

# Egészséges Vásárhely Program 2008

## Az egészség mindenkinek jár



Egészséges Vásárhely Program

[www.evp.hu](http://www.evp.hu)



**„Kezdetben csak programunk  
volt, mostanra azonban mellettünk  
áll az egész város...”**

## Tisztelt Olvasó!

A vásárhelyi önkormányzat az Erzsébet Kórházzal együttműködve azért dolgozta ki az Egészséges Vásárhely Programot (EVP), hogy már rövid távon javuljon a város lakosainak egészségi állapota, és lerakjuk egy élhetőbb, egészségesebb város alapjait.

Az elmúlt hónapokban egyre több és több ember csatlakozott az Egészséges Vásárhely Programhoz, és az ismertséggel együtt a program támogatottsága is növekedett. A most egyéves EVP eddigi eredményeit és továbbfejlesztését a városvezetés, a vásárhelyi lakosság, az egészségügyi és szociális ellátórendszer, az iskolák, a média, a sportegyesületek, a vállalatok és a civil szféra összefogása tette, és teszi lehetővé.

Kezdetekben csak programunk volt, mostanra azonban már sokan állnak mellettünk. Már bizton állíthatjuk, **hogy az Egészséges Vásárhely Program városunk 48 ezer ma élő lakosának és a később megszületendőknél a programja**, azoké, akik változtatni akarnak: egészségesebben, hosszabban és boldogabban akarnak élni. A Vásárhelyiek megértették, hogy a kórház és az önkormányzat csak lehetőségeket tud biztosítani számukra, de az egészségesebb életért lépéseket tenni csak ők maguk tudnak.

A legkomolyabb szűrőprogram sem ér semmit, ha az érintettek nem mennek el rá; e programok sikere minden esetben **a lakosság részvételi hajlandóságán múlik**. Összefogásra, szilárd elhatározásra és együttműködésre van szükség, hogy eséllyel vegyük fel a küzdelmet a népbetegségekkel szemben, és egészségesebben, jobb életminőségben éljünk.

Az Egészséges Vásárhely Program minden vásárhelyinek – a gyermekektől a legidősebbekig – lehetőséget teremt az egészséges életmód kialakítására, megtanulására, a betegségek megelőzésére és kiszűrésére, valamint egészségfejlesztésre és az egészségi állapot nyomon követésére.

Ez a kiadvány arra vállalkozik, hogy összefoglaljuk az elmúlt év tanulságait, ismertessük az idén elkészült Hódmezővásárhelyi Egészségfelmérés eredményeit, és az Egészséges Vásárhely Program céljainak és szellemiségének ismeretében újabb támogatókat szerezzünk a programhoz, az egészséges élethez.

*Hódmezővásárhely, 2008. december 1.*

Dr. Kallai Árpád  
az Erzsébet Kórház főigazgatója



„... egészségünket ne a betegségeinkből fakadó kényszerek, hanem az ellátórendszer által kínált lehetőségek határozzák meg...”

## Tisztelt Vásárhelyi Polgárok, kedves olvasó!

Egy éve sincs, hogy a város közgyűlése egyhangúlag elfogadta az Egészséges Vásárhely Programot, és megrendeztük a program első nyilvános szűrőnapját. Ám azóta a város minden lakosa találkozhatott valamilyen formában ezzel a Magyarországon egyedülálló kezdeményezéssel: **egyedülállóan eddig több mint 20 ezer vásárhelyi és környékbeli lakost értünk el valamilyen formában a programmal**, ami önmagában is nagy eredmény. Büszkék lehetünk magunkra mi, Vásárhelyiek, hisz már ilyen rövid idő alatt is bizonyítottuk, hogy tudunk és akarunk élni a program által nyújtott lehetőségekkel, és felelősséget érzünk saját és családtagjaink egészségéért.

A vásárhelyi kórház és a vásárhelyi egészségügy rendkívül viszontagságos éveket tudhat maga mögött. Mára azonban minden külső nehézség ellenére sikerült stabilizálnunk a kórház helyzetét, hiszen az a dolgunk, hogy – bárhogyan alakuljon a kormányzati egészségpolitika – minden körülmények között biztosítsuk a város egészségügyi ellátásának zavartalan működését és fejlődését, és minden korosztály számára megteremtjük az egészséges életmód lehetőségét.

Az elmúlt időszak változásaitól városunk sem tudja magát teljesen függetleníteni: át kellett értékelnünk a helyi egészségügyi ellátórendszer, és ezzel együtt saját egészségünk állapotát. Hosszú távú stratégiánkat részeként dolgoztuk ki az Egészséges Vásárhely Programot, az itt élők egészségi állapotának javítására.

**Célunk, hogy kimozdítsuk a kórházak és orvosi rendelők falai közül az egészség ügyét, és a mindennapok részévé tegyük.** Olyan egészségügyön dolgozunk, amely figyelembe veszi a mindennapi igényeinket, és úgy kínál számunkra egészségesebb alternatívát, hogy közben nem vár el tőlünk lehetetlent; amiben jól érezzük magunkat, és elsősorban az emberről, és nem a kórházról és az intézményekről szól. Egyszóval: azt várom az Egészséges Vásárhely Program szakemberitől, hogy tegyék emberközelivé a város egészségügyét, hogy egészségünket ne a betegségeinkből fakadó kényszerek, hanem az ellátórendszer által kínált lehetőségek határozzák meg – a megelőzés, szűrés, egészségmegőrzés és egészséges életmód lehetőségei.

Remélem, hogy a program eddigi tevékenységét bemutató kiadvány felkelti az Ön érdeklődését, és még többeket ösztönöz arra, hogy óvják egészségüket, és csatlakozzanak az Egészséges Vásárhely Program támogatóihoz.

Hódmezővásárhely, 2008. december 1.

Dr. Lázár János  
Hódmezővásárhely polgármestere

## Út a jól-lét felé – az EVP 2008-as eredményei

Első nyilvános rendezvényével 2008 áprilisában indult útjára az Egészséges Vásárhely Program, és azóta a város minden lakosa találkozhatott valamilyen formában ezzel az egyedülálló kezdeményezéssel. A tíz évre szóló EVP-t 2008 januárjában egyhangúlag fogadta el a város közgyűlése, és mintegy 170 millió forintot különített el a program idejének megvalósítására.

Az Egészséges Vásárhely Program már a kezdetektől fogva nagy érdeklődést váltott ki a vásárhelyiek körében: a szakértők becslése szerint eddig több mint 20 ezer vásárhelyi és környékbeli lakost érintett.

### Mi az EVP?

Az EVP már rövidtávon javulást hozhat a vásárhelyiek egészségi állapotában, hosszútávon 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. A program senkitől sem követel lehetlent: mindenki részt vehet benne, saját döntése, saját lehetőségei és meggyőződése szerint.

### Az EVP négy programelemmel éri el Vásárhely lakosait:

- A gyermekeknek és fiataloknak szóló elem kiemelt figyelmet fordít a mindennapos testnevelésre, a túlsúly megelőzésére és a túlsúlyos gyermekek kezelésére, a dohányzás megelő-

zésére és visszaszorítására, a személyiség fejlesztésére és a szükséges védőoltásokra. Az egészségtan iskolai oktatásának bevezetésével és a fenti programok megvalósításával megtanulhatják a vásárhelyi gyermekek, hogy rendszeresen mozogjanak, egészségesebben táplálkozzanak, és felnőtt korukban járjanak el szűrővizsgálatokra, ami az egészségmegőrzés és elsődleges betegség-megelőzés sikerét jelentheti.

- Az aktív korúaknak szóló elem a férfiak, nők és közsférában dolgozók szűrésére, és rendszeres testmozgásának segítésére fordít kiemelt figyelmet.
- Az egyes foglalkoztatási csoportoknak szóló elem a dohányzásról való leszokáshoz kíván segítséget nyújtani.
- Az időseknek szóló program középpontjában az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsadás és az átfogó szűrőakciók állnak.



## Női szűrőnap áprilisban



Áprilisban rendezték meg a nők számára szervezett szűrőnapot, amelyen a rossz idő ellenére több mint ezren vettek részt. 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 méhnyakrák rizikófelmérést is, valamint az érdeklődőknek bemutatták az emlő önvizsgálati módszerét.

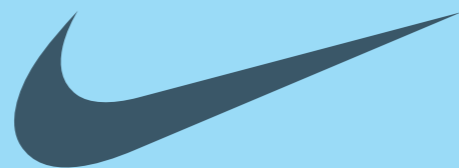
## Útjára indult a Magyar Rákellenes Liga szűrőbusza

Az Erzsébet kórház az áprilisi szűrőnapon vette át a Magyar Rákellenes Liga 60 millió forint értékű szűrőbuszát is. A szűrőbusz üzemeltetését a kórház vállalta magára, amely nemcsak Vásárhelyen és környékén teljesít szolgáltatást, hanem a dél-alföldi régió számos más településén is.

A nyolc hónapja üzemelő szűrőbusszal eddig több, mint 700 nő szűrését végezték el Vásárhelyen és a régióban, így a nőknek a lakhelyükhöz közel, a kórház falain kívül volt lehetőségük részt venni mellrákszűrésen. A busz fel van szerelve a mammográfiás vizsgálat minden eszközével, így fontos szerepet játszik az emlőrák korai felfedezésében.

## Megalakult a vásárhelyi NIKE Futóklub

A szeptember 13-án megrendezett Városi Sport- és Egészségnapon mutatkozott be a NIKE Futóklub Vásárhelyen. A március közepén útjára indult akció az ország számos nagyvárosában biztosít ingyenes edzési lehetőséget az érdeklődőknek – immáron a vásárhelyieknek is. A programban részt vevő szakavatott tréner minden látogatónak személyre szabott edzéstervet állítanak össze.



## Nyári felkészítő programok fiatalok számára



Júniusban rendezték meg a Halmai Úszógálával egybekötött nyári balesetmegelőző, egészségmegőrző és felkészítő napot az általános és középiskolás korosztály számára. A programokon mintegy 900 fiatal vett részt, akik dohányzás- és drogprevenációs, baleset-szimulációs, egészségnevelő és egyéb ügyességi programokon vehettek részt. A program célja az volt, hogy a fiatalok felkészítést kapjanak az egészségüket veszélyeztető kockázatokról illetve káros szenvedélyekről, amelyeknek iskolaidőn kívül, a nyári szünidőben fokozottan ki vannak téve.

## A jól-lét napja – ingyenes Sport- és Egészségnap szeptemberben

Az Egészséges Vásárhely Program keretében idén is megrendezték 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 Egészségnappal 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 szűrőprogramok közül a legtöbben szív- és érrendszeri szűrésen vettek részt, de az onkológiai szűréseken és rizikófelmérésen is kétszáznál több vizsgálatot végeztek el. A 65 év feletti nők csontsűrűség-mérésén több mint százötvenen, frontérzékenység-felmérésen és tanácsadáson pedig mintegy százhuszan vettek részt. Emellett nagy figyelmet váltott ki az egészségnap dohányzásról leszoktató tanácsadása is, amelyen cirka százhetven érintett kapott segítséget.

## Vásárhelyen a Béres Egészség Hungaricum Program

A 2008. szeptember 13-án megrendezett Városi Sport- és Egészségnapon mutatkozott be Vásárhelyen a Béres Egészség Hungaricum program, melynek alapítója Dr. Béres József. Az egészség nemzeti érték is, aminek megőrzésével nemcsak tovább, hanem aktívabban, munkaképesebben, boldogabban, teljesebb családokban élhetünk. A program célja, hogy Magyarország Európa egyik legegészségesebb nemzete legyen, hogy ez a nemzeti érték valódi hungaricummá válhasson.



## Dohányzásról való leszokás – elrettentés helyett segítségnyújtás

Bár az országoshoz képest valamivel jobb a helyzet, még mindig sokan dohányoznak Vásárhelyen. 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: az utóbbi egy évben 81 fő vett részt ilyen irányú tanácsadáson, közülük 77 fő igényelt gyógyszert. A gyógyszeres kezelés egy innovatív gyógyszerrel történt, amelynek költségeit az önkormányzat támogatta. A hat hónappal később elvégzett kontrollvizsgálat során szénmonoxid-szint mérés is történt, amely a gyógyszeres kezelésben részesülők közül 67 főnél állapította meg a leszokás tényét. Eszerint a program első szakasza 90%-os eredménnyel zárult. A program kezdeti sikerei azt bizonyítják, hogy az elrettentésnél jóval hatásosabb a leszokáshoz történő segítségnyújtás.

## Átfogó emlőszűrési program

Az Egészséges Vásárhely Program keretében egyedülálló emlőszűrési program indult a városban. A szervezett és ütemezett szűréseket minden eddiginél szorosabb együttműködésben végezzük a háziorvosokkal, így miután a 45-65 év közötti hölgyek megkapják a személyre szóló ÁNTSZ behívólevelet, háziorvosuk és a praxis szakdolgozója is felhívják figyelmüket a vizsgálatok fontosságára.

Az erőforrások hatékony felhasználása, illetve a terhek elosztása érdekében ütemezetten, az egyes háziorvosi körzetekben sorban egymás után végeznek ingyenes emlőrák-szűréseket. Év végéig Hódmezővásárhely 23 háziorvosi körzetének több mint fele már csatlakozott a programhoz, és a tervek szerint 2009 márciusáig a város összes körzetét bevonják a szűrőprogramba.

## Sporttal egybekötött férfi szűrőnap

November 8-án 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 szűrést végeztek 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.

A futóversenyt és a labdarúgó kupát a hódmezővásárhelyi önkormányzat, az EVP Programiroda, a Hódmezővásárhelyi Tigrisek Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány, valamint a NIKE Magyarország támogatta. A futóverseny szervezésében rendezőként részt vett a Hódmezővásárhelyi Nike Futóklub és a Hód-triatlon SE is.

## Ingyenes méhnyakrák elleni védőoltás



Az Európai Unióban a 44 év alatti nők körében az emlőrák után a méhnyakrák a második leggyakoribb rákos megbetegedés. Az EU tudományos bizottságának 2008-as állásfoglalása szerint a méhnyakrák megelőzésének alapja a méhnyakrák-szűrésen való részvétel, amit a humán papilloma vírus (HPV) elleni védőoltás egészít ki.

Az önkormányzat 2008 késő ősztől öt éven át az Egészséges Vásárhely Program keretében minden 7. osztályos, 13 éves vásárhelyi leánygyermeknek ingyenesen, alanyi jogon biztosítja a méhnyakrák megelőzésére a Humán Papilloma Vírus (HPV) elleni védőoltást. A döntésben szerepet játszott, hogy a védőoltás olyan anyagi terhet jelentene a legtöbb szülőnek, amit nem tudnának önerőből felvállalni (90 ezer forint/fő), valamint az, hogy a méhnyakrák az egyetlen olyan rákos női megbetegedés, amely ellen már létezik védőoltás.

Vásárhelyen 261 leány szüleit kérdezték meg írásban, hogy igénylik-e a vakcinát, közülük 237-en éltek a lehetőséggel. Az ő esetükben az önkormányzat teljes egészében átvállalja az oltás költségeit. A védettség megszerzéséhez három oltás szükséges: az első oltást november második felében vagy december elején kapják meg a gyermekek, a második oltás 2009 januárjának első felében, a harmadik pedig 2009 májusában esedékes.

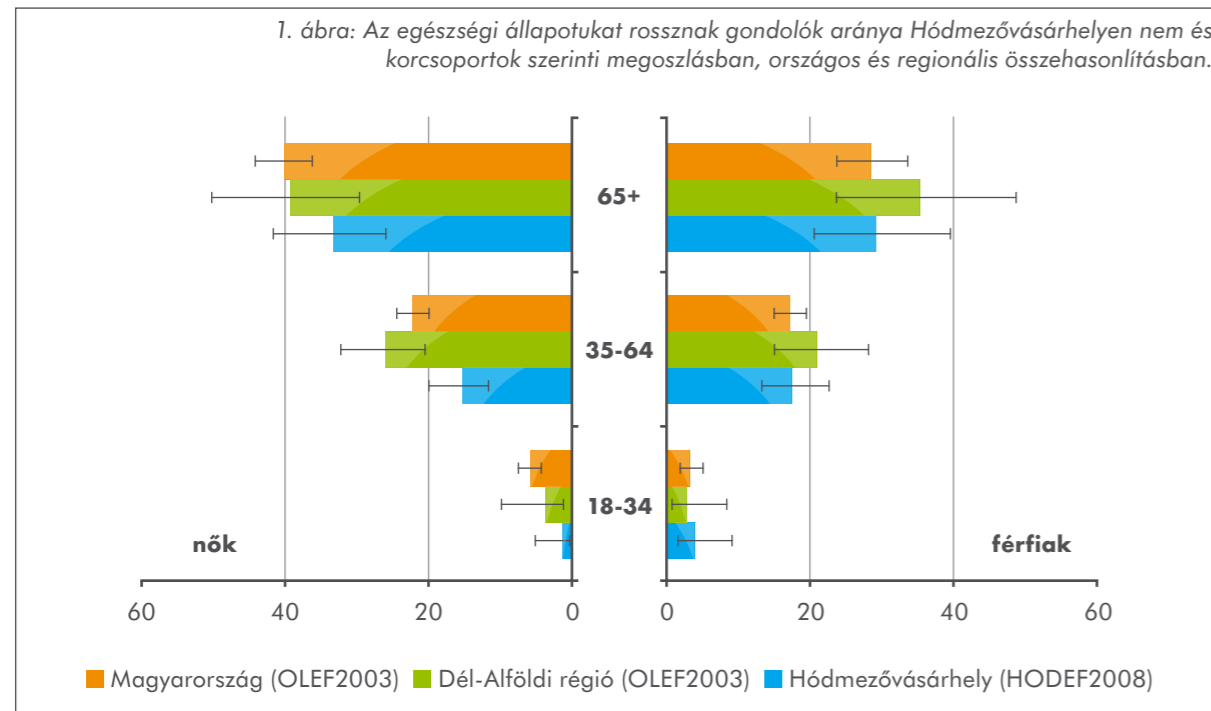
Az önkormányzat által felajánlott védőoltás védelmet nyújt a nőknek a méhnyakrák és méhnyak rákmegelőző állapotainak 70%-át okozó HPV ellen. A maradék kockázat kivédése érdekében alapvetően fontos, hogy az oltott leányok is rendszeresen járjanak méhnyakrák-szűrésre, felnőtt korukban is.



## Jelentés Hódmezővásárhely egészségi állapotáról

2008 nyarán az Egészséges Vásárhely Program keretében kérdőíves adatfelvételt végeztek Hódmezővásárhelyen. A felmérés azért készült, hogy a város egészségügyi ellátását a vásárhelyiek igényeinek és szükségleteinek megfelelően fejleszthessék, és hogy a lakosság egészségi állapotának általános megismerésével meg lehessen határozni az EVP kiinduló állapotát és hosszú távú céljait. A Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészségfelmérést a vásárhelyi Erzsébet Kórház az EgészségMonitor Nonprofit Közhasznú Kft.-vel és a Nézőpont Intézettel együttműködve valósította meg.

A felmérés keretében a kérdezőbiztosok több mint 1000 véletlenszerűen kiválasztott vásárhelyi lakost kerestek fel, ami reprezentálta Hódmezővásárhely teljes lakosságát. A kutatás a 2003-as Országos Lakossági Egészségfelméréssel (OLEF) azonos módszertannal készült, így a kérdések, amelyek az általános közérzettől a mentális állapoton át, egészen a diagnosztizált betegségekig terjedtek, megegyeztek az országos felméréssel, így biztosítván a válaszok összehasonlíthatóságát. Hódmezővásárhely az első olyan város Magyarországon, ahol az OLEF mintájára ilyen városi vizsgálat történt.



## Az egészségügyi ellátórendszer igénybevétele

A HODEF 2008 egyik legfontosabb tanulsága, hogy a vásárhelyi nők lényegesen jobbnak ítélik meg saját egészségi állapotukat, mint az országos átlag, és az idős hódmezővásárhelyiek fele is kielégítőnek tartja egészségi állapotát. Összességében egy vásárhelyi lakos átlagosan 20%-kal kisebb eséllyel véli saját egészségi állapotát rossznak, mint az ország lakosai általában (1. ábra).

Hódmezővásárhely felnőtt lakosságának 90%-a az elmúlt egy évben igénybe vette az egészségügyi alapellátást, ami lényegesen magasabb, mint az országos vagy a dél-alföldi átlag. A járóbeteg-szakrendelést a fiatal és középkorú hódmezővásárhelyi nők háromnegyede vette igénybe az elmúlt egy évben, a férfiak aránya ezekben a korcsoportokban csupán 40-45% volt. A vásárhelyiek a háziorvosukat is 13%-kal gyakrabban keresik fel, mint az országos átlag, ám az ellátások magasabb arányú igénybevételét nem a város lakosságának országostól eltérő demográfiai és szociológiai összetétele vagy egészségi állapota okozza.

A két eredményből, miszerint a hódmezővásárhelyi lakosok elégedettebbek az egészségi állapotukkal és Hódmezővásárhelyen az országosnál magasabb az alap- és járóbeteg-szakellátást igénybevevők aránya, feltételezhető, hogy az egészségügyi szolgáltatás jobban kielégíti a szükségleteket, mint máshol az országban, és a helyiek lényegesen elégetettebbek az egészségügyi ellátórendszer működésével, mint országos átlagban.

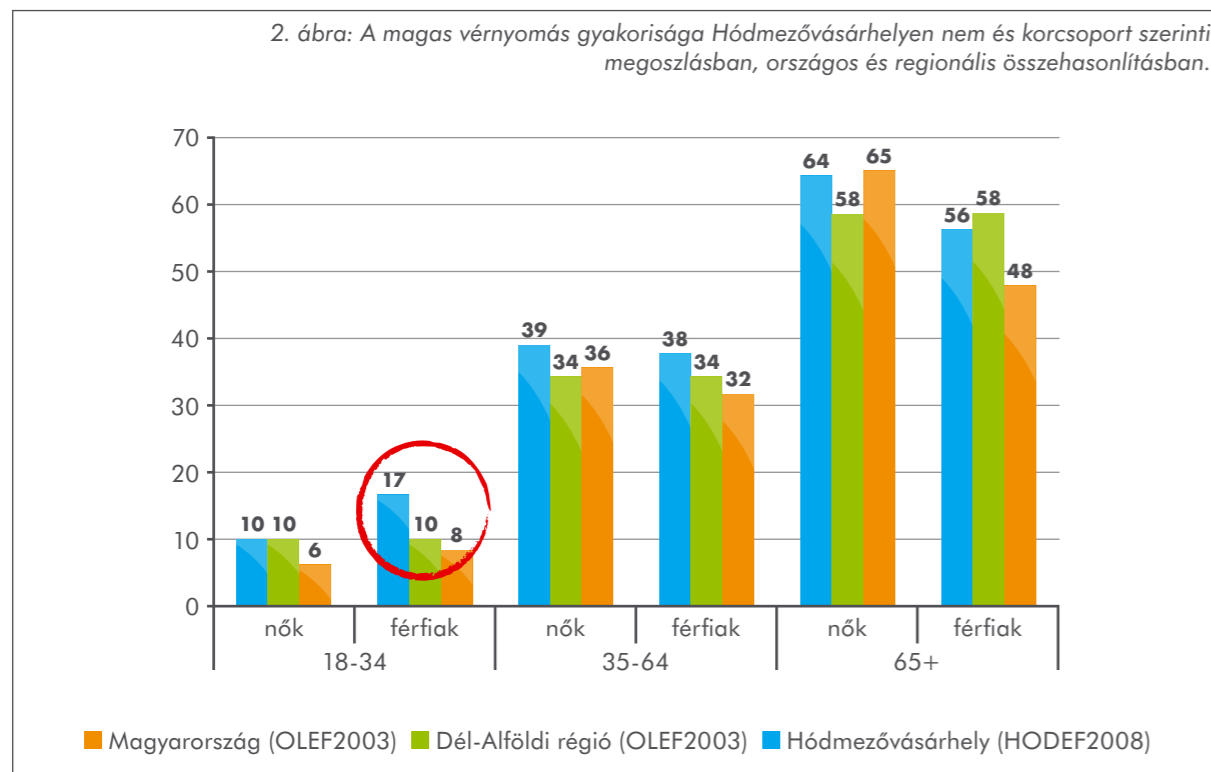
Megjegyzendő ugyanakkor, hogy a fiatal és középkorú nők 10%-a nem járt az elmúlt 5 évben nőgyógyásznál. A méhnyakrákszűrés 64 év alatti célcsoportjának egyharmadánál nem végeztek citológiai vizsgálatot, és az elmúlt két évben az emlőrákszűrés 50 év feletti célcsoportjában csupán a nők felénél történt mammográfiás szűrés. Az elmúlt egy évben a hódmezővásárhelyiek mindössze 9%-ánál végeztek székletvizsgálatot, 3%-uknál vastag- illetve végbéltükrözést.

## Krónikus betegségek

A legtöbb vizsgált krónikus betegség előfordulási gyakorisága Hódmezővásárhelyen megfelel az országos átlagnak. Kivétel ez alól a magas vérnyomás, amely Hódmezővásárhelyen az idős nők 70%-át, a 65 év feletti férfiaknak pedig valamivel több, mint a felét érinti. Mind az országos, mind a dél-alföldi átlagot felülmúlja a 18-34 év közötti férfiak körében előforduló magas vérnyomás gyakorisága: míg országos szinten a fiatal férfiak körében a magas vérnyomás betegség gyakorisága nem éri el a 10%-ot, addig Hódmezővásárhelyen a korcsoportba tartozó férfiak 17%-a küzd ezzel a betegséggel. Összességében megállapítható, hogy a vásárhelyiek kockázata a magas vérnyomás tekintetében látszólag magasabb, mint az országos átlag, azonban ezt az alapellátás nagyobb arányú igénybevétele és így a korábbi felismerés magyarázza. (2. ábra).



2. ábra: A magas vérnyomás gyakorisága Hódmezővásárhelyen nem és korcsoport szerinti megoszlásban, országos és regionális összehasonlításban.

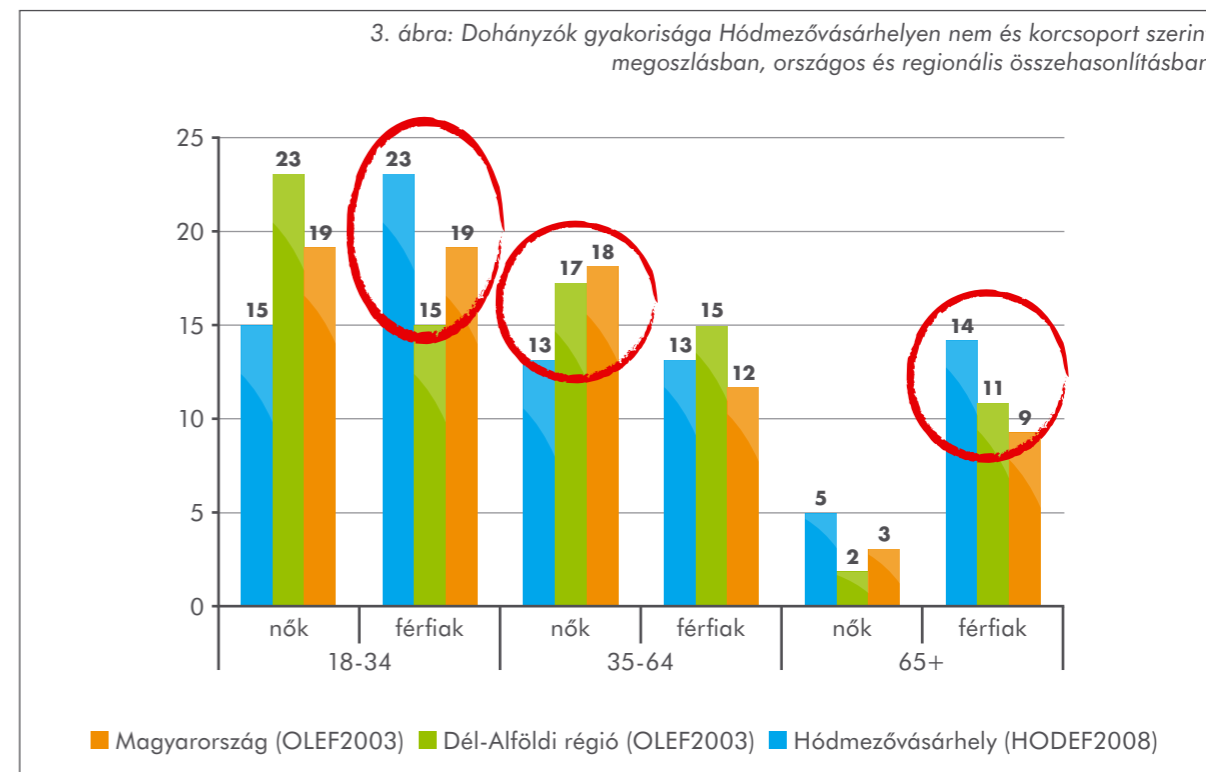


### Egészségtudatosság, egészséges életmód

Az egészségmagatartással illetve egészségtudatossággal kapcsolatos kérdések alapján megállapítható, hogy a felnőtt férfiak és nők közel háromnegyede véli azt, hogy sokat vagy nagyon sokat tehet az egészségéért.

Az egészségtudatosság tekintetében rendkívül fontos a dohányzás gyakorisága. Minden ötödik hódmezővásárhelyi felnőtt nő, és a férfiak 38%-a dohányzik. A dohányzók közül a nők 5%-a, a férfiak 20%-a erős dohányos, azaz napi 20 szál cigarettánál többet szív. Ezzel együtt azonban megállapítható, hogy egy hódmezővásárhelyi lakos esetében még mindig 23%-kal kisebb a dohányzás esélye, mint az országos átlag. Jó jel, hogy a felmérést megelőző egy évben a hódmezővásárhelyi dohányzó felnőtt férfiak fele, a nők 44%-a próbálkozott leszokással. Az aktív korú lakosok közül minden tízedik szenved munkahelyi passzív dohányzástól, ami kedvezőbb, mint a régiós illetve az országos helyzet. Míg az életkor, az iskolázottság, a jobb anyagi helyzet és a társas támogatás csökkentik, addig a túlzott alkoholfogyasztás növeli a dohányzás esélyét (3. ábra).

3. ábra: Dohányzók gyakorisága Hódmezővásárhelyen nem és korcsoport szerinti megoszlásban, országos és regionális összehasonlításban.



Minden hetedik vásárhelyi nagyivónak vallotta magát: a férfiak 26%-a, a nők 5%-a saját bevallása alapján egészségre ártalmas mennyiségben fogyaszt alkoholt. Mindeközben a hódmezővásárhelyiek fele csak naponta egyszer fogyaszt friss zöldséget vagy gyümölcsöt, és csak 15%-uk teszi ezt az ajánlásoknak megfelelően naponta többször. Minden negyedik vásárhelyi felnőtt elhízott, a felnőtt nők fele, a férfiak 65%-a túlsúlyos. A felnőtt lakosság 5%-a egyáltalán nem, 10%-uk pedig nem megfelelő mértékben végez testmozgást, ám egy hódmezővásárhelyi felnőttnek még így is 30%-kal kisebb az esélye az elégtelen mértékű testmozgásra, mint az országos átlag. A valaha dohányzó fiatal felnőttek nagy többsége 19 éves koráig szokott rá a dohányzásra, ami az iskolai dohányzás-prevenció jelentőségét húzza alá.

# Az EVP 2009-es tervei

## Interjú dr. Csányi Péter programigazgatóval

### Milyen főbb hangsúlyokra és programokra számíthatunk 2009-ben az EVP keretében?

A következő évek, így a 2009-es év programjának tervezésekor fontos szempont, hogy egyaránt figyelembe vegyük az EVP során eddig szerzett tapasztalatokat, a Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészségfelmérés (HODEF 2008) eredményeit és a szakmai irányelveket.

2009-ben olyan EVP programokat részesítünk előnyben, amelyek amellet, hogy képesek hatékony választ adni a lakossági szükségletekre, nem rónak túl nagy terhet az egészségügyi ellátórendszer korlátozott forrásaira, az érintett családok pedig nem érzik kényszerű nyomásnak a programban való részvételt.

A HODEF eredményi megmutatták, hogy még sokat kell tennünk a rákszűrő vizsgálatokon való részvételi arány javítására. Ezt mutatja az is, hogy az 50 év feletti vásárhelyi nők fele nem volt mammográfiás szűrésen az elmúlt 2 évben. A háziorvosok bevonásával, az ÁNTSZ-szel és az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet szakembereivel szoros együttműködésben megvalósuló EVP emlőszűrő program a 45-65 év közötti hölgyek emlőrákszűrésen való részvételi arányának számottevő javítását tűzi ki célul. A programhoz 2008-ban már a háziorvosi praxisok több mint fele csatlakozott, és valamennyi praxisra történő kiterjesztését tervezzük 2009-ben. Az EVP rákszűrő programjának következő állomása az ezekben a hetekben induló, és 2009-ben fokozatosan bevezetésre kerülő vastagbélrák-szűrőprogram.

A felmérés további fontos tanulsága, hogy a legtöbb vizsgált krónikus betegség, így például a cukorbetegség előfordulási gyakorisága Hódmezővásárhelyen megfelel az országos átlagnak.

A keringési rendszer betegségei a 65 év feletti vásárhelyi lakosok háromnegyedét érintik.

A rákszűrő programok mellett 2009-ben elindítjuk az EVP szív- és érrendszeri prevenció programját, melynek alapját az erre vonatkozó hazai és európai irányelvek képezik. A tervek szerint a program alapvetően három területre koncentrál: a túlsúly, elhízás és cukorbetegség prevenciójára és kiszűrésére, a magas vérnyomás korai felismerésére és kezelésére, valamint a dohányzás visszaszorítására. A program részletes kidolgozásakor figyelembe vesszük a HODEF eredményeit, melyek elemzése folyamatban van.

A dohányzás a szív- és érrendszeri, daganatos és légzőszervi betegségek egyik fő kockázati tényezője, és a legfontosabb magatartással összefüggő, vagyis megelőzhető halálok. A passzív dohányzás is komoly kockázatot jelent. A dohányzás visszaszorítása a leghatékonyabb prevenció eszköz. Bár a HODEF eredményei szerint az országoshoz képest nálunk valamivel jobb a helyzet, még mindig sokan dohányoznak Vásárhelyen. Az EVP dohányzás visszaszorítására irányuló programjának folytatása és kiterjesztése 2009. és a további évek egyik prioritása, mind a gyermekek, mind a felnőttek körében.

A lakosság életmóddal összefüggő szokásainak célzott, kedvező befolyásolását a HODEF idevágó eredményeinek elemzése teszi lehetővé. Ilyen célzott beavatkozás lehetne például a zöldség- és gyümölcsfogyasztás gyakoriságának növelése, és az egészségesebb főzési technikák alkalmazásának elterjesztése bizonyos lakossági csoportokban.

A rendszeres testmozgás az egészséges életmód egyik alapja. 2009-ben folytatja munkáját az EVP-NIKE futóklub, melybe minden korosztályt várunk.

A 2009-re és az azt követő évekre tervezett EVP programok megvalósítását segítheti, hogy – a HODEF eredményei szerint – a vásárhelyiek gyakrabban keresik fel háziorvosukat, mint az országos átlag. Nálunk a fiatal férfiak 20%-kal gyakrabban veszik igénybe az alapellátást, ami a középkorú férfi korosztály veszélyeztetettségét ismerve, a prevenció programok szempontjából is pozitív jelenség.

Szót kell ejtenünk a gyermekeket segítő EVP programokról is. Már harmadik éve minden vásárhelyi iskolában biztosított a mindennapos testnevelés, és idén bevezették az Életvezetési Ismeretek tantárgy oktatását is. 2009-ben a gyermekek egészségét segítő EVP programok jelentik az egyik prioritást, mivel gyermekkorban lehet legeredményesebben és hosszú távon megalapozni az egészséges életmódot.

Az Egészséges Vásárhely Program tehát jövőre is lehetőséget teremt az egészséges életmód megtanulására, a betegségek megelőzésére és kiszűrésére, valamint az egészségfejlesztésre. A programok sikere nagymértékben a vásárhelyiek aktív részvételén múlik. Bizakodásra ad okot, hogy a HODEF eredményei szerint a vásárhelyi felnőttek közel háromnegyede véli azt, hogy sokat vagy nagyon sokat tehet az egészségéért. Az Egészséges Vásárhely Program ebben kíván partner lenni.





## Tippek a megfelelő testmozgásra

**A rendszeres testmozgás az egészséges életmód egyik legfontosabb alapja. A rendszeres testmozgás segít egészségünk megőrzésében, meghosszabbíthatja az életet.**

- A sportolás fokozza a tüdő befogadóképességét, így a légzés mélyebb lesz, több oxigén jut el életfontosságú szerveinkhez. Erősíti a szívet, így az hatékonyabban tud dolgozni. Mindennek következtében javul az erőnlét, az állóképesség, az ember fizikai-szellemi teljesítőképesége és a betegségekkel szembeni ellenálló-képessége.
- A sport a mozgást harmonikusabbá, a reflexeket gyorsabbá teszi. Elégeti az energiát, így segít az elhízás megelőzésében, illetve leküzdésében. A sportok nagy része nemcsak a szervezet harmonikus fejlődését segíti, hanem alkalmas az önfegyelem és az akaraterő fejlesztésére is.
- A testmozgás javítja a közérzetet, erősíti az önbizalmat, segít leküzdeni a stresszt.



## Mennyit és hogyan mozogjunk?

- Napi legalább fél óra közepes intenzitású „aerob” testmozgás javasolt a hét legtöbb napján. Ilyen például a kerékpározás, úszás, kocogás, labdajátékok, gimnasztika, evezés stb., amit hetente kétszer izomerősítés egészíthet ki.
- A rendszeres testmozgásra a sportok mellett a kertészkedés, kiadós séta, lift helyett lépcső használata is alkalmas.
- Érdeemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz. Társaságban – családtagokkal vagy barátokkal közösen – kellemesebb időtöltést jelenthet az együttes mozgás.
- Nagyon fontos az egyéni igényekhez szabott testmozgás-terv felállítása. Figyelembe kell venni az életkort, az életmódot, az időbeosztást, az egészségi állapotot és az edzettségi állapotot! Válasszon olyan programot, amely elég erőteljes ahhoz, hogy megizzassza, és megdolgoztassa szívét, de soha ne erőltesse meg magát annyira, hogy a rosszullet környékezze! Aki beteg, orvosi ellenőrzés mellett mozogjon!

## Szívünk és ereink védelmében

- A testmozgás hiánya a szív- és érrendszeri betegségek korai kialakulásához vezethet, ugyanakkor a rendszeres testmozgás meghosszabbíthatja az életet.
- Napi fél óra testmozgás jótékony hatású az érlelmeszesedésre, csökkenti a szív- és érrendszeri kockázatot, és javítja a kondíciót.
- A rendszeres testmozgás – az egészséges étrend mellett – segít megtartani a testsúlyt, megelőzni az elhízást és ezzel a 2. típusú cukorbetegség kialakulását, valamint csökkenti a magas vérnyomás és a koszorúér-betegségek kialakulását. A vérzsírokra gyakorolt jótékony hatását elsősorban a sikeres fogyókúra részeként fejti ki: emeli a védő hatású HDL-szintet, és csökkenti a káros trigliceridszintet.

## Testmozgás és fogyókúra

- Ha valaki túlsúlyos, és fogyókúrázni szeretne, annak – a szakember bevonásával megtervezett diéta mellett – még több testmozgásra van szüksége.



- Azok a magas vérnyomás betegségben és/vagy cukorbetegségben szenvedő emberek, akik súlyföleggel küszködnek, számíthatnak rá, hogy a sikeres fogyókúra a vérnyomásukat és a vércukorszintjüket is csökkenti. Mindezek mellett természetesen az orvos által beállított gyógyszeres kezelést is folytatni kell, amíg az orvos másképpen nem rendeli.

### A testmozgás erősíti a csontjainkat, segíti ízületeink mozgékonyágát

- Minden lépéssel erősödik a csontozat. Ha nem terheljük a csontjainkat, kimosódnak belőlük az ásványi anyagok.
- A rendszeresen megmozgatott ízületek megőrzik erejüket és mozgékonyágukat, így csak később jelentkeznek bennük az öregedéssel együtt járó tünetek: az elhasználódás és a kopás.
- A rendszeres testmozgás emeli a csontok ásványianyag-tartalmát, különösen serdülőkor előtt, tehát ezek a fiatalok nagyobb csontsűrűséggel indulnak felnőtt korukban. A felnőtt korban – beleértve az idős kort is – végzett rendszeres testmozgás segít megtartani a már elért csontsűrűséget, így csökkenti a csontritkulás (osteoporózis) kialakulásának esélyét és mértékét.

#### Források:

1. A III. Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia Ajánlása a koszorúér-eredetű, agyi- és perifériás érbetegségek kockázatának becslésére, megelőzésére és kezelésére. 2007. [www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu](http://www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu)
2. Szív- és érrendszeri betegségek prevenciója 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](http://www.escardio.org)
3. Harrison: A belgyógyászat alapjai. 17. kiadás. 2008.
4. Dr. Derzsy Béla: A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft. Budapest 2001.
5. Boros J.: Egészségmagatartás. Kutatási jelentés. Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003.

## Tippek az egészséges táplálkozásra

### 1. A helyes táplálkozás nem jelenti egyes ételek tilalmát

A helyes táplálkozás mindenekelőtt teljesen egyéni! Táplálékunk legyen életformánkhoz illő, elegendő, változatos – és legyen finom úgy, hogy szem előtt tartjuk az élelmiszerek energia-, zsír-, fehérje-, ásványianyag- és vitamintartalmát. Ha nincs konkrét betegségünk, akkor gyakorlatilag mindent ehetünk, módjával. A szervezetünk abból él, amit bejuttatunk neki, így nem csak jól hangzik, de igaz is a mondás: „az vagy, amit megszelsz”.

### 2. Étkezzünk naponta ötször!

Ha naponta öt-hat részre bontjuk a bevitt táplálék mennyiségét, sokkal kevésbé terheljük meg a gyomrunkat, mint azok, akik a reggelit kihagyják, bekapnak valamit délben, és aztán este nyolckor kifosztják a hűtőt. Lehet, hogy napközben nincs időnk enni, de ha bekészítünk a táskánkba egy almát vagy egy szendvicset, azt akár a számítógép előtt ülve, vagy a buszon zötyögve is elrágcsálhatjuk – egyszerűen korábban kell felkelni emiatt öt perccel. A legjobb az lenne, ha vacsora helyett, ebédre ennénk két-három fogást, mert ebben a napszakban jóval többet mozgunk – elősegítve az emésztést –, mint a késő esti étkezés után. Fontos, hogy lefekvés előtt két órával együnk utoljára, hogy szervezetünk ne az emésztésre, hanem az alvásra tudjon koncentrálni, amikor arra kerülne a sor.





### 3. Étkezzünk változatosan!

Tény, hogy kevesek életvitele engedi meg a napi konyhai pepecselést, az új receptekkel való kísérletezést. Viszont a legtöbben hetente legalább kétszer-háromszor nem otthon esznek, így egy menza, pékség, vagy étterem kínálatból választhatnak. Rendeljünk ilyen alkalmakkor valami újat, nem megszokottat – ha például otthon ritkán készítünk halat, próbáljuk ki, hogyan készítik a közétkeztetésben.

### 4. Az édesség tiltólistán van?

Nincs, de éppen elegendő, ha hetente csak egyszer-kétszer eszünk édességet. A csokoládék közül az étcsokit javasolt választani, de ezt is csak kis mennyiségben fogyasszuk! A sütemények közül inkább a túrós-gyümölcsös sütitket részesítsük előnyben a krémes-habos csodákkal szemben, mert ezekben jóval több a vitamin, a szervezet számára hasznos anyag.

### 5. Igyunk naponta fél liter tejet!

A tej kiváló minőségű fehérjéket tartalmaz. Tetemes az ásványianyag- és nyomelemtartalma, s elsősorban zsírban oldódó vitaminok találhatóak benne. A tej és tejtermékek a leggazdagabb kalciumforrások, napi fél liter tej fedezi a kalciumszükséglet 60-70%-át, 5 dkg sajt pedig az egyötödét. A tej és tejtermékek fogyasztása, kedvező élettani hatásai miatt, a lakosság nagy részének kifejezetten ajánlott. Válasszuk a sovány, alacsony zsírtartalmú tejet és tejtermékeket, pl. sajtot, kefirt, túró! Bizonyos tényezők figyelembevételével – elsősorban a savanyított tejkészítmények, pl. a kefir fogyaszthatósága révén – ez az ajánlás kiterjeszhető a tejcukor-érzékenységben szenvedők egy részére is. Egyéves kor után mind a gyermekek, mind a felnőttek és az idősek egészségmegőrző, betegségmegelőző étrendjében fontos szerepe lehet a megfelelő minőségű tejnek és tejtermékeknek.

### 6. Fontos a megfelelő folyadékfogyasztás

A víz testünk egyik alapvető alkotórésze, testsúlyunk mintegy 60%-át adja. A szükséges vízfogyasztás számos tényezőtől függ, mint pl. az életkor, fizikai aktivitás, éghajlat, szoptatás, egyes betegségek. Bár nincs egységes formula mindenki számára, átlagosan napi 2 liter folyadék – elsősorban ivóvíz – fogyasztása javasolt, hogy ne szadjunk ki.

Az asztalunkon, a kocsinkban mindig legyen egy liter víz, így nem feledkezhetünk meg róla! Ha egy kiadós testmozgás során megizzadunk, pótoljuk az elvesztett folyadékot és sót!

### 7. Hozzáadott cukrot tartalmazó italokat és úgynevezett transz-zsír-savakat tartalmazó ételeket csak minimális mennyiségben fogyasszunk!

Fogyasszunk ivóvizet, ásványvizet cukrozott üdítők helyett! Csipszet, sós rudacskát és hasonló ételeket ne vagy csak nagyon ritkán együnk!

### 8. Naponta többször együnk gyümölcsöt, zöldséget!

Naponta legalább háromszor együnk gyümölcsöt! Zöldségből minden étkezéshez ehetünk egy adagot – nyersen vagy grillezve, párolva ajánlott, vagy főzeléknek elkészítve. Legyen mindig kéznél vagy a kamrában, hűtőszekrényben gyümölcs, zöldségféle! Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldséget és főzelékfélét fogyasszunk!

### 9. Együnk teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat, naponta többször!

Próbáljunk meg a közértben egyszerűen egy polccal arrébb nyúlni, és ne a fehéret, hanem a korpás vagy a rozskenyeret, zsemlét, kiflit tegyük a kosarunkba! Ezáltal több vitamint, ásványi anyagot és rostot adunk a testünknek.

### 10. Ne sózzuk túl az étteleinket!

A hazai sófogyasztás átlagosan 7-10 gramm, de egyes területeken eléri a 15 grammot is – ez pedig közel a négyszerese az OÉTI által ajánlott napi 2 grammnak. A zöldségeket együk só nélkül – lehet, hogy elsőre furcsa lesz, de hamar megszokjuk, hogy az igazi ízeket érezzük, nem a sóét. Ne sózzunk reflexszerűen, előbb kóstoljunk, és ha tényleg ízetlen az étel, csak akkor nyúljunk a sótartó után!

### 11. Egészséges konyhatechnikai eljárásokat válasszunk!

Sütéshez, főzéshez használjunk minél kevesebb zsírt, de a bő olajban sült ételekből (például rántott hús, sajt, sült burgonya) se fogyasszunk hetente egynél többször. Részesítsük előnyben a párolást, grillezést a zsiradék használata helyett. Ha teflonsütőt használunk, ne felejtjük el, hogy abba elegendő egy teáskanál olaj! Nagyon hasznos a római tál, a sütőzacskó vagy a sütőben való sütés – akár húsokról, akár zöldségről van szó. Vigyázzunk a rejtett zsírokkal is: a sertéshúsban, a felvágottakban, lágy sajtokban nagyon sok van, ezért válasszuk a fehér húsokat (baromfi, hal), a kemény, minél fehérebb (Anikó, óvári, mozzarella, Tenkes) sajtokat, az 1,5%-os tejet, és a light joghurtokat! Rántás helyett joghurttal habarjunk!

## 12. Fogyasszunk rendszeresen, legalább hetente egyszer tengeri halat!

A halban megtalálható omega-3 zsírsavak segítik a szív és érrendszer egészséges működését. A halat párolt vagy grillezett formában fogyasszuk, védő hatása így jobban érvényesül!

## 13. Ha megkenjük a kenyeret, csak kevés zsiradékot (vaját, margarint) tegyünk rá!

## 14. Legyen kiegyensúlyozott az energia-bevitel és -leadás az egészséges testtömeg elérése és megtartása érdekében!

Csak annyit együnk, amennyit fel is tud használni szervezetünk, illetve amennyit elégetünk a testmozgással!

## 15. A helyes táplálkozáshoz hozzátartozik a mozgás is

Napi fél óra testmozgás javasolt a hét legtöbb napján. Részletes javaslatainkat a témáról szóló rész tartalmazza.

---

### Források:

1. Szívbarát Program. [www.szivbarat.hu](http://www.szivbarat.hu)
2. Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. [www.oeti.hu](http://www.oeti.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](http://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](http://www.escardio.org)
5. A tejfogyasztás élettani hatásai. ÚJ DIÉTA. A magyar dietetikusok lapja. <http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=93>
6. Lee JH, et al: Omega-3 fatty acids for cardioprotection. Mayo Clin Proc. 2008 Mar; 83(3):324-32.
7. Water: How much should you drink every day? [www.MayoClinic.com](http://www.MayoClinic.com)



Egészséges Vásárhely Program

[www.evp.hu](http://www.evp.hu)