



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Vastagbélszűrésről mindenkinek

Miért fontos a vastagbélszűrés?

A vastagbél daganat Magyarországon a második leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganatos megbetegedés, mely lassan és hosszú ideig akár tünetmentesen is fejlődhet. A szűrővizsgálat során a még tünetmentes időszakban is felfedezhető a daganat. Minél korábbi stádiumban fedezik fel az elváltozást, annál nagyobb a gyógyulás esélye. Az elváltozások (pl. polipok) valamint a korai stádiumban lévő daganat idejében eltávolítható.

Fontos megemlíteni azokat a kockázati tényezőket is, amelyek elősegíthetik a betegség kialakulását. Ilyen például az egyenes ági rokonok között előforduló vastagbél-polipok; az egyénnél korábban diagnosztizált vastagbélbetegségek (daganat, polip, gyulladás, Crohn-betegség). Akiknél fennállhat az öröklődés esélye, fokozottan javasolt a rendszeres szűrővizsgálaton való megjelenés.

A betegség és a halálozás csökkentése és megelőzése érdekében Magyarországon lehetőség van az 50-70 év közötti férfiak és nők (térítésmentes) vastagbélszűrésére, személyre szóló meghívás alapján.

A meghívólevél kézhezvétele után javasoljuk, hogy minél hamarabb keresse fel háziorvosát!

Fontos! A szűrésen való részvétel Ön és családja kifejezett érdeke! A betegség korai felismerése és annak kezelése az életét mentheti meg!

A szűrés 2 lépésből áll:

1. Először székletvérvizsgálat történik az Ön által laboratóriumba küldött székletmintából.

2. Amennyiben a laboratóriumi vizsgálat pozitív eredményű - vagyis vért találnak a székletben: a második lépés a vérzés helyének tisztázása vastagbéltükrözéssel.

Mi az Ön teendője a szűrés során?

A szűrésre kapott meghívóval keresse fel a háziorvosát, akinél át tudja venni a székletvizsgálathoz szükséges vizsgálati csomagot. A székletminta vételt két, egymást követő székletből otthonában el tudja végezni. A mintavételhez a csomagban pontos tájékoztatást talál, amelyet a mintavétel előtt olvasson el!

A mintákat a lehető leghamarabb adja fel postán, ablaknál (ne a postaládába dobja).

A beküldött széklet vizsgálati eredményéről háziorvosánál érdeklődjön a postai feladást követően két hét múlva.

Ha a beküldött székletmintában vért találnak, annak számos oka lehet, de nem biztos, hogy azt daganat okozza!

Okozhatja jóindulatú polip, a vastagbél gyulladása, aranyérbetegség és csak bizonyos esetekben daganat. Ennek tisztázására vastagbéltükrözés (kolonoszkópia) szükséges.

Hogyan történik a vastagbéltükrözés (kolonoszkópia)?

A kolonoszkópia egy műszeres vizsgálat, amelynek során a vastagbél belső felszínét lehet vizsgálni és a bél falán található egyes elváltozásokat (pl. polipokat) rögtön el is lehet távolítani. A szűrésben közreműködő szakemberek részletes tájékoztatást adnak Önnek a vizsgálat menetéről és a vizsgálatot megelőző teendőkről. A vizsgálat

előtt 2 órával már ne fogyasszon folyadékot (ez az idő egyénekenként eltérhet). A vastagbéltükrözés teljes időtartama általában 30-45 perc, melyből a vizsgálat 15-25 percet vesz igénybe.

A vastagbelet a végbél felől belülről egy optikai eszközzel vizsgálják át.

A vizsgálat esetleg járhat minimális kellemetlenséggel, ennek elkerülése érdekében kérheti a vizsgálatot bódításban.

Mi történik ha elváltozást találnak a vizsgálat során?

Bizonyos elváltozásokat a vizsgálat során is el lehet távolítani, szövettani mintavételre is sor kerülhet. A vizsgálatot követően Önt részletesen tájékoztatják a vizsgálat eredményéről és a további teendőkről. Ha vizsgálatkor szövettani mintavétel történik, annak eredményéről kb. két hét múlva, előzetes időpont egyeztetést követően a vizsgálat helyszínén kap majd tájékoztatást.

Kérjük, hogy éljen a lehetőséggel! Az időben felfedezett elváltozás jobb eséllyel gyógyítható.

Megelőzés legfontosabb elemei:

- naponta min. 3x zöldség-gyümölcs fogyasztása
- nagyobbreszt teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszer fogyasztása
- napi min. 2-2.5 liter víz fogyasztása
- az alkoholfogyasztás minimalizálása (főleg az égetett szesz mellőzése)
- a feldolgozott húskészítmények, gyorspácolt termékek, élelmiszer-adalékkal előállított ételek kerülése



EFI INFÓK

Az önismeret segít boldogulni az életben

Az önismeret és személyiségfejlesztés szerves részét képezi mindennapjainknak, hogy hogyan birkózunk meg a kudarcokkal, hogyan vagyunk képesek kezelni konfliktusainkat, mindezek által hogyan boldogulunk az életben és hogyan végezzük munkánkat. Az önismereti és személyiségfejlesztő tréningen Érsek P. Ildikó, asztrológus tartott színvonalas és hasznos tartalommal megtöltött előadást a kórház dolgozóinak. A két alkalmas előadás első felvonásában a szakember ismertette a személyiség típusokat és a hozzájuk tartozó jellemvonásokat, majd egyenként elemezte ki főbb tulajdonságaikat, kitérve arra, hogy személyiségtől függően melyik tulajdonság szorul erősítésre, a személyiség mely területén szükséges a fejlődés.



Lakossági és iskolai szűrések a Pétervásárai Járásban



Szajlán az orvosi rendelőben fogadták az EFI munkatársai az egészségükkel törődő pácienseket



Az új tanévben is folytatódik a hetedik és nyolcadikos tanuló komplex egészségvizsgálata a recski iskolában



Minden évben része a Parádi Palócnapoknak az egészségátör, amelyet sokan kerestek fel a nyári rendezvényen



Szeptemberben a Pétervásárai Művelődési Házban aktív érdeklődés jellemezte a szűrőnapot



EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI

A stresszről

Napjainkban sajnos nagyon sokan érzik, hogy nehezen birkóznak az élet legkülönbözőbb kihívásaival, terheivel; divatos kifejezéssel élve sokat "stresszelnek".

A tartós stresszhatás többeknél már zavarokat okoz: étvágy-változás, ezzel összefüggésben súlygyarapodás vagy éppen fogyás; emésztési panaszok; magas vérnyomás, izomfeszülés és izomfájdalom; fejfájás, alvászava-

varok jelentkezhettek egyre nagyobb gyakorisággal.

Ha nem fordítunk figyelmet ezekre a jelenségekre, akkor sajnos a nagyarányú és tartós stressz testi elváltozásokhoz, betegségek kialakulásához is vezethet: diabétesz, szív- és érrendszeri betegségek; mozgásszervi elváltozások, emésztőszervi problémák alakulhatnak ki.

Ne törődjön ebbe bele! Egyedül ön tud változtatni a folyamaton.

Ha egyedül nem megy, az Egészségfejlesztési Iroda és a Lelki Egészségközpont munkatársai segítenek a nehézségek és lehetőségek feltérképezésében és az életmódváltás lépéseiben.

Keressen bennünket a 36/544-841-es telefonszámon időpontegyeztetésre.

Magas a stressz szintje?

Odafigyeléssel tehet ellene:

1. Teljes értékű, napi, rendszeres táplálkozás
2. Rendszeres testmozgás, heti 3x45 perc (minimum), napi fizikai aktivitás
3. Kiegyensúlyozott családi élet, baráti közösségi kapcsolatok ápolása
4. Pihentető alvás (7-8 óra)
5. Tudatos időgazdálkodás, ÉN idő biztosítása (hobby, sport, mozi, könyv, kreatívkodás stb.)
6. Légző és relaxációs gyakorlatok elsajátítása és napi alkalmazása.

Az itt felsorolt tippek csak javaslatok, mindenkinek más megoldás válik be. Ha bővebb tájékoztatást szeretne, vagy úgy érzi támogatásra van szüksége a stresszel való megküzdésben, akkor keressen fel egy ebben jártas szakembert. Az Egészségfejlesztési Iroda szakemberei segítségével elsajátíthat különféle stresszkezelési-, és stresszcsoökkentési technikákat, melyekkel könnyebbé teheti életét.

Feszültségcsökkentő relaxációs csoport a Parádfürdői Kórház Lelki Egészségközpontjának szervezésében

Állandó időpont: minden kedden 15.15 órakor

Helyszín: PÁK tornaterem

A gyakorlatot a résztvevők fizikai állapotához igazodva matracon fekvő, illetve széken ülve végezzük. A matrachoz saját kezelőkendőt a Kórház recepcióján lehet vásárolni.

A részvétel ingyenes, előzetes ismeretek, gyakorlat és bejelentkezés nem szükséges.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A relaxációt kérésre munkahelyi vagy civil közösségeknek is megtartjuk az általuk biztosított helyszínen.

PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

Parádfürdő, Kossuth Lajos út 221.

Tel.: 06 36 544 841

E-mail: efi.info@paradfurdo.hu



KÓRHÁZI HÍREK

Kibővült és megújult az ergoterápia helyisége

A Parád-fürdői Kórház rehabilitációs gyógyító tevékenységének fontos része az ergoterápia, ezért is döntött úgy a kórház vezetése, hogy az erre szolgáló helyiséget kibővíti, megújítja, és új eszközökkel látja el. Fő cél, hogy a károsodott végtagok, elsősorban a kéz finommozgásait állítsák helyre, azért, hogy a beteg az önellátásával kapcsolatos mozdulatokat megfelelően és biztonságosan el tudja végezni. Kiemelt figyelmet kap az ujjak finommozgásának, a mozgáskoordináció helyreállításának az önellátáson belül a személyi higiéné, a táplálkozás és a napi életvitelhez szükséges mozdulatok begyakorlása. Végző cél, hogy a beteg otthoni és amennyiben lehetséges teljes foglalkoztatási és szociális rehabilitációja megtörténjen. A terápiát Parád-fürdőn minden esetben egyénre szabottan, a beteget bevonva választják ki és arra ösztönzik a betegeket, hogy aktív módon vegyen részt saját speciális problémái megoldásában.

– Munkánk során egyéni vagy csoportos foglalkozásokon keresztül találkozunk a betegeinkkel. Többségében mozgásszervi sérültekkel foglalkozunk, kiemelt jelentősége van a motorikus funkció fejlesztésének. Ennek érdekében speciális gyakorlóeszközöket alkalmazunk. Ezekkel az eszközökkel végzett tevékenységek az izomerő különböző fokait igénylik, a nagymozgásoktól az egészen finom koordinációt igénylő feladatokig. A szen-

zoros funkciók fejlesztésénél olyan tevékenységek kerülnek előtérbe, amelyek a látás, a szaglás, a hallás, a tapintás érzékszerveit igénylik. Nem egyszer újrataníttjuk a betegeinket azokra az önellátási képességekre, amibe olyan alapvető készségek tartoznak, mint öltözködés, tisztálkodás, étkezés, kommunikációs eszközök használata, háztartási feladatok gyakorlása, járás, munkavégzés, szabadidős tevékenységek stb. Traumás vagy cerebrovasculáris eredetű agyi sérülés következtében gyakran van szükség a kognitív funkciók fejlesztésére is. Ezek olyan megismerési és gondolkodási tevékenységek, mint az észlelés, a figyelem, az emlékezet, a számolás, a nyelvhasználat vagy egyéb magasabb rendű gondolkodási feladatok: tanulás, döntés, tervezés, problémamegoldás, önismeret stb.) A pszichológiai funkciók helyreállítása, illetve javítása érdekében a súlypont azoknak a tevékenységeknek a kiválasztása, amelyek a szociabilitás mértékének növelését, az aktivitást, a lazítást, az emóciók gazdagodását javítják, valamint sikerélményt is nyújtanak. Erre alkalmasak a különböző kreatív és kézműves foglalkozásaink. A most kibővült és megújult helyiségekben helyet biztosítunk az eszközös feladatok, a háztartási és mindennapi tevékenységek gyakorlására is – mondta Bak-Melher Marianna, ápolási igazgató.

Lakossági tájékoztatás

Változás a járóbeteg előjegyzési rendszerben

A járóbeteg szakrendelésekre időpontot a beteg-irányító munkatársaink adnak. Személyesen az intézmény főépületének földszintjén, telefonon a 06 30 461-4102 számon.

Fontos, hogy a betegirányítókat hétfőtől péntekig 13.00 és 16.00 óra között hívják időpont egyeztetés céljából.

Ultrahang előjegyzés: 06-36-544-807, H-P 13.00-16.00
Gastroenterológiai előjegyzés: 06-30-506-9560, H-P 8.00-16.00

Kérjük, hogy a telefonhíváskor a TAJ kártyáját készítse elő, ennek száma szükséges!

Kérjük, hogy amennyiben nem tud megjelenni az előre egyeztetett időpontban, azt a fenti telefonszámokon, a fent megadott időkből előzetesen jelezze!

Kérjük, hogy a vizsgálatra jelentkezéskor hozza magával: a TAJ kártyáját, személyazonosító és lakcímkártyáját, beutalót (első bejelentkezés esetén), beutalással kapcsolatos korábbi szakorvosi vizsgálat leleteit.

Köszönjük együttműködését!

Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér

Laborleleteit, ambuláns lapjait, zárójelentéseit
Ügyfélkapus belépést követően
az EESZT Lakossági Portálján is megtekintheti.

Látogasson el az eeszt.gov.hu oldalra,
és élvezze a digitális egészségügyi rendszer
nyújtotta előnyöket.

Alapítványi köszönet

Köszönjük, hogy adója 1 %-val segítette az
Alapítvány a Parád-fürdői Állami Kórház
Jövőjéért Alapítványt.
További támogatásokat az alapítvány köszönettel
fogad:

Adószám: 18584439-1-10

Számlaszám: 11739009-20233185