

## Managerski pregled - čemu in kaj vsebuje

Namen managerskega pregleda je ugotoviti kako različne obremenitve vplivajo na zdravje in kakšne ukrepe lahko predlagamo, da bo zdravje ohranjeno v največji meri in tudi kar se da dolgo.

Vsebina pregleda je oblikovana tako, da sledi cilju - odkrivanju bolezni na različnih organskih sistemih, ki so tarčni organi pri stresnih obremenitvah. Če so bolezni že nastale in jih oseba že zdravi, s tem pregledom spremljamo stanje in ocenimo delazmožnost - ali je delo, ki ga opravlja lahko tvegano za zdravje ter ali so morda potrebne omejitve ali priporočila glede obremenitev.

Potek in vsebina:

- Razgovor in klinični pregled pri zdravniku specialistu medicine dela (MDPŠ), pregled zdravstvene dokumentacije osebnega zdravnika
- Laboratorijske preiskave krvi in urina
  - Preiskave urina so pomembne pri odkrivanju bolezni ledvic, sečnih poti in kot preiskava ob spremljanju uspešnosti terapije.
  - Krvna slika ali hemogram nam da podatke o številu belih krvničk v krvi, ki varujejo telo pred okužbami; o številu rdečih krvničk, ki oskrbujejo telo s kisikom; številu krvnih ploščic, ki sodelujejo pri strjevanju krvi; koncentraciji krvnega barvila hemoglobina, ki skrbi za prenos kisika iz pljuč do telesnih celic.  
S pomočjo krvne preiskave SR (sedimentacija), ocenjujemo posedanje rdečih krvnih celic, ki lahko kažejo na kronično ali akutno vnetno žarišče v telesu.
  - Odkrivanje sladkorne bolezni – preverjanje ravni krvnega sladkorja v krvi med postom (neuživanje hrane in pijače vsaj osem ur), po presoji specialista MDPŠ tudi glikirani hemoglobin kot kazalec nivoja krvnega sladkorja v daljšem obdobju.
  - Zdravje ledvic - Merjenje koncentracije sečnine in kreatinina v krvi najpogosteje uporabljamo pri ugotavljanju bolezni ledvic. Spremembo delovanja ledvic zaznamo s povečano vrednostjo kreatinina ter glomerularne filtracije.
  - Jetrni testi – določamo vrednosti encimov AST, ALT, GGT ; pri odstopanju razmišljamo v smeri bolezni ali prekomerne zamaščenosti jeter, kar je pogosta težava stresne obremenjenosti in prekomerne prehranjenosti. Prav tako lahko odkrivamo zlasti različne okvare jeter (vnetje jeter- hepatitis, ciroza, alkoholizem, rak, ..)
  - Holesterol in maščobe v krvi - Določena količina holesterola je nujna za življenje, prekomerne količine pa so vpletene v proces ateroskleroze in drugih srčno-žilnih obolenj. Določamo lipidni profil, t.i. »dobri« in »slabi« holesterol.
  - Preverjanje hormonov ščitnice - Ščitnica prek hormonov, ki jih proizvaja, vpliva skoraj na vse presnovne procese v telesu. Je nekak dirigent v telesu, odstopanja v nivoju hormonov pa lahko pogosto najdemo tudi pri dolgotrajnih stresnih obremenitvah. S pomočjo laboratorijske diagnostike ugotavljamo stanje hormonov in bolezni ščitnice.
  - S-PSA - Uporablja se kot presejalna preiskava za odkrivanje raka prostate pri moških, za popolno diagnostiko so potrebne še specialistične preiskave.
  - Po potrebi dodatne preiskave za odkrivanje in diagnostiko drugih sistemov organizma (npr.: vitamini, železo, tumorski markerji, določanje protiteles..)
- Preiskave vida
  - z aparatom testiramo ostrino vida na različne razdalje; zmožnost barvnega vida, binokularnega vida; prisotnost forije. Po indikaciji specialista MDPŠ testiramo tudi nočni vid in vidno polje, ki sta pomembna za sodelovanje v prometu.
- Preiskava sluha - avdiogram (ADG)
  - v zvočno izolirani komori, določimo slušni prag pri različnih frekvencah slušnega področja. Slušni prag se določi po kostni in zračni poti, kar nam omogoča sklepanje o vrsti in vzroku morebitne naglušnosti in odločitev o najprimernejšem načinu zdravljenja.
- Preiskava pljučne funkcije

## Managerski pregled - čemu in kaj vsebuje

- Spirometer izmeri prostornino zraka, ki jo lahko vdihnemo in izdihnemo v določenem času.  
Preiskava pokaže volumne in pretoke zraka v časovnem obdobju; pri odstopanjih lahko sklepamo na motnje v dihalnih poteh, ki so najpogostejše pri alergijskih boleznih kot je npr astma. Prav tako lahko iz odstopanja sklepamo na okvare pljučnega tkiva - intersticija, kar lahko natančneje določamo s slikovno diagnostiko (rentgen, CT, MR). Glede na rezultate meritev lahko sklepamo na vrsto in težo okvare pljučne funkcije in se odločimo o napotitvi na nadaljnje preiskave pri specialistu pulmologu.
- Ultrazvočne preiskave  
Srce in ožilje sta ena najpomembnejših tarčnih organov pri dolgotrajnih stresnih obremenitvah.
  - UZ srca
    - Ultrazvočna preiskava srca je ena najpomembnejših preiskav za odkrivanje in spremljanje srčnih bolezni.  
Med preiskavo spremljamo delovanje srca skupaj s prikazom srčnih struktur in funkcij. Z doplersko metodo ultrazvočne preiskave vidimo tudi gibanje krvi v srčnih votlinah in žilah.
  - UZ vratnih arterij
    - Ultrazvočni aparat nam omogoča merjenje pretoka krvi v krvnih žilah.  
Ultrazvočni pregled vratnih žil je ključen pri odkrivanju zgodnjih in tudi napredovalih ateromatoznih sprememb na stenah vratnih arterij (zadebelitev sten, plaki). Napredovale zožitve na sprednji vratni, karotidni arteriji še posebej na njenem razcepišču motijo prekrvavitev možganov in so lahko pomemben vzrok možganske kapi.
  - UZ arterijskega ožilja nog
    - Ultrazvok arterij spodnjih okončin omogoča ugotovitev arterijsko žilnih bolezni že v začetni obliki pri neznačilnih težavah v spodnjih udih ter pri napredovalni arterijski žilni bolezni.  
S pomočjo preiskave določimo stopnje motnje v prekrvavitvi ali lokalizirano žilno okvaro.
  - UZ trebuha
    - Ultrazvočne preiskave trebušnih organov lahko pokažejo zgodnje znake obolevnosti in spremembe v funkciji trebušnih organov. Pomembno je zgodnje odkrivanje tudi prekomerne maščobne infiltracije jeter in trebušne slinavke, ker spremembe lahko vodijo v različne resne kronične bolezni (ciroza, sladkorna bolezen, rak). Pri moških je pomembna tudi ocena velikosti prostate, zato preiskavo opravimo s polnim mehurjem.
- Obremenitveni test – cikloergometrija
  - Obremenitveno testiranje je preiskava, pri kateri preiskovanca telesno obremenimo na kolesu. V tem stanju večje fizične aktivnosti merimo različne pokazatelje (krvni tlak, EKG, aerobno zmogljivost itd.), ki nam služijo za ocenjevanje delovanja srca in ožilja ter ugotavljanje določenih bolezenskih sprememb na teh organih. Pomemben podatek je tudi vagalna modulacija pulza v mirovanju po obremenitvi, saj nam pove, kako dobro je parasimpatični in simpatični sistem uravnotežen.
- Kardiološki pregled in svetovanje
  - S pogovorom o bolnikovih težavah in z usmerjenimi vprašanji lahko že na osnovi anamnestičnih podatkov opredelimo bolezenske znake in vam svetujemo optimalne preiskave in priporočila o zdravljenju vključno z nasveti o načinu in vodenju zdravega življenjskega sloga.
- Po indikaciji specialista MDPŠ ali ostalih specialistov je možna napotitev k izbranim specialistom - oftalmolog, ortoped, gastroenterolog, itd.