

## EKSKLUZIV MANAGERSKI PREGLED ZA ČLANE SBC

Naporno in stresno delo menedžerjev, v kriznih časih prinaša še večje obremenitve, zato je preventivni menedžerski pregled pomembno preventivno dejanje, ki lahko pravočasno razkrije morebitne negativne posledice, ki vplivajo na zdravje menedžerjev. Zato je odločitev za menedžerski pregled še toliko bolj smiselna.

Programi preventivnih specialističnih pregledov za vodilne in poslovne ljudi so v razvitem svetu nekaj povsem običajnega, spremljanje psihofizičnega stanja poslovnih ljudi pa že kar vsakdanja praksa.

S pregledi želimo ugotoviti trenutno zdravstveno stanje in odkriti prisotnost morebitnih rizičnih dejavnikov tveganja za zgodnjo obolevnost ter nanje opozoriti.

### KAJ VSEBUJE EKSKLUZIV MANAGERSKI PREGLED:

#### 1. Laboratorijska preiskava urina

Izločanje urina je pomembno za mnoge telesne funkcije. Odvaja odpadne snovi, ki nastanejo med presnovnimi procesi. Prisotnost nekaterih snovi v urinu nam poda pomembne informacije o vnetju urinalnega trakta, ledvičnih in sistemskih boleznih.

#### 2. Laboratorijske preiskave krvi

Laboratorijske preiskave krvi so eden najpomembnejših ukrepov, ki ga lahko storimo za preprečevanje življenjsko nevarnih boleznih. Rezultati lahko pomagajo odkriti skrite zdravstvene težave v zgodnjih fazah, kadar je zdravljenje še vedno mogoče in učinkovito.

##### 2.1. Hemogram (krvna slika)

Hemogram imenovano tudi krvna slika, določa vrednosti eritrocitov (rdečih krvnih celic), levkocitov (belih krvnih celic), število trombocitov in eritrocitnih indeksov (MCV, MCH, MCHC, RDW), določa vrednosti hemoglobina v krvi in določa volumenski delež rdečih krvničk v krvi (hematokrit). Hemogram nam poda splošne informacije o krvnih celicah.

##### 2.2. DKS (diferencialna krvna slika)

DKS (diferencialna krvna slika) določa vrednosti posameznih vrst levkocitov (nevtrofilni, eozinofilni, bazofilni granulociti, limfociti in monociti). Hemogram z DKS pomaga oceniti splošno zdravstveno stanje in je dober indikator za različna bolezenska stanja, ki vplivajo na krvne celice, kot so slabokrvnost, infekcije, vnetja in krvavitve.

##### 2.3. SR

SR ali sedimentacija je krvna preiskava, ki meri hitrost posedanja rdečih krvničk oz. eritrocitov v krvi. Pomaga postaviti diagnozo bolezenskim stanjem z akutnimi ali kroničnimi vnetji (okužbe, rak ali avtoimunske bolezni).

##### 2.4. Jetrni testi: AST, ALT, Gama GT, bilirubin, protein, albumini

Jetrni testi so namenjeni za diagnosticiranje in spremljanje boleznih ali poškodb jeter ter oceno delovanja jeter (proizvodnja beljakovin, čiščenje bilirubina ...). Jetra so izredno pomembna za celotno zdravje. Ena izmed pomembnih vlog jeter je nevtralizacija strupenih snovi v telesu. Pri upočasnjem delovanju jeter organizem postopno prehaja v stanje kronične zastrupitve.

##### 2.5. Glukoza

Glukoza v krvi je eden osnovnih pokazateljev sladkorne bolezni. Diabetes je ena najpogostejših kroničnih boleznih, ki jo v številnih primerih lahko preprečimo, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Povišana koncentracija glukoze ali hiperglikemija lahko kaže na diabetes. Znižana koncentracija glukoze ali hipoglikemija kaže na hiperplazijo ali tumor trebušne slinavke, lahko pa nastane tudi zaradi bolezni ledvic in srca, slabe funkcije hipofize in nadledvične žleze ter razširjene bolezni jeter.

##### 2.6. Holesterol, HDL-holesterol, LDL-holesterol, trigliceridi

Z določanjem vrednosti holesterola v krvi lahko podamo oceno tveganja za nastanek srčno-žilnih boleznih in srčne

ter možganske kapi. Prav tako pomaga določiti vrsto zdravljenja in njeno učinkovitost.

**HOLESTEROL** je sestavni del vsake celice in je ključnega pomena za tvorbo večine hormonov (npr. testosteron in estrogeni).

**HDL HOLESTEROL** odvaja presežek holesterola v jetra, zato lahko rečemo, da je to "dober" holesterol, ki pomaga pri čiščenju krvnih žil in zmanjšuje tveganje za bolezni ožilja.

**LDL HOLESTEROL** ali "slab" holesterol, povečuje tveganje za skladiščenje nečistoč na stenah krvnih žil, kar privede do zamašitve in poveča tveganje za bolezni ožilja ter za srčno in možgansko kap.

**TRIGLICERIDI** so maščobe v krvi. Previsoka vrednost maščob v krvi lahko povzroči zamašitev in bolezni krvnih žil, vključno s srčno in možgansko kapjo.

## 2.7. Natrij, kalij, kloridi, magnezij, kalcij

Elektroliti in minerali so pomembni za ravnovesje telesnih tekočin, ravnovesje hormonov, za zdravje kosti, delovanje prebavnega traku, delovanje mišic in živcev, za reguliranje krvnega tlaka ... Primanjkljaj ali neravnovesje elektrolitov in mineralov lahko povzroči resne zdravstvene težave.

## 2.8. Železo in feritin

Železo je pomembno za odkrivanje anemije. Igra pomembno vlogo, saj je sestavni del hemoglobina v rdečih krvničkah in je ključnega pomena za prenos kisika po organizmu. Pri pomanjkanju železa, se zmanjša tvorba hemoglobina, s tem pa je porušeno nastajanje eritrocitov in zmanjšana kapaciteta krvi za prenos kisika. Pomanjkanje železa vodi v slabokrvnost. FERITIN pa je protein, ki skladišči železo.

## 2.9. TSH

Tirotropin, ščitnico spodbujajoči hormon ali tiroideo stimulirajoči hormon (TSH) spodbuja delovanje ščitnice. Merjenje vrednosti TSH nam pomaga podati oceno funkcije ščitnice. Prevelike ali premajhne vrednosti TSH v krvi so znak nepravilno delujoče ščitnice.

## 2.10. CEA, CA19-9, CA15-3, CA125, PSA

Laboratorijske preiskave krvi, poznane tudi kot tumorski markerji. CEA (rak debelega črevesja in danke), CA19-9 (rak trebušne slinavke, želodca ali žolčevodov), CA15-3 (rak dojke), CA 125 (rak jajčnikov), PSA (rak prostate).

## 3. Antropometrične meritve telesne mase

Antropometrične meritve ali indeks telesne mase (BMI) je merilo človekovega razmerja med telesno maso in višino. BMI 30 ali več kaže na debelost. Debelost je povezana s kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen in nekatere vrste raka.

## 4. Posvet z diplomiranim dietetikom-nutricionistom s pomočjo naprednega analizatorja Tanita

Mišice, maščobe, kosti in voda prenašajo elektriko z različnimi stopnjami. Naprava Tanita skozi telo pošilja neopazen električni tok (bioelektrična impendanca) in na podlagi pridobljenih rezultatov diplomirani dietetik-nutricionist naredi ustrezno analizo posameznika.

**Analizator Tanita vam prikaže:**

težo, % maščobe, nmaščobno maso, nivo maščobe v trebušnem predelu (visceralna maščoba), mišično maso, kostno maso, ekstra-celično vodo, intra-celično vodo, razmerje ECW/TBW, bazalni metabolizem – BMR, indeks telesne mase – ITM, segmentno analizo in fazni kot.

Analizator je opremljen s standardno meritvijo, z njim pa je možno meriti tudi funkcije športnikov.

## 5. Spirometrija - testiranje pljučnih funkcij

Spirometrija je najpomembnejši samostojni diagnostični postopek, s katerim ugotavljamo bolnikovo pljučno funkcijo. Spirometer je naprava, ki meri pretok zraka v pljuča in iz njih. Izmeri količino zraka, ki ga lahko vdihnete in hitrost samega vdihava. Test je izvrsten indikator za astmo, kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB), restriktivno pljučno bolezen (npr. idiopatska pljučna fibroza) in mnoge druge motnje, ki vplivajo na delovanje pljuč. Pri normalnem pretoku zdrav človek izdihne približno 80 odstotkov zraka v prvi sekundi, če je v dihalih obstrukcija oziroma zapora zaradi vnetja, pa izdihne le od 50 do 60 odstotkov zraka.

## 6. EKG ali elektrokardiogram

Elektrokardiogram (EKG) je test, ki meri električno aktivnost srčnega utripa in zdravniku pomaga pri oceni delovanja srca. Namen je odkrivanje nenormalnih srčnih ritmov, ki lahko povzročijo nastanek krvnih strdkov, odkrivanje srčnih infarktov (preteklih ali tekočih), odkrivanje aritmije, odkrivanje zamašitev koronarnih arterij, odkrivanje

območja poškodovane srčne mišice (od predhodnega srčnega infarkta), odkrivanje vnetja osrčnika oziroma perikarda. Pokaže nam lahko tudi elektrolitska neravnovesja in nekatere pljučne bolezni. Preiskava je neboleča, enostavna, hitra in je zdravniku v veliko pomoč pri postavljanju končne diagnoze.

## 7. Internistično kardiološki pregled

Obsega oceno stanja srčno žilnega in dihalnega sistema ter oceno morebitnih dejavnikov tveganja za srčno žilna obolenja.

## 8. Obremenitveno testiranje - cikloergometrija

Obremenitveno testiranje (izvajamo ga na sobnem kolesu) pokaže, kako dobro se odziva vaše srce v trenutkih, kadar deluje pod največjim naporom. Specialist internist kardiolog lahko določi ali vaše srce prejema dovolj kisika in ustrezen pretok krvi, kadar to najbolj potrebuje. Zdravnik oceni kondicijsko stanje, gibanje krvnega pritiska, srčni ritem med aktivnostjo ter ugotavlja motnje v prekrvavitvi srčne mišice.

## 9. Ultrazvok trebuha

Ultrazvok trebuha je neboleča in neinvazivna vrsta radiološke preiskave. Zdravniku pomaga oceniti vzrok bolečine v abdomnu ali napihnjenosti. Omogoča vpogled v glavne organe trebušne votline: žolčnik, žolčnih vodov, ledvice, jetra, trebušno slinavko, nadledvične žleze, vranico, sečnega mehurja, večje spremembe na črevesju in orientacijsko rodila. Uporablja se ga tudi pri ugotavljanju bolezni ledvičnih kamnov, bolezni jeter, tumorjev in številnih drugih bolezenskih stanj.

## 10. Ultrazvok srca

UZ srca razkrije strukturo, velikost, obliko in debelino srca, ter gibanje srčne mišice. Oceni delovanje srca, širino in debelino aorte, delovanje srčnih zaklopk in srčne vreče, poškodbe srčne mišice, prirojene srčne napake ter nenavadne rasti (npr. tumor srca).

## 11. Ultrazvok vratnih žil

Ultrazvočna preiskava vratnih arterij omogoča neinvazivni slikovni prikaz prisotnih (tudi začetnih) aterosklerotičnih sprememb na notranji žilni steni in morebitne zožitve žile. Preiskava je povsem nenevarna, neagresivna in ponovljiva.

## 12. Denzitometrija - meritev kostne mase

Denzinometrija je ime preiskave, s katero merimo mineralno kostno gostoto. Je varna radiološka preiskava, ki hitro in natančno izmeri kostno gostoto. Uporablja se predvsem za odkrivanje osteoporoze, bolezni, pri kateri je vrednost kostne gostote tako nizka, da se tveganje za kostni zlom izredno poveča (zadostuje padec iz stojne višine).

## 13. Okulistični pregled

Okulistični pregled zajema: elektronsko in ročno merjenje dioptrije, pregled z biomikroskopom, pregled očesnega ozadja na ozko zenico ter merjenje očesnega pritiska glede na starost.

## 14. Ocena stopnje stresa in strokovni coaching posvet za dvig odpornosti

Na podlagi vaših rešitev samoocenitvenega psihometričnega vprašalnika se s coachom dogovorite za vam najustreznejše strategije k povečanju vaše odpornosti na stres. S pomočjo posveta osvetlite vam lastne dejavnike stresa. Na posvetu se dogovorite za vam lastno pot, ki ustreza tako vaši trenutni stopnji ogroženosti, kot vašemu trenutnemu življenjskemu stilu. Z vami bo sodelovala coachinja z dolgoletno prakso v managementu in 10 letnim coaching stažem. Po želji se lahko dogovorite tudi za individualni posvet, kako pri svojih sodelavcih prepoznati značilne znake izčrpanosti, ki vodijo v izgorelost in odsotnost od dela.

## 15. Fiziatrični pregled

Fiziater se usmeri celostno, na reševanje individualne težave posameznika. Ob pregledu se usmeri na različna testiranja mišičnoskeletnega sistema, opravi usmerjeni pogovor (anamnezo), klinični pregled in oceno funkcijskega stanja pacienta. Na podlagi opravljenega pregleda svetuje glede nadaljnjih diagnostičnih postopkov, postopkov fizikalnih metod zdravljenja in predvsem ustrezne telesne vadbe.

Fiziater je usmerjen v pregled težav pri degenerativnih obolenjih, akutnih poškodbah, preobremenitvenih poškodbah v športu in pri delu, ter po različnih kirurških posegih. Ob pregledu fiziater zastavi tudi plan in cilje rehabilitacije.

## 16. Suhoigelná Terapija

Suhoigelná nevromioterapija je tehnika sproščanja miofascialnih prožnih točk v mišicah z vbadanjem tankih igel (igelno desenzibilizacijo). Miofascialne prožilne točke so ponavadi boleče, kadar pritisnemo nanje in kadar se sama mišica aktivira. Bolečina v mišicah je po navadi posledica mišične preobremenitve, napačne drže in ponavljajočih

gibov. Specialist fiziater vam bo v boleče mišice vstavil iglo. Igle so fine, kratke in iz nerjavečega jekla, ki ne vbrizgajo tekočine v telo. Zato se uporablja izraz "suho". Suhoigelnna terapija miofascialnih prožnih točk ali suho iglanje je minimalno neprijetna in pogosto izredno učinkovita metoda lajšanja bolečin. Opira se na moderno znanje neuroanatomije, njeni pozitivni učinki pa so znanstveno dokazani.

#### **17./a Urološki pregled s transrektalno UZ preiskavo (samo za moške)**

Urolog opravi klinični pregled in transrektalno ultrazvočno preiskavo, kjer poda oceno stanja sečil in moškega reproduktivnega sistema. Glavi namen je odkrivanje raka prostate, ki doleti 1 od 7 moških po 50. letu starosti. Odkrije lahko tudi druge bolezni prostate, sečne kamne, ledvične kamne in tumorje, ter svetuje v primeru težav z erektilno disfunkcijo ali uhajanjem urina.

#### **17./b Ali pregled in ultrazvok dojk (izbirajo samo ženske)**

Opravimo klinični pregled dojk pri specialistu in UZ dojk. Ultrazvok dojk pomaga določiti velikost in mesto nastale zatrdline, ter pomaga razlikovati ciste od tumorja.

#### **17./c Ali ginekološki ultrazvok (izbirajo samo ženske)**

Pregled se opravlja s transvaginalno ultrazvočno sondo. Najprimernejši čas za ginekološki ultrazvočni pregled je po končanem mesečnem perilu. Preiskavo lahko opravimo tudi preventivno.

#### **17. /d Ali ultazvok ščitnice in vratu ter klinični pregled ščitnice (izbirajo samo ženske)**

Pri specialistu tirologu opravite klinični pregled ščitnice in UZ ščitnice. Tirolog določi stanje in strukturo ščitnice, bezgavk, ter žleze slinavke. Pregleda morebitne tvorbe, ciste in zatrdline, ter določi prekrvavljenost ščitnice. Na podlagi preiskav, vam tirolog poda oceno zdravja ščitnice, svetuje in odgovori na morebitna vprašanja.

#### **18. Zaključni pogovor in analiza izvidov specialista internista z obsežnim poročilom z izvidi preiskav**

#### **19. Spričevalo specialista za medicino dela prometa in športa o delazmožnosti**

**Redna cena Managerskega paketa: 1300€**

**Ekskluziv cena za SBC člane: 1100€**

## **KONTAKI:**

Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo na:

tel.: 01/2000 910,

e-mail: [diagnostika@diagnostika-clarus.si](mailto:diagnostika@diagnostika-clarus.si) ali

[mdps@diagnostika-clarus.si](mailto:mdps@diagnostika-clarus.si)

Diagnostika Clarus d.o.o.

Grška ulica 13 (BTC hala 9), 1000 Ljubljana

1000 Ljubljana

Delovni čas od pon. do pet. v času: 7.00–19.00

[www.diagnostika-clarus.si](http://www.diagnostika-clarus.si)