

Egészséges Vásárhely Program 2008-2010

Az egészség mindenkinek jár



Egészséges Vásárhely Program

www.evp.hu



Kétéves az EVP

Tisztelt Olvasó!

Az Egészséges Vásárhely Program (EVP) elmúlt kétéves története új fejezetet nyitott városunk egészségügyében: az ellátórendszer és a szolgáltatások aktuális problémái mellett mára központi téma lett saját magunk egészségének megőrzése, illetve a betegségek megelőzése és korai felismerése.

Az EVP-vel már a kezdetektől fogva az volt a célunk, hogy kimozdítsuk egészségünk kérdését az intézményi keretek közül, hiszen ha kórházba vagy orvoshoz kerülünk, akkor általában már valami baj van. Ehelyett legalább ugyanilyen fontos az egészségmegőrzés, a megelőzés és az önmagunkra való odafigyelés, hiszen mindannyian felelősek vagyunk saját egészségünkért, és a legtöbbet mi, magunk tehetünk érte a betegségek megelőzésével.

Nekünk, a közösségi egészségügyért felelős szakembereknek a gyógyítás mellett az a feladatunk, hogy mindent megtegyünk annak érdekében, hogy a vásárhelyiek minél több és hathatósabb segítséget kapjanak az egészségünkkel kapcsolatos hétköznapi és mindennapos kérdésekhez. **Az EVP nem elsősorban elvont fogalmakon és száraz statisztikai adatokon alapul** – bár a lakosság általános egészségi állapotának és életmódbeli szokásainak felmérése munkánk elengedhetetlen része –, **hanem praktikus tanácsokra és a hétköznapi életvitelünket érintő hasznos információkra épül.**

Az EVP olyan egészségprogram, melynek fókuszában a lakosság áll: egy emberközeli, a lakosság életmódbeli sajátosságait alapul vevő, fokozatosságra épülő program megalkotása és megvalósítása a célunk, amely a kezdetektől fogva kiemelt figyelmet fordít arra, hogy ne ijesztő kényszereket és irreális elvárásokat fogalmazzon meg a vásárhelyiekkel szemben, hanem lehetőséget, alternatívát kínáljon egy egészségesebb, boldogabb élethez.

Kollégáim, az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet dolgozói szerves részét képezik a program háttérét biztosító szakembergárdának. Az elmúlt két évben bebizonyították, hogy megnövekedett terheik és feladataik mellett is képesek színvonalas munkát végezni és aktívan részt venni a program működtetésében. Ennek jó példája az EVP emlőszűrő és szív-érrendszeri programjait segítő vizsgálatok elvégzése és a felfedezett betegek kezelése az Erzsébet Kórházban.

Természetesen köszönettel tartozunk Vásárhely mind a 24 háziiorvosi praxisának, akik a lakossággal való folyamatos kapcsolattartás mellett rendszeresen részt vesznek programjainkon és továbbképzéseinken.

Az EVP az elmúlt két évben komoly eredményeket tudhat maga mögött: a legnagyobb sikerünk az, hogy sikerült megnyernünk a lakosság támogatását és együttműködését. Ám itt nem állhatunk meg, nem dőlhetünk hátra: a következő időszakban az a feladatunk, hogy megteremtsük a program hosszú távú működésének feltételeit, és megépítsük a következő 10 év egészségprogramjának alapjait. **EVP 2020 – ez Hódmezővásárhely egészségfejlesztési koncepciója.**

Dr. Kallai Árpád
az Erzsébet Kórház főigazgatója



Tisztelt Vásárhelyi Polgárok!

Az elmúlt négy évben a vásárhelyi Erzsébet kórház és vele együtt a helyi egészségügy kényszerű és sokunk számára fájdalmas átalakuláson ment keresztül. Az önkormányzat a helyi egészségügyi vezetőkkel együttműködve mindent megtett annak érdekében, hogy csökkentse a kormányzati egészségpolitika által okozott veszteségeket, de jól tudjuk, a károk így is tetemesek.

Ekkor szembesültünk először igazán a ténnyel, hogy ameddig a helyi egészségügy teljes egészében a kormányzat politikai döntéseitől függ, addig ellátórendszerünk – és vele együtt a vásárhelyi emberek egészsége – elkerülhetetlenül ki van szolgáltatva az egészségpolitikai játszmáknak. Ezért arra a döntésre jutottunk, hogy Vásárhelyen lerakjuk egy önállóbb, az országos történésektől függetlenebb helyi egészségügy alapjait, amely önálló profiljával modellértékű az országban, és amellyel képesek vagyunk nemcsak megvédeni, de alakítani is a város egészségügyét.

Fenti döntésnek megfelelően dolgozta ki Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Önkormányzata és az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet az Egészséges Vásárhely Programot (EVP), melyet a város Közgyűlése 2008 januárjában egyhangúan elfogadott. Az EVP Hódmezővásárhely 10 éves népegészségügyi programja, melynek célja az egészségmegőrzés, a népbetegségek megelőzése és az egészségben eltöltött életek meghosszabbítása.

Az Egészséges Vásárhely Programmal mára sikerült meghaladnunk problémáinkat, ami persze közel sem azt jelenti, hogy városunk egészségügye tökéletesen és problémamentesen működne: tudjuk, hogy sok a működésből és a forráshiányból fakadó probléma, elavult az eszközpark, hosszúak a várólisták, és általánosságban megállapítható, hogy nem élünk annyira egészségesen és annyi ideig, mint amennyire és ameddig élhetnénk. Azt azonban biztosan állíthatjuk, hogy a magunkba fordulás és az országos egészségpolitikai kényszereknek való alávetettség helyett elkezdtük keresni a megoldásokat. Nem törődtünk bele, hogy a forráselvonás egyenlő legyen a színvonalcsökkenéssel, és azt sem engedjük, hogy bárki, bármikor, bármilyen betegséggel ellátatlanul maradjon.

Az Egészséges Vásárhely Programmal nemcsak saját problémáinkat, de saját korunkat és a magyar egészségügy aktuális állapotát is meghaladtuk. Szövetséget építettünk a vásárhelyiekkel, az önkormányzati és egészségügyi dolgozókkal, az oktatási és szociális intézményekkel, a civil- és a privát szférával és a város számos más felelős szervezeteivel, akik az elmúlt két évben számtalanszor tanújelét adták annak, hogy partnerek az új egészségváros megépítésében. Ám az EVP legnagyobb kihívása éppen az, hogy meghaladja saját korát, hiszen Magyarországon mindeztáig egyetlen város sem valósított meg ilyen átfogó, saját, a helyi igényekhez, elvárásokhoz és lehetőségekhez igazodó egészségprogramot. Éppen ezért elsősorban magunkra és a nemzetközi tapasztalatokra számíthatunk.

Ezúton is köszönet illeti a program szervezőit és az egészségügyi dolgozókat, akik lényegesen több feladatot látnak el, mint korábban, és hivatásuk gyakorlása mellett nap, mint nap működési problémákat kell megoldaniuk.

Bízom benne, hogy az EVP elmúlt kétéves sikerei még többeket arra ösztönöznek, hogy csatlakozzanak a programhoz, és a következő évtizedben egy új egészségváros működését alapozhatjuk meg közösen.

Dr. Lázár János

Hódmezővásárhely polgármestere, országgyűlési képviselő

Bevezetés

A magyar népesség egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint azt az ország fejlettsége indokolná, amiért döntően a szív- és érrendszeri betegségek és a rosszindulatú daganatos betegségek felelősek. Ennek megfelelően az EVP kiemelt célja a szív és érrendszeri és a daganatos betegségek visszaszorítása Hódmezővásárhelyen. Harmadik fő célként a gyermekeket támogató programokat jelöltük meg, hiszen gyermekkorban lehet megalapozni a felnőttkori egészséges életmódot és így elősegíteni a következő generáció egészségesebb Vásárhelyét.

Az Egészséges Vásárhely Program az elmúlt két év során az országban modellértékű népegészségügyi programmá nőtte ki magát: olyan lakosságbarát kezdeményezésekkel álltunk elő, amelyek új szint vittek a városi egészségügybe.

Az EVP kiinduló állapotának megismerése céljából 2008-ban elkészült a Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészségfelmérés és 2009. januárban a vezető halálokok elemzése. Mindkét felmérés segíti a hosszú távú célok kijelölését és lehetővé teszi a program monitorozását.

2008. az EVP első, megalapozó éve volt. Nagy jelentőségű volt a lakossággal való gyakori találkozás a sport és egészségnapokon, az EVP megismertetése és a szűrőprogramok elindítása. Megkezdte munkáját a Magyar Rákellenes Liga által átadott emlőszűrő busz és elindult a háziiorvosi emlőszűrő program.

2009-ben folytatódott az EVP megalapozása a háziiorvosi szív- és érrendszeri prevenciós program megkezdésével és a háziiorvosi emlőszűrő program továbbfejlesztésével; a szűrőbusz is folytatta munkáját a Dél-alföldi régióban. Megkezdődött az EVP háziiorvosi vastagbél-szűrő programja. Hódmezővásárhely, Csongrád megyében elsőként, csatlakozott a WHO Egészséges Városok Magyarországi Szövetségéhez.

2008-2009-ben a gyermekeket támogató EVP program központi eleme volt az egységes iskolai egészségfejlesztési normatíva fokozatos megvalósítása, mely jelenleg is folyamatban van: mindennapos testnevelés





(már 4 éve biztosított a vásárhelyi iskolákban), egészségfejlesztési ismeretek oktatása, személyiségfejlesztés, egészséges táplálkozás.

A 2009-es év egyik legkiemelkedőbb eredményét a forrásteremtés tekintetében értük el: a helyi egészségügyi forrásokon és az EVP számára biztosított önkormányzati kereten felül nyertes pályázatok és szponzori támogatások segítségével összesen mintegy 82 millió forint forrást sikerült az EVP számára biztosítani. Ez az összeg a vásárhelyiek egészségét szolgáló pluszforrás, amely az Egészséges Vásárhely Programon keresztül érkezett a városba.

Az önkormányzat, az egészségügyi és a szociális ellátó rendszer és az oktatási intézmények munkája mellett szükséges kiemelni a rendőrség és a helyi vállalkozók, cégek, civil szféra, helyi média és egyes sportegyesületek aktív közreműködését az EVP programjaiban.

Számos civil és piaci szereplőt sikerült sikerült aktivitásra ösztönöznünk a város lakóinak egészségmegőrző és egészségfejlesztő programjaiban, így – többek között – stratégiai együttműködést kötöttünk a Magyar Rákellenes Ligával és a Kapcsolat Központtal – közösen 150 ezer dolláros támogatást nyertünk a Bristol-Myers Squibb Alapítvány pályázatán. –, de volt közös eseményünk a Béres Egészség Hungarikum Programmal is. Megalakult a Nők az Egészséges Vásárhelyért Mozgalom, amivel – a helyi közéleti szereplők bevonása által – újabb lépést tettünk a lakossági aktivitás növelésére, emellett a város önkormányzatával együttműködve megteremtettük a vásárhelyi illetőségű 7. osztályos, 13 éves lányok ingyenes méhnyak-rák elleni védőoltásának feltételeit.

Jó szakmai együttműködést alakítottunk ki az ÁNTSZ-szel illetve az Országos Tisztifőorvosi Hivatallal, több orvostudományi egyetemmel és országos intézettel.

A háziorvosi szív és érrendszeri prevenció program az Országos Alapellátási Intézettel és az EGIS Nyrt-vel együttműködésben indult el.

A Magyar Rákellenes Liga által biztosított emlőszűrő busz munkáját a Johnson & Johnson és gyógyszeripari vállalata, a Janssen-Cilag szakmai és anyagi támogatása segíti.

Ennek a brosrának az átolvasásával Ön is tájékozódhat az EVP 2008-ban és 2009-ben sikeresen magvalósított programjairól és a 2010-es terveinkről.

Számos eredményt tudhatunk magunkénak, ám a munka java még hátra van: az a célunk, hogy fenntartható, hosszú távon is sikeres és működőképes programot építsünk, melynek eredményeként – igazi egészségvárosként – Hódmezővásárhelyen érezhetően javul a lakosság egészségi állapota és életminősége. Ennek érdekében egyre jobban be kell vonnunk a vásárhelyi lakosságot a programokba és folytatunk kell azt a széleskörű csapatmunkát, mely az EVP eddigi eredményeit lehetővé tette. Hosszú távon csakis így lehet eredményes az EVP.

Dr. Csányi Péter
az Egészséges Vásárhely Program igazgatója

Bemutatkozik az Egészséges Vásárhely Program

A tíz évre szóló EVP-t 2008 januárjában egyhangúan fogadta el a város közgyűlése, és mintegy 170 millió forintot különített el a program 2008-as elindítására.

Az EVP már rövidtávon javulást hozhat a vásárhelyiek egészségi állapotában, hosszú távon pedig megalapozhatja egy egészségesebb, élhetőbb város kialakulását. Átfogóan foglalkozik a betegségek felderítésével és megelőzésével, az egészség megőrzésével. Az EVP minden vásárhelyinek lehetőséget teremt az egészséges életmód megtanulására, a betegségek megelőzésére és kiszűrésére, valamint az egészségfejlesztésre.

Az önkormányzat és az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet által kidolgozott 2 éve működő program eddigi eredményeit és továbbfejlesztését a városvezetés és a vásárhelyi polgárok összefogása tette és teszi lehetővé: egészségügyi és szociális ellátó rendszer, oktatási intézmények, rendőrség, helyi média, vállalatok, sportegyesületek és sportlétesítmények, civil szféra.

A program senkitől sem követel lehetetlent: mindenki részt vehet benne, saját döntése, saját lehetőségei és meggyőződése szerint.

Miért van szükség az EVP-re?

A magyar népesség egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint azt az ország gazdasági-társadalmi fejlettsége indokolná, amiért döntően a szív- és érrendszeri betegségek és a rosszindulatú daganatos betegségek felelősek.

A vezető halálokat Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek jelentik, különösen szembetűnő az EU15 országokat háromszorosan meghaladó korai halálozás. Hódmezővásárhelyen a 20-64 éves korosztályban a férfiaknál a vezető, a nőknél a daganatos betegségek után a második leggyakoribb halálokat a szív- és érrendszeri betegségek jelentik. Magyarországon a daganatos betegségek okozta halálozás az európai régió országai között a legmagasabb (Európai Egészség Atlasz): az Állami Számvevőszék 2008. évi jelentése szerint hazánkban évente mintegy 32 ezer ember rosszindulatú daganatos betegség következtében hal meg. A vá-

sárhelyi nők tüdőrák okozta korai halálozása 35 százalékkal meghaladja az országos átlagot, más daganatos betegségek okozta halálozás nem tér el számottevően az országos átlagtól (KSH).

A Nemzeti Népegészségügyi Program 10 éves időtávban kívánja kiterjeszteni a rokkantságmentes életéveket és meghosszabbítani a születéskor várható átlagos élettartamot Magyarországon, a nagy népbetegségek okozta megbetegedések és halálozás csökkentésével.

Ennek megfelelően az EVP is egy 10 éves népegészségügyi program és hosszú távon kívánja csökkenteni a szív- és érrendszerei és daganatos betegségek okozta halálozást Hódmezővásárhelyen. Azonban az egészséges életmóddal kapcsolatos szokásainkon és a szűrővizsgálatokban történő részvételben már sokkal hamarabb előrelépést lehet és kell elérni, ebben pedig a vásárhelyiek maguk tehetnek a legtöbbet.

A kezdet



Első nyilvános rendezvényével 2008 áprilisában indult útjára az Egészséges Vásárhely Program: a Kossuth téren felállított sátorban a látogatók a dohányzásról való leszokással kapcsolatban kaphattak tanácsokat, és részt vehettek a vásárhelyi Erzsébet Kórház munkatársai által végzett szív- és érrendszeri szűrésen és csontsűrűség-vizsgálaton is. Az Egészséges Vásárhely Program első állomásán elvégezték az emlőrák és a méhnyak-rák rizikófelmérését is, valamint az érdeklődőknek bemutatták az emlő önvizsgálati módszerét.

Útjára indult a Magyar Rákellenes Liga szűrőbusza

Az Erzsébet kórház a 2008. áprilisi szűrőnapon vette át a Magyar Rákellenes Liga 60 millió forint értékű szűrőbuszát. A szűrőbusz üzemeltetését a kórház vállalta magára, amely nemcsak Vásárhelyen és környékén teljesít szolgálatot, hanem a dél-alföldi régió számos más településén is. Az elmúlt közel két évben a szűrőbusszal eddig több mint 1300 nő szűrését végezték el Vásárhelyen és a régióban, így a nőknek a lakhelyükhöz közel, a kórház falain kívül volt lehetőségük részt venni mellrákszűrésen. A Johnson & Johnson és gyógyszeripari vállalata, a Janssen-Cilag szakmai és anyagi támogatása segíti a Magyar Rákellenes Liga által biztosított emlőszűrő busz munkáját.

Átfogó emlőszűrési program

Az Egészséges Vásárhely Program keretében 2008-ban egyedülálló emlőszűrési program indult a városban, amit a következő évben továbbfejlesztettek. A szervezett és ütemezett szűréseket minden eddiginél szorosabb együttműködésben végezték a háziorvosokkal, így miután a 45-65 év közötti hölgyek megkapták a személyre szóló ÁNTSZ behívólevelet, háziorvosuk és a praxis szakdolgozója is felhívják figyelmüket a vizsgálatok fontosságára. A kiemelt szűrőprogramhoz Hódmezővásárhely összes háziorvosi praxisa csatlakozott 2008-2009-ben.



Ingyenes Sport- és Egészségnap 2008



Az Egészséges Vásárhely Program keretében 2008-ban nagy sikerrel rendezték meg a Sport- és Egészségnapot a sportuszodában, illetve a strand területén. A szűrő-, felvilágosító és egészségprogramok mellett számos szórakoztató, zenei, sport- és játékprogram várta az érdeklődőket. Az EVP Sport- és Egészségnapon a szervezők az életmódbeli változtatásokhoz kívántak segítséget nyújtani, így minden korosztály számára megpróbáltak megfelelő programokat illetve szórakozási lehetőséget biztosítani. Az egészségnap több mint félezer regisztrált résztvevője összesen mintegy ezer szűrésen vett részt.

A sport- és egészségnapon alakult meg a vásárhelyi NIKE futóklub, valamint bemutatkozott a városban a Béres Egészség Hungarikum Program.

Sporttal egybekötött férfi szűrőnap

2008 novemberében rendezték meg az EVP-NIKE Kispályás Labdarúgó Kupát, Futóversenyt és Férfi Szűrőnapot Vásárhelyen. A rendezvényen több mint 250 futó és 12 futballcsapat vett részt, és összesen mintegy 200 egészségügyi szűrését végezték el a megjelent férfiakon. A szűrőnapon szív- és érrendszeri szűrésen, prosztata- és vastagbélrák-rizikó felmérésen vehettek részt az érdeklődők, emellett tanácsot kaphattak az egészséges táplálkozással és általános egészségi állapotukkal kapcsolatban.

Ingyenes méhnyak-rák elleni védőoltás



A vásárhelyi önkormányzat 2008 késő őszétől az Egészséges Vásárhely Program keretében minden 7. osztályos, 13 éves vásárhelyi leánygyermeknek ingyenesen, alanyi jogon biztosítja a méhnyak-rák megelőzésére a Humán Papilloma Vírus (HPV) elleni védőoltást. 2008-ban 261 vásárhelyi leány szüleit kérdezték meg írásban, hogy igénylik-e a vakcinát, közülük 236-an éltek a lehetőséggel. Az ő esetükben az önkormányzat teljes egészében átvállalja az oltás költségeit.





Dohányzásról való leszokás

Az Egészséges Vásárhely Programban kiemelt szerepet kap az iskolai dohányzás-prevenció, és a felnőttek leszokásának segítése. 2007 novemberében az EVP dohányzásleszoktató kísérleti programot indított az önkormányzati dolgozók körében: a 6. hónapos vizsgálat tanúsága szerint a bevont 77 önkormányzati dolgozó 90%-a sikeresen leszokott a dohányzásról. A leszokást segítő gyógyszeres kezelés költségét az Önkormányzat állta.

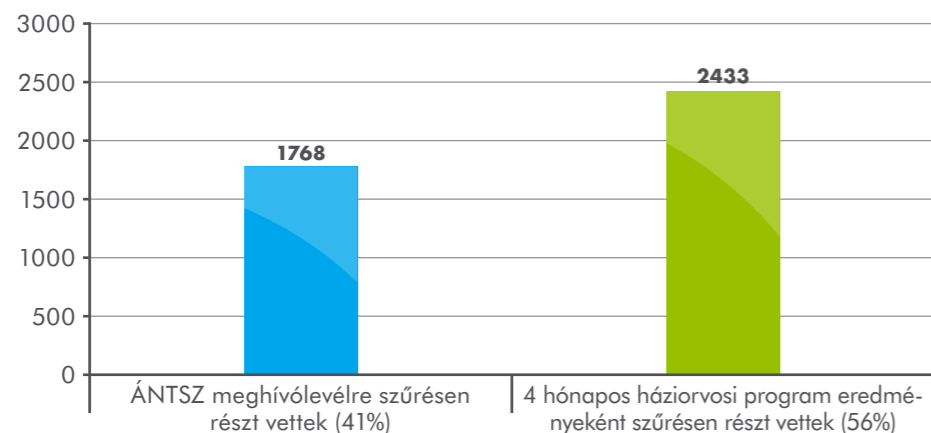
Honnan, hová: jelentés Hódmezővásárhely egészségi állapotáról

2008 nyarán az Egészséges Vásárhely Program keretében kérdőíves adatfelvételt végeztek Hódmezővásárhelyen. A felmérés keretében a kérdezőbiztosok több mint 1000 véletlenszerűen kiválasztott vásárhelyi lakost kerestek fel, ami reprezentálta Hódmezővásárhely teljes lakosságát. A kérdések az életmódtól a mentális állapoton át, egészen a diagnosztizált betegségekig terjedtek és vizsgálták az egészségügyi ellátó rendszer igénybe vételét is. Az így elkészült Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészségfelmérés (HODEF 2008) bemutatja az EVP kiinduló állapotát és segíti a hosszú távú célok kijelölését és a program monitorozását. A tanulmány – a vásárhelyi halálzási adatokat elemző másik tanulmánnyal együtt – teljes terjedelemben megtalálható a www.evp.hu honlapon.

Átfogó emlőszűrési program

Folytatódott az EVP háziiorvosi emlőszűrő programja, az első 12 hónapban valamennyi vásárhelyi praxis csatlakozott a programhoz. Az emlőszűrési részvételi arány 41 százalékról 56 százalékra nőtt, a beutalóra végzett szűréseket is beszámítva ez az érték 65 százalék az országos átlag mintegy 40 százalékához viszonyítva.

EVP háziiorvosi emlőszűrő program hatása a mammográfiás szűrésen történő részvételre 24 vásárhelyi háziiorvosi praxisban



Támogatást nyert Vásárhely emlőrák-ellenes programja



A Magyar Rákellenes Ligával és a Kapcsolat Központtal közösen benyújtott, 150 ezer USD díjazású, nyertes Bristol-Myers Squibb (BMS) Foundation pályázat lehetővé teszi a háziiorvosi emlőszűrő program továbbfejlesztését az alapellátás és a szociális ellátás integrációjával: 2009 végéig már mind a 24 vásárhelyi házi-orvos és a Kapcsolat Központ 24 munkatársa csatlakozott a programhoz.

A BMS pályázati projekt keretében elindult a Nők az Egészséges Vásárhelyért Mozgalom, melynek az emlőszűrő program támogatása mellett célja a vásárhelyi nők egészségfejlesztése és körükben a hatékonyabb prevenció elősegítése. Több mint 500 fő vett részt az októberi nyitó rendezvényen a közös kerékpározáson.

Ugyancsak a BMS projekt keretében, az EVP, a Magyar Rákellenes Liga és a Kapcsolat Központ együttműködésében létrejött a Nők az Egészséges Vásárhelyért klub, mely mind a beteg, mind az egészséges vásárhelyi nők számára közösséget, egészségfejlesztési lehetőséget biztosít.

Tovább haladt a szűrőbusz

2009. első felében 466 főnél került sor a szűrőbuszon emlőszűrésre a dél-alföldi régióban; ez 43 százalékos részvételi aránynak felel meg, amely jelentős javulás a 2008-ban elért 29 százalékos részvételi arányhoz képest. 2009 első felének tevékenységét az Egészségügyi Minisztérium 9 millió forintos nyertes pályázati forrása biztosította.

Vastagbéliszűrő program indult Vásárhelyen

Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatalával (OTH) és regionális szervezeteivel együttműködésben, a háziiorvosok és az Erzsébet Kórház bevonásával 2008 végén megkezdődött a vásárhelyi vastag- és végbélrák szűrő program az 50-70 év közötti lakosok bevonásával. Az OTH országos, „pilot” programjához 2009. második felében csatlakozott Hódmezővásárhely. Annak ellenére, hogy a program megvalósítása során számos nehézséget kellett leküzdeni a program hiányos központi előkészítése miatt, 2009 végéig összesen több mint 2100 főnél került sor szűrésre Hódmezővásárhelyen. A kiszűrt nem negatív betegek további kivizsgálása vastagbélükrözéssel történt.





Folytatódott az ingyenes méhnyak-rák elleni védőoltás

Hódmezővásárhely önkormányzata még 2008-ban döntött arról, hogy 5 éven át folytatódik a 13 éves, 7. osztályos lányok méhnyak-rák elleni védőoltása, így szülői beleegyezés után alanyi jogon biztosítja a vakcinát a vásárhelyi illetőségű leánygyermek számára. Az önkormányzat döntésében szerepet játszott, hogy a méhnyak-rák az egyetlen olyan rákos női megbetegedés, amely ellen most már létezik magas védelemmel jelentő védőoltás, ám a vakcina 90 ezer forintos költsége olyan anyagi terhet jelentene a legtöbb szülőnek, amit önréből nem tudnának vállalni. Az oltást 2009-től kedvezményes áron megkaphatják a 14-25 éves leányok is. A HPV védőoltás nem helyettesíti a méhnyakrák szűrését, azon továbbra is feltétlenül ajánlott részt venni.

Városi Sport- és Egészségnap 2009



2009-ben is megrendezésre került Hódmezővásárhelyen a Városi Sport- és Egészségnap, amely most a hagyományoktól eltérően több programnak is helyt adott. Névadó ünnepség keretében a fedett uszoda Gyarmati Dezső, a Nemzet Sportolója, többszörös olimpiai bajnok vízilabdázó, míg a strandfürdő Török Sándor úszó és vízilabdaedző nevére vette fel. A IV. Hopp Parádé során két távolugró csapat mérte össze az erejét, ezt követően pedig a férfi rúdugrók mérkőztek meg egymással.

Az Egészséges Vásárhely Program keretében lehetőség nyílt többek között koleszterin-, vérnyomás- és csontsűrűség mérésre, bőrgyógyászati- és mammográfias szűrésre, valamint onkológiai-, belgyógyászati- és diétás tanácsadásra, hallásvizsgálatra és véradásra.

Európai elismerés az EVP dohányzásleszoktató programjának

A MoveEurope program keretében „Egészségbarát Európai Vállalat, Egészségbarát Európai Munkáltató” címmel tüntették ki Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Önkormányzatát a polgármesteri hivatal dolgozói számára szervezett dohányzásleszoktató program elismeréseként. Az Egészséges Vásárhely Program keretében szervezett kezdeményezésben összesen 77 fő vett részt aktívan, közülük pedig 67-en sikeresen le is szoktak a dohányzásról; így jelen stádiumában a program 90 százalékban mondható eredményesnek.

Vásárhely csatlakozott a WHO Egészséges Városok Magyarországi Szövetségéhez

Hódmezővásárhely Csongrád megyében elsőként csatlakozott a WHO Egészséges Városok Magyarországi Szövetségéhez 2009 márciusában. A szövetségnek eddig 22 tagja volt: az újonnan csatlakozott Hódmező-

vásárhely egyrésztől közép- és hosszú távú egészségpolitikai stratégiájának kidolgozásában felhasználhatja a résztvevő városok tapasztalatait, ami segítheti az EVP továbbfejlesztését; másrészt pedig megoszthatja az EVP-ben szerzett eddigi ismereteit más városokkal. A Szövetség 2009-ben indította el „HOZD A FORMÁD MAGYARORSZÁGI!” című programját, melynek célja a gyermekkori elhízás elleni eredményes fellépés. A programra két hódmezővásárhelyi iskola, a Németh László Gimnázium és Általános Iskola, valamint a Liszt Ferenc Ének-Zenei Általános Iskola is sikerrel pályázott és 500-500 ezer forint támogatásban részesült. Az Önkormányzat ugyanakkora összeggel járul hozzá mindkét iskola esetén a program megvalósításához.

Egészségügyi Lakossági Fórumok Vásárhelyen

Az Egészséges Vásárhely Program és az Erzsébet Kórház- Rendelőintézet közös szervezésében 2009 tavaszán 11 lakossági egészségügyi fórumot szerveztek. A tájékoztatókon részt vett a városrész illetékes önkormányzati képviselője, a kórház főigazgatója, az EVP programigazgatója, számos alkalommal az önkormányzat egészségügyi tanácsnoka, emellett a fórumokon a kórház-rendelőintézet egy-egy vezető szakorvosa tájékoztatást nyújtott a közérdeklődésre számot tartó legfontosabb témákban. Így az érdeklődők tájékoztatást kaphattak egy-egy betegségcsoport veszélyeiről és azok gyógyításáról, megismerhették az Erzsébet Kórház- Rendelőintézet egy-egy osztályát illetve szakrendelését, az EVP programjait, valamint választ kaphattak az egészségügyi ellátórendszerrel és saját egészségükkel kapcsolatos kérdéseikre is.

„KÖZÖSEN-KÖNNYEBBEN” – Életmódváltó Munkahelyi Csapatverseny

Az elmúlt évek két nagysikerű programja után az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület együttműködve az Országos Egészségfejlesztési Intézettel és a Magyar Szabadidősport Szövetséggel, valamint az Önkormányzati Minisztérium Sport szakállamiitárságának támogatásával ismét meghirdette Munkahelyi Életmódváltó Csapatversenyét. Az életmódváltó verseny célja, hogy a munkahelyi csapatok a fél éves verseny alatt megtapasztalják: rendszeres testedzéssel, okosan választott kalóriákkal, mennyivel jobb közérzetet nyerhetnek. A programhoz 17 vásárhelyi munkahelyi csapat csatlakozott.

VÍZ HETE rendezvénysorozat

A Németh László Gimnázium és Általános Iskola, a Bodnár Bertalan Környezet- és Természetvédelmi Oktatóközpont, a Zöld Kapocs Városi Munkaközösség és Hódmezővásárhely Megyei Jogú Városának együttműködésében 2009. március 16. és március 20. között rendezték meg a Víz Világnapja alkalmából szervezett Víz Hete programsorozatot. A víz és az élet kapcsolatára, az ivóvíz fogyasztás fontosságára, a vízi sportok jelentőségére figyelmet felhívó rendezvénysorozatba a város összes általános és középiskolája bekapcsolódott.





Elindult az EVP szív- és érrendszeri megelőző programja

2009. szeptember 19-én Hódmezővásárhelyen háziorvosok, szakdolgozók és foglalkozás-egészségügyi orvosok számára szív- és érrendszeri továbbképzésre került sor, amelyet az Egészséges Vásárhely Program októberben indult preventív programjával összefüggésben rendeztek meg. A továbbképzés, majd az EVP hosszú távú programját elindító háziorvosi program az EVP, az Országos Alapellátási Intézet, valamint az EGIS Nyrt. együttműködésében valósul meg. 2009-ben 10 háziorvos és több mint 1000 beteg csatlakozott a programhoz.

Hogy vagyunk?

– felmérés a vásárhelyiek szív- és érrendszeri állapotáról –

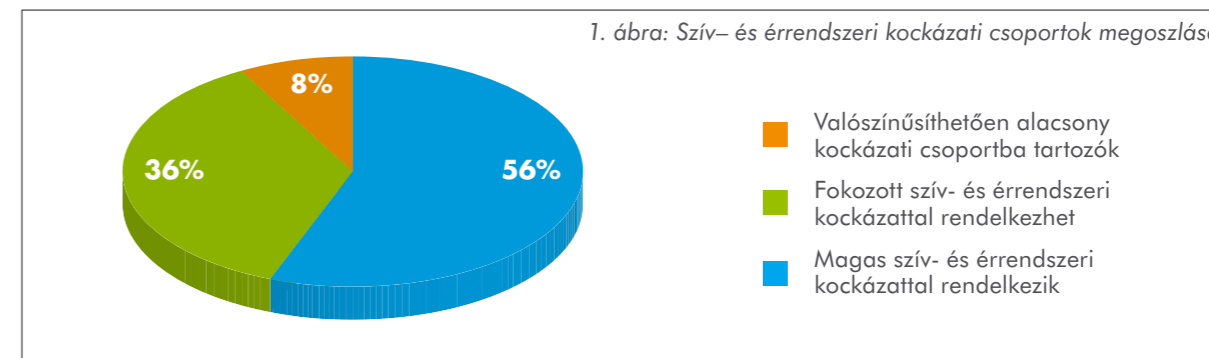
Az Egészséges Vásárhely Program keretében szív- és érrendszeri állapotfelmérést végeztek önkitöltős kérdőív módszer alkalmazásával, amelyet egy kommunikációs kampány is kiegészített. A kérdőív Hódmezővásárhely valamennyi háziorvosi rendelőjében és az Erzsébet Kórház- Rendelőintézet közforgalmú gyógyszerárában is elérhető volt. Ezzel párhuzamosan a www.evp.hu oldalakon az online kérdőív kitöltésére is lehetőség nyílt. A kérdőív kitöltői – válaszaik függvényében – három szív- és érrendszeri kockázati csoportba tudták magukat besorolni.

A kérdőívek kiértékelése során átfogó képet kaptunk a kockázati csoportok megoszlásáról, valamint a válaszadók életviteléről, táplálkozási és dohányzási szokásairól, és a szív- és érrendszeri szempontból kiemelten fontos betegségek előfordulásáról.

A papír alapú kérdőívek kitöltésére 2010. január 8-ig volt lehetőség: ez ideig összesen 890 darab értékelhető kérdőívet töltöttek ki a vásárhelyiek. Az online beérkezett kérdőívek száma 2009. december 10-ig 217 darab volt. Így a felmérés kiértékelése összesen 1107 kérdőív feldolgozása alapján történt.

Általános megállapítások

A válaszadók 8 százaléka (86 fő) tartozik a „Valószínűsíthetően alacsony kockázati csoportba” (1. ábra). A válaszadók 36 százaléka (396 fő) „Fokozott szív- és érrendszeri kockázattal rendelkezik”, amennyiben dohányzik; magas vérnyomás betegségben szenved; a köldök magasságában mért háskörfogata férfiak esetében 94 cm feletti, nők esetében 80 cm feletti; és ha mértek már kóros vérzsír- szintet. A felmérésben részt vevő vásárhelyiek többsége, 56 százaléka (625 fő) magas szív- és érrendszeri kockázattal rendelkezik, mert a kitöltő vagy egyenes ági hozzátartozója esetében már előfordult szívinfarktus; alsó végtagi érszűkület; cukorbetegség; szélütés; vagy szív- érrendszeri betegség miatt műtét.

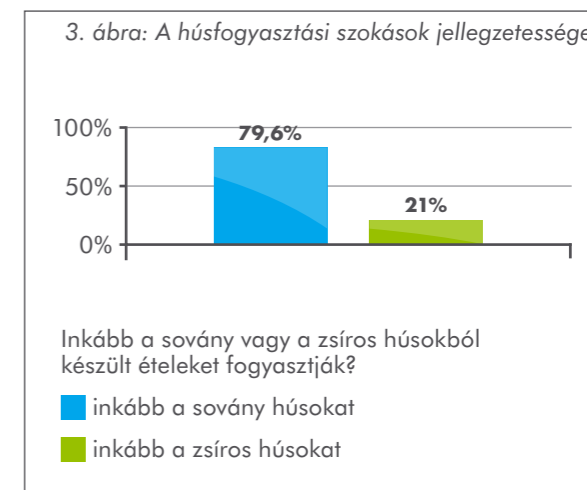
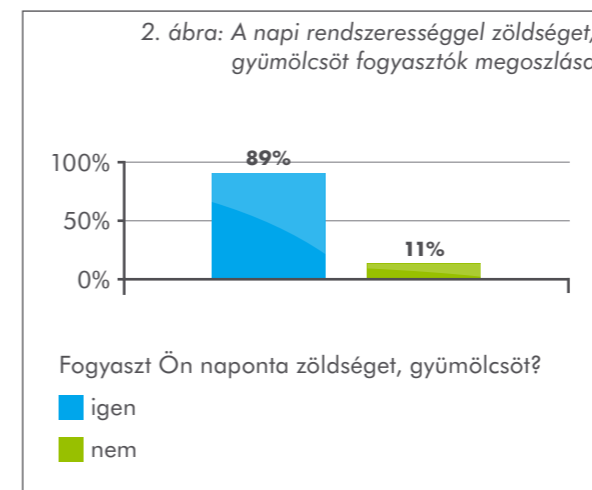


Étkezési szokások

A vásárhelyiek döntő többsége, 89 százaléka (985 fő) naponta átlagosan két alkalommal fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt (2. ábra).

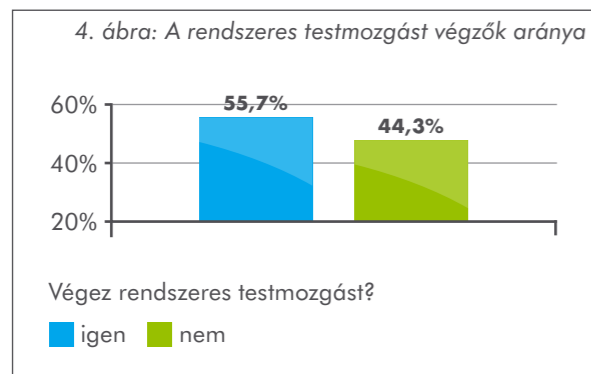
A felmérésben részt vevő vásárhelyiek 19 százaléka még mindig zsírt vagy szalonnát használ főzéshez, mindössze 6 százaléka párolja az ételleket, a válaszadók 66 százaléka azonban olajat használ az ételek elkészítéséhez.

A felmérésben részt vevők döntő többsége (82 százaléka) nem fogyaszt rendszeresen tengeri halat, ám a döntő többség, 80 százalék inkább sovány húsokat fogyaszt (3. ábra).





Testmozgás



A válaszadók 56 százaléka végez rendszeres testmozgást (4. ábra). A beérkezett válaszokból kitűnik, hogy Hódmezővásárhelyen az alábbi testmozgásformát folytatják a legtöbben: kerékpározás, torna, séta, úszás, kocogás. Átlagosan 47 percet fordítanak alkalmanként a testmozgásra.

A férfiak 37 százalékának ideális, vagyis 94 cm alatti a haskörfogata, a nők esetében a megkérdezettek 31 százaléka bír az ideális, 80 cm alatti haskörfogattal. Ugyanakkor a megkérdezettek 51 százaléka esetében előfordult már valamelyik közeli hozzátartozójánál az alábbi betegségek valamelyike: szívinfarktus, alsó végtagi érszűkület, cukorbetegség, szélütés, szív-érrendszeri betegség miatti műtét. Ők eleve magas kockázati csoportba tartoznak, tehát fokozottan oda kell figyelniük életmódjukra, valamint szív- és érrendszerük állapotára.

nál az alábbi betegségek valamelyike: szívinfarktus, alsó végtagi érszűkület, cukorbetegség, szélütés, szív-érrendszeri betegség miatti műtét. Ők eleve magas kockázati csoportba tartoznak, tehát fokozottan oda kell figyelniük életmódjukra, valamint szív- és érrendszerük állapotára.

Gyermekeket támogató programok 2008-2009-ben

Az onkológiai és szív és érrendszeri program mellett az EVP harmadik prioritását a gyermekek egészségfejlesztését támogató programok jelentik, hiszen gyermekkorban lehet megalapozni a felnőttkori egészséges életmódot és így elősegíteni a következő generáció egészségesebb Vásárhelyét.

Az egységes iskolai egészségfejlesztési normatíva mind a 4 alkotóelemét megpróbáljuk megvalósítani a vásárhelyi iskolákban, hogy a gyermekek testi és lelki fejlődését, egészségfejlesztését elősegítsük:

- a Mindennapos Testnevelés már a 2005-2006-os tanév óta biztosított Vásárhelyen;
- ehhez a 2008-2009-es tanévtől csatlakozott az ugyancsak minden iskolában bevezetett Életvezetési Ismeretek (Egészségfejlesztési Ismeretek) oktatása;
- megindult a vásárhelyi pedagógusok képzése a személyközpontú pedagógia alkalmazására;
- fokozatosan tervezzük megvalósítani a negyedik programelemet, az egészséges táplálkozás programot.

A gyermekkorban kezdődő, hosszú távú daganat-kockázatcsökkentő program fontos elemeként 2009-ben a nyári vakáció előtt a vásárhelyi iskolákban több mint 4000 gyermek kapott tájékoztatást a legveszedelmesebb bőrrák, a melanoma kockázatának csökkentési lehetőségeiről, a napfény káros hatásai elleni védekezés alapelveiről.

2010

Az EVP számára 2010-ben kiemelt prioritás, hogy a 2008-2009-ben megkezdett hosszútávú programokat folytassuk, illetve továbbfejlesszük. Ebben nagy segítséget nyújtanak szakmai partnereink, támogatóink és a már 2009-ben előteremtett mintegy 82 millió Ft pályázati és szponzori forrás. A legfőbb segítséget azonban maga a vásárhelyi lakosság tudja nyújtani azzal, hogy egyre aktívabban bekapcsolódik az EVP-be.

2010-ben folytatjuk EVP az onkológiai és szív és érrendszeri programjait, kiterjesztjük a gyermekeket támogató programokat és továbbra is aktívan részt veszünk a WHO Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége munkájában.

Így:

- a 13 éves, 7. osztályos vásárhelyi illetőségű lánygyermek továbbra is számíthatnak ingyenes méhnyak-rák elleni védőoltásra; az oltást kedvezményes áron megkaphatják a 14-25 éves leányok is, ahogyan ez már 2009-ben megkezdődött;
- folytatja munkáját a Dél-alföldi régióban a Magyar Rákellenes Liga által biztosított emlőszűrő busz: 2010 első felében 23 települést – döntő részben kistelepüléseket – tervezünk felkeresni. A Johnson & Johnson és gyógyszeripari vállalata, a Janssen-Cilag szakmai és anyagi támogatása segíti a szűrőbusz munkáját;
- a háziorvosi emlőszűrő program keretében a Bristol-Myers Squibb Alapítvány támogatásával folytatódik az emlőrák-ellenes küzdelem az EVP, a Magyar Rákellenes Liga és a Kapcsolat Központ együttműködésében;
 - a cél, hogy a háziorvosi praxisok minél nagyobb hányadában elérjük a 70%-os emlőszűrési részvételi arányt a szűrésre meghívott nők körében, hogy évről évre kevesebb vásárhelyi nőt veszítsünk el emlőrákban: a mammográfiás szűréssel korán felismert emlőrákok 90%-a gyógyítható! Ebben most már a Kapcsolat Központ munkatársai is aktívan részt vesznek, akik személyre szabott beszélgetésekkel nyújthatnak segítséget az érintett korosztályba tartozó nőknek;
 - a program keretében folytatja munkáját a Nők az Egészséges Vásárhelyért Klub, havi összejöveteleiket mind az egészséges, mind a beteg vásárhelyi nők – és mellettük a férfiak is – látogathatják;
 - tapasztalt svéd tréner bevonásával mammográfiás továbbképző tréningre kerül sor az Erzsébet Kórházban a Dél-alföldi régióban dolgozó mammográfiás szakasszisztensek számára;
 - az EVP emlőszűrő programjának monitorozását átfogó informatikai fejlesztés segíti, mely szintén 2010-ben valósul meg;
- a tavalyi évhez hasonlóan kiemelt figyelmet kap a melanoma (bőrrák) kockázatának csökkentése, a túlzott napsugárzás káros hatásai elleni védekezés;
- folytatódik az Országos Alapellátási Intézettel és az EGIS Nyrt-vel közösen elindított háziorvosi szív- és érrendszeri prevenció program, melyhez eddig már 10 vásárhelyi háziorvosi praxis és több mint 1000 vásárhelyi lakos csatlakozott;



- a szív- és érrendszeri megbetegedések elleni küzdelem jegyében az EVP szeretné egyre jobban bevonni a lakosságot: negyedévente tematikus kiadványban tájékoztatjuk a vásárhelyieket a testmozgás, a folyadékfogyasztás és az étkezés egészségre gyakorolt hatásairól.
- az iskoláskorú gyermekek körében folytatjuk az egységes iskolai egészségfejlesztési normatíva fokozatos megvalósítását: mindennapos testnevelés, mely már a 4. éve folyik Vásárhelyen, egészségfejlesztési ismeretek egységes oktatása, egészséges táplálkozás, személyiségfejlesztés;
- 2 óvoda ó telephelyén veszünk részt óvodai egészségnapokon és ezzel az EVP-t kiterjesztjük az óvodás korúakra is.



Az EVP 10 arany szabálya az egészség megőrzése érdekében

Végezzünk testmozgást a hét legtöbb napján!

- A rendszeres testmozgás jótékony hatása az érzelmesedésre, csökkenti a szív- és érrendszeri kockázatot, segít megtartani a testsúlyt, megelőzni az elhízást és ezzel a 2. típusú cukorbetegség kialakulását, valamint csökkenti a magas vérnyomás kialakulását.
- Míg a mozgásszegény életmód növeli a szív és érrendszeri betegségek kockázatát és megduplázza a korai halálozást, addig a rendszeres testmozgás meghosszabbíthatja az életet.
- Már egy kevés testmozgás is előnyös, például lift helyett lépcső használata, vagy egy kiadós séta. Ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású „aerob” testmozgást végzünk a hét legtöbb napján. Ilyen például a kerékpározás, úszás, kocogás, labdajátékok, gimnasztika, evezés stb., amit hetente kétszer izomerősítés egészíthet ki.
- Érdemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz, figyelembe véve az egyéni igényeket.

Táplálkozzunk egészségesen!

- A helyes táplálkozás egyéni, nem jelenti egyes ételek tilalmát. Táplálékunk legyen életformánkhoz illő, elegendő, változatos és finom. Ha nincs konkrét betegségünk, akkor gyakorlatilag mindent ehetünk, módjával: figyeljünk, hogy ne legyen túlzott a kalória bevitel és a sózás.
- Naponta legalább háromszor együnk gyümölcsöt. Zöldségből minden étkezéshez ehetünk egy adagot – nyersen vagy grillezve, párolva ajánlott, illetve főzelékként elkészítve. Mindig friss gyümölcsöt, zöldséget fogyasszunk.
- Húsféléből fogyasszunk inkább baromfit és halat – tengeri halat is! A tengeri halban található omega-3 zsírsavak szívinfarktuson átesett személyeknél csökkentik a halálozást.
- Együnk teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat.

Ne dohányozzunk!

- A dohányfüst több mint 50 ismert rákkeltő anyagot és számos más mérgező anyagot tartalmaz.
- A dohányzás a szív- és érrendszeri, daganatos és légzőszervi betegségek egyik fő kockázati tényezője és a legfontosabb magatartással összefüggő, megelőzhető halálok. A passzív dohányzás is komoly kockázatot jelent az egészségre. A dohányzás visszaszorítása a leghatékonyabb prevenciós eszköz.



- A Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészségfelmérés (HODEF 2008) szerint, bár az országoshoz képest valamivel jobb a helyzet, még mindig sokan dohányoznak Vásárhelyen. A nők 20%, a férfiak közel 40%-a dohányzik. Minden 10. lakos munkahelyén passzív dohányzástól szenved.
- Bármely életkorban érdemes leszokni! Ha le szeretne szokni a dohányzásról, forduljon házi orvosához!

Tartsuk a vérnyomást 140/90 alatt kezelő orvosunk segítségével!

- Magas vérnyomás betegségről, szakszóval hipertónia betegségről beszélünk, ha a vérnyomás nyugalomban, legalább 3 különböző (legalább egyhetes időközzel mért) értékének átlaga nagyobb, mint 139 Hgmm szisztolés vagy nagyobb, mint 89 Hgmm diasztolés érték, tehát a vérnyomás 140/90 vagy a fölött van. A magas vérnyomás betegség előfordulása nő az életkor előrehaladtával, 70 éves kor felett meghaladja a 60%-ot.
- A szív és érrendszeri megbetegedések egyik leggyakoribb kockázati tényezője a magas vérnyomás betegség (hipertónia). A koszorúér betegség hátterében 58%-ban, a stroke (szélütés) hátterében 72%-ban magas vérnyomás igazolható. A hipertónia megfelelő kezelésével minden ötödik szív és érrendszeri haláleset megelőzhető!
- Ha egyéb kockázati tényező nem áll fenn, akkor a magas vérnyomás betegségben a cél a vérnyomás 140/90 Hgmm alatt tartása. Egyes társbetegségekben az ajánlás ennél szigorúbb, pl. cukorbetegséghez társuló hipertónia betegségben a cél a 130/80 Hgmm alatti vérnyomás elérése és megtartása.
- Rendszeresen kérjük vérnyomásunk ellenőrzését kezelő orvosunktól. Amikor orvoshoz megyünk, kérjük vérnyomásmérést.
- Ha magas vérnyomás betegség vagy un. emelkedett-normális vérnyomás derül ki, kövessük kezelő orvosunk javaslatait.

Tartsuk a vér-koleszterin szintet 5 alatt kezelő orvosunk segítségével!

- Az emelkedett vér-koleszterin szint és az érlemezés kialakulása között egyértelmű az összefüggés. A vér-koleszterin szintjének 10%-os csökkentése a koszorúér betegség előfordulását 25%-kal csökkenti 5 év időtávlatban.
- Az egészség megőrzése érdekében a vér koleszterin szintjét javasolt 5 mmol/l, az LDL koleszterin (alacsony sűrűségű, káros vérsír) szintet pedig 3 mmol/l alatt tartani; egyes betegségek fennállása esetében – például szív és érrendszeri betegség vagy cukorbetegség – ennél alacsonyabb értékekre kell a vérsírokat beállítani. A vérsírok közül szintén fontos a vér triglicerid és „védő koleszterin” – HDL – szintjének megismerése.
- Javasoljuk, forduljon házi orvosához a vérsír értékek ellenőrzésének megbeszélésére.

Törekedjünk a megfelelő testsúlyra!

- A túlsúly és elhízás világméretűvé vált mind a gyermekek, mind a felnőttek körében, becslések szerint ma a világon több mint 1 milliárd túlsúlyos ember él.
- A túlsúly és elhízás a magas vérnyomás betegség, a 2. típusú cukorbetegség, az emelkedett vér koleszterin-szint, a koszorúér-betegség és stroke, nagyizületi problémák és számos más betegség kockázati tényezője.
- A túlsúly és az elhízás fokának meghatározására két elterjedt módszer a testtömeg index (BMI) meghatározás, ami a testsúlynak és a testmagasság négyzetének hányadosa, illetve a haskörfogat meghatározása. A haskörfogatot közepes belégzéskor a köldök magasságában a has köré elhelyezett centiméterrel mérhetjük meg.
- Mind az emelkedett BMI, mind az un. hasi elhízást reprezentáló emelkedett haskörfogat kockázati tényezőt jelent.
- A „Hogy vagyunk?” szív és érrendszeri állapotfelmérésben a vásárhelyi férfiak mindössze 37 százalékának ideális, vagyis 94 cm alatti a haskörfogata, a nők esetében a megkérdezettek 31 százaléka bír az ideális, 80 cm alatti haskörfogattal.
- 25 kg/m² feletti testtömeg index (BMI) már a kívánatosnál magasabb testsúlyt, 30 kg/m² vagy a feletti pedig elhízást jelent.
- 25-30 közötti BMI illetve férfiaknál 94-102 cm, nőknél 80-88 cm haskörfogat esetén javasolt, hogy a testsúly ne növekedjen.
- 30 fölötti BMI illetve férfiaknál 102 cm fölötti, nőknél 88 cm fölötti haskörfogat esetén már a testsúly csökkentése javasolt.
- A testsúlycsökkentés alapja az energia bevitel és energia leadás megfelelő arányának elérése. Ebben a megfelelő diéta, a rendszeres testmozgás és a szakember segítségével történő magatartás-módosítás egyaránt segítséget nyújthat. A rendszeres testmozgás a hasi zsírszövet anyagcseréjét kedvezően befolyásolja, még mielőtt a testsúlycsökkenés elindul, illetve rendszeres testmozgás elsődleges szerepe a lecsökkentett testsúly megtartásában van.

Menjünk el rákszűrésre, ha meghívást kaptunk!

- Nemzetközi tapasztalatok és a hazai becslések alapján a népegészségügyi szűrővizsgálatoktól – a működtetés 5-7 évétől – a szűrés során megcélzott betegségekben származó halálozás mintegy 30%-os csökkenése várható, és pedig az emlőrák miatti halálozás 20%-kal, a méhnyakrák miatti halálozás 50%-kal, a vastag- és végbélrák miatti halálozás 10%-kal csökkenhet. Ennek az az oka, hogy fenti daganatos betegségek korai stádiumban felismerve nagyobb arányban meggyógyíthatóak.



- Az EVP emlőszűrő programjáról részletesen olvashat jelen kiadványban. Fontos, hogy vegyen részt a rák-szűrő vizsgálatokon, ha erre meghívást kap, beleértve nőknél az emlő-, méhnyakrák és vastagbél-szűrő és férfiaknál a vastagbél-szűrőn történő részvételt. Más, alkalmoszerű szűrővizsgálatokkal kapcsolatosan kérje kezelőorvosa tanácsát!

Védekezzünk a túlzott napsugárzás ellen, járjunk bőrgyógyászati szűrésre!

- A melanoma, a legveszedelmesebb bőrrák kialakulásában a legfontosabb kóroki tényező a megnövekedett ultrabolya sugárzás. Ez a túlzott napozással és a szolárium használatával egyaránt összefüggésben áll. Fontos kockázati tényező a gyermekkori leégés.
- A melanoma 90%-ban a bőrben elhelyezkedő melanocitákból, bőrfestéket termelő sejtekből kialakuló daganat. Az utóbbi évtizedekben előfordulásának gyakorisága drámai növekedést mutat a fehér népesség körében. A betegszám évtizedenként megduplázódik. A Nemzeti Rákregiszter adatai szerint Magyarországon több, mint 1000 lakos érintett a betegséggel.
- A melanoma gyorsan áttétet ad a test távolabbi részeibe, ahol tovább növekszik és roncsolja a szöveteket.
- A melanoma kialakulásának kockázata csökkenthető az UV sugárzás elleni megfelelő védekezéssel.
- A melanoma korai felismerése meghatározó az eredményes kezelésben és a túlélési idő meghosszabbításában.
- A melanoma kockázatának csökkentése érdekében javasolt: a napégések kerülése, napos időben 10-16h között árnyékban maradni, a napon kalapot, napszemüveget, megfelelő ruházatot viselni, magas fényvédő faktorú fényvédőket használni, szoláriumot kerülni és rendszeresen eljárni – illetve gyanús bőrelváltozás esetén azonnal elmenni – bőrgyógyászati szűrésre. 3 éves kor alatt tilos a gyerekek napoztatása. Részletesebb információ olvasható honlapunkon: www.evp.hu

Étkezés után mossunk fogat, járjunk rendszeresen fogorvoshoz!

- Vigyázzon a fogaira és az ínyére; ez nem csak a mosolyát segít megőrizni, hanem a jó szájhigiéné segíti az egészségünk megőrzését is.



- Sohasem túl korai, hogy gyermekét az egészséges száj- és fogínyápolásra megtanítsa. A gyermekkorban megtanult szokások pedig felnőttkorban megtérülnek.
- Az egészséges fogazat megőrzéséhez három elengedhetetlen feltételre van szükség: 1. Naponta legalább kétszer alaposan mosson fogat. 2. A főétkezések között kerülje az édességek és cukros italok fogyasztását. 3. Látogassa rendszeresen – legalább fél évente – fogorvosát.
- A fogorvos felkeresése nemcsak fogaink ellenőrzését, hanem az esetleges szájüregi rákmegelőző állapotok vagy rákos elváltozások korai felismerését is segítheti!

Keressük minden nap, hogy minek tudunk örülni!

- Az életöröm, a pozitív gondolkodás összefüggésben van a testi és lelki egészséggel.
- Fontos, hogy kis örömöknek is tudjunk örülni, nap, mint nap.
- Egy népegészségügyi program, így az EVP akkor lehet igazán sikeres, ha programjaival a lelki egészség pozitív változásait is támogatja.

Források:

1. Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. www.oeti.hu
2. Szívbarát Program. www.szivbarat.hu
3. A III. Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia Ajánlása a koszorúér-eredetű, agyi- és perifériás érbetegségek kockázatának becslésére, megelőzésére és kezelésére. 2007. www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu
4. Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése a klinikai gyakorlatban. Európai Irányelvek. 2007. Forth Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *Eur Heart J* (2007) 28, 2375-2414. www.escardio.org
5. Lee JH, et al: Omega-3 fatty acids for cardioprotection. *Mayo Clin Proc.* 2008 Mar;83(3):324-32.
6. Lee Hooper et al: Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. *BMJ.* 2006 April 1; 332(7544): 752-760.
7. Harrison: A belgyógyászat alapjai. 17. kiadás. 2008.
8. Dr. Derzsy Béla: A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft. Budapest 2001.
9. Green Paper - Towards a Europe free from tobacco smoke: policy options at EU level Directorate C - Public Health and Risk Assessment C6 - Health measures, January 2007
10. Egészségmagatartás. Kutatási jelentés. Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003.
11. Felnőttkori hipertónia betegség háziorvosi ellátása. AZ EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM SZAKMAI PROTOKOLLIJA. KÉSZÍTETTE: A HÁZIORVOSTANI SZAKMAI KOLLÉGIUM
12. Nemzeti Rákellenes Program/ Daganatos betegségek megelőzése, OTH 2007. január
13. Állami Számvevőszék 2008-as jelentése az egyes onkológiai szűrési programokra fordított pénzeszközök hasznosulásának ellenőrzéséről.
14. Magyar Rákellenes Liga honlapja. A melanomáról az Országos Onkológiai Intézet által összeállított anyag. www.rakliga.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=54&Itemid=59
15. MSD Orvosi Kézikönyv A Családban, 2. kiadás, 2003.
16. Prof. Dr. Daróczy Judit és mtsai: A malignus melanoma klinikuma, kezelése gondozása. A háziorvos feladata az ellátási piramisban. HIP-POCRATES I. évf. 2. szám 113.o. <http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/1/2/113%20Daroczy.htm>
17. CDC Guidelines for School Programs To Prevent Skin Cancer. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5104a1.htm>
18. Melanoma malignum cutis. Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja. Készítette: A Bőr- és Nemikórtani Szakmai Kollégium. <http://www.kk.pte.hu/servlet/download?type=file&id=440>
19. A szájápolás alapjai http://www.informed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/dental_oral/hygiene/?article_hid=22632
20. Martin E. P. Seligman, Mihály Csikszentmihályi: Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, January, 2000 <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>
21. Csikszentmihályi Mihály: Flow- az áramlat. Akadémiai Kiadó Zrt, 2001.
22. Pikó Bettina: A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. Paradigmaváltás a társadalomtudományokban? http://www.drogterapia.hu/munkatarsak/dokumentumok/p_b_1.pdf



Egészséges Vásárhely Program

www.evp.hu