



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

A szűrővizsgálat életet menthet

Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatóak

A prevenció a betegségek kialakulásának megelőzését jelenti. A kockázati tényezők elkerülésével (helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás stb.) és a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétellel máris sokat teszünk az egészségünk érdekében. A szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel célja, hogy időben felismerjük az eddig még tünetmentes megbetegedéseket. A szűrővizsgálat életet menthet. Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatóak.

A nőknél a két leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés az emlő- és a méhnyakrák. Az emlőrák egyik preventív módszere a rendszeres, havonta egyszer elvégzett önvizsgálat, melynek tájékoztatója elérhető a Parád-fürdői Állami Kórház honlapján, az Egészségfejlesztési Iroda oldalon. Amennyiben az önvizsgálat során elváltozást tapasztal, azonnal forduljon orvoshoz! A szűrővizsgálatokon felfedezett csomók 80 %-a jóindulatú. A 45-65 év közötti hölgyek két évente kapnak mammográfiára beutalót, azonban ha családjában, közeli hozzátartozói között előfordult már ilyen típusú betegség, érdemes 10 évvel hamarabb megjelenni az első szűrővizsgálaton (akár már 30-35 éves korban is).

Méhnyakrákszűrést a fiatal hölgyek esetében (a nemi élet megkezdése előtt!) évente – legfeljebb két évente – célszerű elvégezni. Amennyiben a megszokottól eltérő rendellenességet tapasztal (vérzés kimaradása, köztes vérzés, fájdalom, szabálytalan menstruáci-

ós ciklus), azonnal forduljon orvoshoz! A méhnyakrák megelőzésének érdekében a 12 éves lányok (7. osztályosok) számára már a legújabb 9 komponensű HPV elleni vakcina érhető el, számukra a HPV elleni védőoltás és a szűrővizsgálaton való rendszeres részvétel együttesen biztosítja a védelmet a HPV-fertőzöttség ellen.

A szájjüregben történt elváltozások száma az utóbbi időben jelentősen növekedett, ennek szűrővizsgálata a fogászati szűrővizsgálattal együtt évente legalább egy alkalommal szükséges.

A bőrön előforduló elváltozások ellenőrzése érdekében is javasolt a rendszeres önvizsgálat. Az anyajegyek tekintetében a következő tüneteknél azonnal orvoshoz kell fordulni: a színe megváltozott vagy nem egyenletes (sötétbarna, fekete), széle nem szabályos és egyenletes, mérete növekszik (a 3 mm átmérőnél nagyobb anyajegy már önmagában is kockázat), ha magától leesik vagy vérezni kezd, ha irritált területen található (pl. melltartópánt alatt), és fájdalmassá válik. A bőrrák szűrése a jelenlegi szakmai ajánlások szerint 20-40 év között három évente ajánlott, 40 év felett évente, kockázatnak kitett egyének (világos bőrszín, fokozott napsugárzás, sok anyajegy vagy szemölcs jelenléte, családon belül előforduló bőrrákos megbetegedés) esetében pedig 6 havonta!

Férfiak esetében a here és a prosztata daganatos megbetegedését lehet fokozott önvizsgálattal és szűrővizsgálattal megelőzni. A here esetében javasolt a rendszeres tapintásos önvizsgálat, 55

év felett pedig évente szükséges vérből elvégzett PSA-mérés és urológiai szakvizsgálat együttes elvégzése.

A daganatos megbetegedések között a második leggyakoribb betegség a vastagbél daganat, ennek szűrése 50-75 év között évente érdemes elvégezteni egy székletbeli rejtett vérvizsgálatot. Amennyiben emésztésében bármilyen változást vagy panaszt észlel, keresse fel a gasztroenterológiai rendelőt!

Az egészségünkért elsősorban mi magunk vagyunk felelősek, szánjunk nagyobb figyelmet testünk és lelkünk egészségére!



A recski iskolában rendszeres az EFI szűrések



EFI INFÓK

Egészségnap Bodonyban

2019. február 23-án az önkormányzat egészségnapot szervezett a településen, melynek keretében a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodájának munkatársai várták az érdeklődőket az ingyenesen elérhető szűrővizsgálatokra. A volt könyvtár épületében lehetőség volt vérnyomásmérésre, testösszetétel-mérésre (víz-, zsír-, és izomszázalék meghatározásra), vércukor- és koleszterinszint-mérésre, valamint a szűrővizsgálatok elvégzése után lehetősége adódott mindenkinek, hogy táplálkozási tanácsadón vegen részt. Az eredmények összesítése után jól láthatóvá vált az az általános probléma, hogy még mindig nem fogyasztunk megfelelő mennyiségű folyadékot, emellett pedig kiszűrésre kerültek olyan kezdődő betegségek tünetei is, mint a magas vérnyomás és az emelkedett éhgyomri vércukorszint. Az egészségfejlesztés fontos részét képező lelki egészséget is szem előtt tartva lehetőség volt hangulatzavart feltérképező



kérdőív kitöltésére is, majd az egészségnap résztvevői a Lelki Egészségközpont mentálhigiénés tanácsadója segítségével kaptak választ kérdéseikre.

EFI-LEK programok

ÁLLANDÓ PROGRAMOK:

- Egyéni mentálhigiénés tanácsadás (bejelentkezés 36/544-841)
- Relaxáció PÁK tornaterem, minden kedden 15.15 óra

Egyedi időpontokban megvalósuló programjaink:

MÁRCIUS

- Március 11. Szülőklub Recsk, Csengővár Óvoda, 15.00 óra
- Március 13. Ismeretterjesztő előadás „Mit jelent a lelki egészség?” címmel Parádfürdő, Kórház büfé előtti társalgó
- Március 20. Szülőklub, Parád, Fáy András Általános Iskola, 16.00 óra

- Március 21. Baba-mama Klub, Bükkszenterzsébet, 10.00 óra
- Március 21. Ismeretterjesztő előadás mentálhigiénés témában, Tarnalesz Könyvtár, 15.00 óra

- Március 25. Szülőklub, Bükkszenterzsébet, óvoda, 16.00 óra

ÁPRILIS

- Április 03. Ismeretterjesztő előadás mentálhigiénés témában, Fedémes, Könyvtár, 17.00 óra

- Április 04. Települési szűrés, Parád

- Április 08. Ismeretterjesztő előadás mentálhigiénés témában, Bükkszék, Faluház, 16.30 óra

MÁJUS

- Május 16. LEK térségi szakmai nap; primer prevenció együttműködés körvonalazása.

- Május 16. 16:00 Tari Annamária nyilvános előadása az okos eszközök káros hatásairól az egyénre, családra és közösségre, Parádfürdői Állami Kórház

- Május 24. (délután) Recsk Csengővár Óvoda Gyereknep

- dolgozói/szülői szűrés

Május 25. Tavasz Túra

Május 28. (délután) Sirok - Családi Gyereknep, szűrés

JÚNIUS

Június 8. Bükkszenterzsébet, Családi Nap, szűrés

Június 29. Bükkszék, szűrés

JÚLIUS

Július 13. Istenmezeje, szűrés az orvosi rendelőben

Július 20. Szajla, Falunap, szűrés

Július 27. Parád, Palócnep, szűrés

Az EFI szűrései

Az Egészségfejlesztési Iroda a Pétervásárai Járás településeinek nyújt (előzetes bejelentkezéssel) ingyenesen igénybe vehető szolgáltatásokat:

- **életmódkockázatok felmérése** (kockázatbecslő kérdőív kitöltése a táplálkozással, testmozgással, alkoholfogyasztási-, és dohányzási szokásokkal, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatával összefüggésben)
- **szűrővizsgálat** (vérnyomásmérés; testösszetétel-mérés során testzsír-, víz-, és izomszázalék, valamint BMI meghatározás; vércukor- és koleszterinszint mérés)
- **táplálkozási tanácsadás**
- **egyéni és csoportos mozgásprogramok**
- **Lelki Egészségközpont (LEK)** által hangulatzavar egyéni feltérképezése kérdőívvel, mentálhigiénés tanácsadás (előzetes bejelentkezéssel)
- **relaxációs csoport**



EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI

Tavaszi felpeszsdülés

Így kerüljük el a tavaszi fáradtságot

Még időben vagyunk, ha elkezdjük a tavaszi átváltozás programunkat, mely segítségünkre lesz a nyári bombaformánk elérésében. Íme, néhány tanács, amit ha megfogadunk, néhány hét múlva kirobbanó formában állhatunk a tükör előtt.

Nézzük sorban, mit tegyünk:

– A frissítő mozgás a szabadban, vízparton, erdőben, közepes intenzitással az izmaink megdolgozásán túl a szövetek oxigénellátását növeli, minek következtében felgyorsul az anyagcsere, kiválasztódnak a salakanyagok. Forrásvíz fogyasztása bizonyítottan javítja a szervezet ellenálló képességét, ugyanis növeli a védekező sejtek számát. Naponta min. 2,5-3 liter folyadék minimálisan szükséges a megfelelő működéshez. Kutatások szerint a reggeli fény karcúsít, ugyanis kísérletekkel igazolták, hogy a reggel felkelő nap fényében végzett séta vagy futás akár 20 %-kal jobban csökkenti a BMI-t mint más esti vagy tornatermi mozgások!

Zöldségek, gyümölcsök

– Zöldségek, gyümölcsök biológiailag aktív anyagai az utóbbi évtizedekben egyre inkább felkeltették a kutatók, orvosok, egészséges életmóddal foglalkozó szakemberek érdeklődését. Nagy mennyiségben található a természetes tenyésztésből származó húsokban, vadak húsában, tenger gyümölcseiben, szardíniában, teljes kiőrlésű gabonákban, tönkölyben. Hidegen sajtolt olívaolaj, szőlőmagolaj is nagy mennyiségben tartalmazza.

– A zöld fűszerként is használatos gyógynövények – petrezselyem, ko-

riander, kapor, medvehagyma, oregano, bazsalikom, kakukkfű, csalán, spenót, rukkola stb. – olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az anyagcsere-folyamatokat képesek pozitívan befolyásolni, így rendkívüli szolgálatot tesznek vitalitásunk növelésében. A friss, zöld, fiatal hajtások a legintenzívebb hatásúak, segítik a salakanyagok kivezetését, így csökkentik az allergiás tüneteket. A zöld színanyaguk (klorofill) legfontosabb növényi hatóanyagok egyike, ami képes fokozni életerőnket.

Minden nap egy maréknyi fogyasztása ajánlott, salátákhoz, turmixokba, pesztókban, szendvicsekbe keverve.

– A csírákban sok, jótékony hatású enzim található, melyek javítják az emésztésünket, serkentik az anyagcserét, elősegítik azt is, hogy a tápanyagok hatékonyabban szívódjanak fel. Az enzimek mellett rostokat is tartalmaznak, ezzel is biztosítva a jó emésztést, megelőzve a székrekedést, illetve a hasmenést. A rostdús étrend egyik hosszú távú hatása pedig a bélrendszeri daganatos betegségek rizikójának csökkentése. A csírákban található jótékony zsírsavak és a kálium segítenek megőrizni a vérerek rugalmasságát, gyógyítják a mikroszkopikus gyulladásokat, vagyis a fogyasztásukkal biztosíthatjuk a szív és a vérerek egészségét, megfelelő működését.

– Cirtusfélék szintén fokozzák az anyagcserét és segítik a fehérjék emésztését és hasznosulását. Használjuk bátran, néhány receptötlet: citromos bazsalikomos halfilé, brokoli citrommártással. Saláták öntetében és levesek ízesítéséhez is kiváló!

– Piros színű gyümölcsökben található flavonoidok – eper, ribizli,

meggy, cseresznye, málna stb. – természetesen termelő színyanyagok, melyek a szervezetünkbe kerülve sejtvédő hatást fejtenek ki, fogyasztásuk minden nap ajánlott, segítik megőrizni a bőr rugalmasságát, megakadályozzák ráncok képződését, lassítják az öregedési folyamatokat.

– Tehermentesítő napok: iktasunk be heti-havi rendszerességgel rendszeresen tehermentesítő napokat. A bélrendszerben, erekben, kötőszövetekben ilyenkor aktiválódnak és kiválasztódnak a felhalmozott salakanyagok. Az emésztőrendszer tehermentesítése révén a teljesítőképességet akár 30 %-kal is növelhetjük, ami együtt jár a fölös kilóktól való megszabadulással.

Fontos:

– Naponta legalább 30 perc közepes intenzitású mozgás – legjobb a reggeli felkelő nap sugarait kihasználni!

– Este 11 előtt kerüljünk ágyba! Aludjunk legalább 7-8 órát!

– Idény szerint érő zöldségek és gyümölcsök fogyasztása naponta 3x.

– Hagyjunk elegendő „üres járatot” az időbeosztásunkban, ne pörgessük túl magunkat. Ez segít elkerülni, hogy időzavarba sodródjunk, és megkíméljük magunkat jelentős feszültségtől. Így el tudjuk kerülni a tavaszi fáradtságot!

A fenti tippek megfogadásával már néhány nap után érezhetjük, hogy nem is olyan nehéz legyőzni a menetrendszerűen jelentkező tavaszi fáradtságot. Ha figyelünk a testünk igényeire, az energiaszintünk évszaktól függetlenül szárnyalni kezd!

Törődjünk többet magunkkal, és meg lesz az eredménye!

Szakács Ibolya



KÓRHÁZI HÍREK

Hogyan készüljünk az orvosi vizsgálatra?

Amikor orvoshoz készülünk, vigyük magunkkal a:

- személyigazolványunkat
- lakcímkártyánkat
- TAJ kártyánkat
- korábbi orvosi dokumentációt (zárójelentést, ambuláns lapot)
- krónikus betegségben különböző naplóinkat (vérnyomásnaplót, fájdalomnaplót, rohamnaplót, mozgásnaplót)
- gyógyszerlistát (a gyógyszer nevét, kiszerezését, hány milligrammot szed, és naponta hányszor szedi)

Amikor orvoshoz megyünk, különösen ügyeljünk a testi higiéniára, legyen tiszta a testünk és a ruházatunk is!

Háziorvos tájékoztatása

Családorvosunk ismer bennünket a legjobban, az ő kezében futnak össze a különböző eredményeink, az összesített egészségi állapotunk szerint küld szakorvoshoz, vesz tápénzre bennünket, vagy hosszabbítja meg a jogosítványunkat. Ezért minden egyes alkalommal vigyük vissza a zárójelentést illetve az ambuláns lapot, amelyből a háziorvos az aktuális gyógyszerlistánkat összeállítja, frissíti. Ugyanis vannak háziorvosok, akik már a beutalón szerepeltetik páciensük gyógyszerlistáját.

Hogy megértsük magunkat

Menjünk felkészülten az orvosunkhoz. Főleg, ha először találkozunk egy adott (szak)orvossal. A jó kommunikáció érdekében vigyük magunkkal szükség szerint szemüveget, fogsort, hallókészüléket.

Minden információ fontos!

Ne érjen felkészületlenül bennünket az a kérdés hogy milyen betegségek fordultak elő korábban életünkben, milyen betegségek fordultak elő a családban. Amennyiben több betegségünk van, vigyük magunkkal a korábbi ambuláns lapokat, zárójelentéseket, lehetőleg időrendi sorrendben és nagyobb mennyiség esetén lefűzve, kihajtogatva. Mindezzel értékes időt spórolunk meg, melyet az adott egészségügyi problémára lehet fordítani, ahelyett, hogy a papírok rendezgetésére pazarolnánk el.

Kérdezzünk!

Nem valószínű, hogy lenne orvos, aki elutasítaná, ha udvariasan megkérjük, hogy foglalja össze még egyszer, hogy milyen egészségügyi problémával állnak szemben, mire kell vigyáznia illetve figyelnie.

Az időtényező

Ha időpontot kap, érkezzen inkább 5-10 perccel korábban. Gyakran adminisztratív lépésekkel kezdődik egy-egy orvos-beteg találkozás. Készüljön fel az időbeli csúszásokra. Gyakran akkor keletkezik, ha egy adott beteg váratlan problémákkal jelentkezik, ami több időt igényel. Emiatt ne bosszankodjon. Ha Önnek lesz ilyen jellegű problémája, akkor remélhetőleg a többi páciens is tudomásul veszi azt, hogy több időbe telik a vizitje orvosánál.

Ha nem időpontra, hanem érkezési sorrendben történik a rendelőbe szólítás, mindig kérdezze meg a váróteremben, hogy ki jött Ön előtt.



Saját forrásból, közel félmillió forint értékben 8 új, speciális, az infúziós kezelésekhöz használt széket szerzett be kórházunk, hogy még komfortosabban érezzék magukat ezen kezeléseknél betegeink



Időről időre fel kell frissíteni az ismeretünket, hogy bajba jutott embertársainkon segíteni tudjunk. Februárban az alapszintű újraélesztéshez kaptak ismétlő segítséget a kórház munkatársai Csathó Mónika mentőtisztól.