Prispevek o spanju obravnava fiziologijo spanja in najpomembnejše motnje

spanja, s kratkimi priporočili, kako do boljšega spanja. Prispevek o spolnosti je pomemben zlasti zaradi načina življenja in daljšega aktivnega življenja, tudi spolnega. Zelo zanimiv in kakovosten je prispevek Prepoznavanje in obvladovanje stresa. V njem avtor opredeljuje pojem stresa, ki je v bistvu odgovor posameznika na določene življenjske okoliščine. Stres je lahko škodljiv, lahko pa tudi prijazen. Opisani so pojmi somatizacija, deloholizem in sindrom izgorelosti. Avtor opiše tudi načine in poti do obvladovanja in preprečevanja škodljivega stresa. Celotni prispevek bo za poslovneže nedvomno zelo zanimiv, saj se ravno pri njih pogosto pojavljajo znaki škodljivega stresa.

V zadnjem, **šestem delu** so opisani še drugi dejavniki, ki tudi vplivajo na zdravje. Prispevek o genetiki bralca seznanja s pomenom dednosti pri pojavu bolezni. Tako imenovane monogenske bolezni, pri katerih je za pojav bolezni bistven spremenjeni gen, so redke, v nasprotju s poligenetskimi, pri katerih na pojav bolezni bolj kot dedna nagnjenost vpliva okolje. Posebno poglavje je namenjeno pomenu dednosti pri pojavu raka in genetskega testiranja pri raku dojke ter debelega črevesja. Avtor svoj prispevek kritično konča z ugotovitvijo, da je kljub velikemu napredku na področju genetike uporabnost tega znanja za vsakodnevno prakso še vedno razmeroma majhna. Knjigo končuje članek o promociji zdravja kot procesu, s katerim se pri posamezniku povečuje nadzor nad njegovim zdravjem. Prikazane so prednosti promocije zdravja – tako za posameznika kot delodajalca in celotno družbo.

Prof. dr. Irena Keber, dr. med.