

Mesterséges intelligencia alapú, automatikus életmód-tanácsadás a betegedukációs folyamatokban

BUDAPEST, 2020. január 28.

Százezrek élnek Magyarországon vese-vagy cukorbetegséggel. Újabb százezrek pedig néhány éven belül lesznek az előbb említett csoport tagjai, amihez hozzájárulhat a genetika mellett a helytelen, mozgásszegény, elhízottsághoz vezető életmód is. A betegeken és a veszélyeztetett csoportok tagjain is segíteni kíván az **ALSAD (Automatic LifeStyle Advice, automatikus életmód-tanácsadó)** alkalmazás, amelynek hitelesített tartalmait orvos és dietetikus szakértők közreműködésével készülték el. Az alkalmazás választ kíván adni arra a problémára, hogy egyre több beteget kénytelen ellátni egyre kevesebb orvos és dietetikus, miközben a betegedukációs feladatok egyre fontosabbak lennének. A fejlesztésben közreműködő **orvosok és dietetikusok** egyaránt hatékonynak és növekvő fontosságúnak látják a digitális technológia bevonását a napi egészség-menedzsmentbe, különösen a terápiát kiegészítő diétás étrend kialakításába, a napi rutin átalakításának folyamatába.

Dr. Ladányi Erzsébet, Dr. Böke Mária és Dr. Kevei Péter szakterülete a nefrológia és a vesebetegség különböző stádiumának kezelése, köztük a rendszeres dialízisben részesülők ellátása. **Több éves-évtizedes tapasztalataik** alapján hangsúlyozták a betegedukáció fontosságát, mivel a **krónikus betegeknél** hosszú éveket jelenthet a jól beállított, személyre szabott diéta, az állapotukhoz illő rendszeres testmozgás. A dialízis-centrumok saját dietetikusát alkalmaznak a **rendszeresen kezelt betegek támogatására**, ám a szakemberek elismerik: a legtöbb beteg folyamatos segítséget igényel étrendje megtervezéséhez, hogy az előírásokat betarthassa. Az orvosnak és a dietetikusnak fontos a szerepe a célok meghatározásában, a terápia kiválasztásában és nyomon követésében, viszont, ahogy **Dr. Ladányi Erzsébet** hangsúlyozta: **nagy a felelőssége az egyénnek is, főleg az életmód kialakításában.** Az elhízás, a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség "járványszerű" terjedésében (amelyek mind-mind a krónikus vesebetegség előszobáinak tekinthetőek) a szakember szerint nagy szerepet játszik a nem kellően tudatos, hosszú távon betegséghez vezető életvitel.

Dr. Kevei Péter szerint a vesebetegséggel élők állapotát alapvetően befolyásolja a napi táplálkozás minősége és a folyadékbevitel. **A legjobb eredményeket személyre szabott diétával, folyadékbeviteli ajánlással érhetjük el**, amely során figyelembe vesszük a páciens veseműködését és a károsodás mértékét, illetve a társbetegségeket

Sok vesebeteg küzd magas vérnyomással és cukorbetegséggel (amelyek megelőzhetnék a vesekárosodást), miközben sokak állapotának kialakulásában az elhízottság is komoly szerepet játszik. Dr. Ladányi Erzsébet kiemelte: miközben a **gyógyszerezést is személyre szabva igyekszünk beállítani**, az étrend kialakítása is személyre szabottan, dietetikusi segítséggel biztosítja a legjobb eredményeket. Ez azonban cseppet sem egyszerű feladat. Ebben a technológiát hívhatjuk segítségül, hogy minden társbetegséget és minden fontos szempontot (optimális fehérjemennyiség, makro-és mikrotápanyagok határértékei) egyszerre figyelembe tudjunk venni az életmód- és diétás ajánlások során.

Az ALSAD rendszert kifejezetten arra fejlesztették, hogy segítségével a vesebetegségeknél jellemző összetett kórképekre és egyéni állapotra tekintettel, dietetikusi és **gyógytornászi segítséggel lehessen kialakítani** a páciens számára **optimális étrendet és életmódbeli ajánlásokat**. Dr. Ladányi Erzsébet azt is fontosnak tartotta megemlíteni, hogy bár az alkalmazás segítségével fokozatosan csökkenthető az elhízás mértéke és elérhető az optimális testsúly, a beépített, orvosi gyakorlaton alapuló korlátozások miatt elkerülhető a vesék további károsodását okozó hirtelen, drasztikus súlyvesztés is, vagy a túlzott fehérjebevitel, amit egyes divat-diéták ajánlanak.

Tolmács Tünde dietetikus, aki maga is aktívan közreműködött az ALSAD rendszer diétás étrendjeinek és -ajánlásainak kidolgozásában, kiemelte a **személyre szabott és orvosi, tényekre alapozott** diéta kialakításának fontosságát. Sikeres csak a fenntartható diéta lehet, amely figyelembe veszi az egyéni adottságokat, ízlést és a személyre szabott terápiás célokat, miközben az orvosilag ellenőrzött tartalmak garantálják, hogy "nem árthatunk" a diétával. Ilyen módon a jól kivitelezett diéta fontos szerepet tölt be a krónikus vese- és/vagy cukorbetegség életminőségének javításában és megőrzésében. Kiemelendő szempont az ALSAD program adta lehetőség, hogy egy személyre szabott, szakszerűen összeállított diéta és életmódbeli tanácsadás az egészséges egyének esetében a betegségmegelőzésre is alkalmas. Ugyanígy hasznosítható az alkalmazás az **elhízás megelőzésére vagy csökkentésére, vérnyomásunk vagy vércukorszintünk ideális tartományban tartására**.

A program kezelése és az abból nyert információk kinyerése minden felhasználó számára egyszerű, könnyen kivitelezhető.

