

# Egészséges Vásárhely Program

## Éljen az egészség!



Egészséges Vásárhely Program

## Tisztelt Vásárhelyi Polgárok, kedves olvasó!

Az elmúlt években mindannyian a saját bőrünkön tapasztaltuk a magyar egészségügy nehéz helyzetét. A vásárhelyi Erzsébet kórház ezekben a viszontagságos időkben is próbálta megőrizni zavartalan működését, és törekedtünk arra, hogy Önök, vásárhelyiek a lehető legkevesebbet érzékeljenek a kényszerű átalakításokból.

Megváltozott körülöttünk a világ, megváltozott a magyar, és vele együtt a vásárhelyi egészségügy helyzete is: ma minden korábbinál nehezebb hozzájutni az egészségügyi szolgáltatásokhoz, ezért **nekünk is másképp kell gondolnunk az egészségünkre, mint korábban.** Nekünk, az egészségügyben dolgozóknak az a feladatunk és felelősségünk, hogy a megváltozott helyzetben is helytálljunk, védjük a város lakóinak egészségét, és segítsük a vásárhelyieket az új helyzethez való alkalmazkodásban. Közös felelősségünk, hogy minden polgárnak lehetőséget nyújtsunk a betegségek korai kezelésére, megelőzésére és az egészséges életmód kialakítására.

A vásárhelyi önkormányzat az Erzsébet kórházzal együttműködve – talán az országban egyedülálló módon – olyan programot dolgozott ki, amely már rövidtávon eredményeket és javulást hozhat az egészségi állapotunkban, **de hosszútávon is alapja lehet annak, hogy városunk egészségesebbé és élhetőbbé váljon.** Ezért lett a program neve **Egészséges Vásárhely Program (EVP).**

A program azonban önmagában kevés: a legtöbbet mi magunk tehetünk egészségünkért, ezért a sikerhez Ön is kell. Mert **a gyógyítás és a betegekről való gondoskodás közösségi ügy, de egészségünk megőrzéséről csakis önmagunk gondoskodhatunk.** Ez az, amiben az Ön együttműködése és elhatározása szükséges: egészségmegőrzés és egészséges életmód. Mert ha gyermekeinknek hosszabb, egészségesebb életet szeretnénk, a változást magunkon kell kezdenünk.

Ez a kiadvány arra vállalkozik, hogy bemutassa a város lakóinak az Egészséges Vásárhely Program leglényegesebb elemeit és szellemiségét, amihez az Ön támogatását és együttműködését kérjük. Remélem, e rövid kiadvánnyal felkeltjük majd az érdeklődését, és rövidesen Önt is az Egészséges Vásárhely Program támogatói között köszönhetjük.

Üdvözlettel:

**dr. Kallai Árpád**

az Erzsébet kórház főigazgatója

Hódmezővásárhely, 2008. március 26.

## Egészséges Vásárhely Program – a jól-lét programja

Mindannyian egészséges, boldog, hosszú életet akarunk élni. Ma mégis betegebben és kevesebbet élünk, mint élhetnénk, hisz Magyarország lakosságának egészségi állapota sokkal rosszabb, mint az Európai Unió lakosaié: egy ma születő vásárhelyi baba élete várhatóan legalább 8 évvel rövidebb lesz, mint ha Németországban vagy Franciaországban született volna. De még a hozzánk hasonló fejlettségű Szlovákia, Lengyelország vagy Csehország polgárai is jobb egészségi állapotban élnek, mint mi. Pedig ennek nem kellene így lennie: ma Magyarországon nincs olyan ember, aki ne hallott volna már valahol a dohányzás, az elhízás és az alkoholfogyasztás veszélyeiről, valamint a megelőzés fontosságáról, a leggyakoribb megbetegedések mégis ezekre az okokra vezethetők vissza.

Egy **dohányzó** emberben háromszor nagyobb eséllyel fejlődik ki daganat, mint egy nem dohányzóban; a dél-alföldi régióban 10-ből 3 ember dohányzik.

A magyar férfilakosság korai halálozásában az **alkoholfogyasztásnak** 27%-ban van szerepe.

A dél-alföldi régióban 100 emberből 57 **súlyfelesleggel** küszködik.

Hódmezővásárhely lakosságának egészségi állapota az országos helyzetet tükrözi. De a megbetegedési mutatók az országos átlagnál rosszabbak a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek, az asztma, valamint a tüdőrákos és a pszichiátriai megbetegedések terén.

Figyelmeztető adat, hogy a dél-alföldi régióban 100 lakosból 39 csak kielégítőnek, 20 pedig rossznak vagy nagyon rossznak ítéli meg az egészségi állapotát. Eszerint **a jövőben a lakosság 59%-a orvosi ellátásra szorul.**

Kis odafigyeléssel és törődéssel **mi magunk tehetünk a legtöbbet az egészségünkért.** Vásárhely új egészségügyi programja, az Egészséges Vásárhely Program arra kínál megoldást, hogy saját döntése szerint mindenkinek legyen lehetősége tenni saját egészségéért és jóllétéért, hogy jobban érezze magát, és boldogabb, hosszabb életet élhessen.

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

**Olyan programot kínálunk, amely már rövidtávon is segítséget nyújt napjaink egészségügyi viszonyosságai közepette.**

**Olyan programot kínálunk, amely hosszútávon alapja lehet annak, hogy városunk egészségesebbé és élhetőbbé váljon.**

**Olyan programot kínálunk, amely senkitől sem követel lehetetlent; mindenki részt vehet benne, saját döntése, saját lehetőségei és meggyőződése szerint.**



„... az Egészséges Vásárhely Program arra kínál megoldást, hogy saját döntése szerint mindenkinek legyen lehetősége tenni saját egészségéért és jóllétéért...”

## Egészség, iskola – egészségiskola: program a gyermekeknek és a fiatalabb korosztálynak

Az egészségnevelést és egészségmegőrzést már gyerekkorban el kell kezdeni. Nemcsak azért, hogy kiszűrjük a betegségek kockázatait, hanem azért is, mert ebben a korban rögzülnek azok a szokások, amelyek később meghatározzák életmódunkat. Ezért az Egészséges Vásárhely Program kiemelt figyelmet fordít a gyermekek egészségi állapotának fejlesztésére, nyomon követésére, szűrések és egészségügyi programok szervezésére, valamint a mozgás feltételeinek megteremtésére.

Folytatjuk és új elemekkel bővítjük az iskolákban elindított **„Mindennapos testnevelés”** programot. Továbbfejlesztjük a gyermekek fizikai állapotát feltérképező mérési módszereket, és megteremtjük az adatok hatékony kezelésének és elemzésének feltételeit annak érdekében, hogy minél teljesebb képet kaphassunk gyermekeink egészségi állapotáról. A hatékony mérési és elemzési módszerek lehetővé teszik, hogy a szülők személyre szóló értesítést kapjanak a kiszűrt problémákról, és egyénre szabottan meghatározzuk a további orvosi vizsgálatok szükségességét. **A rászoruló gyermekek számára sportfelszerelést biztosítunk.**

Az ifjúsági program elemei között kiemelt helyen szerepel a **túlsúlyos gyermekek kezelése**. Az elhízással kapcsolatos felvilágosítás mellett hangsúlyt kap az egészséges táplálkozás és életmód témaköre, valamint a mindennapos testnevelés program mellett a különböző tömegsportok támogatása.

A **komplex iskolaérettségi vizsgálatot** egészségügyi szűréssel egészítjük ki, melynek során minden nagycsoportos korú gyermeknek elkészítjük a családi anamnézisét. Így még az iskolakezdés előtt ki lehet szűrni számos olyan problémát, amely később csak hiánnyal oldható meg. A családszűrés eredményének megfelelően a családtagokat személyre szóló életvezetési tanácsokkal látják el. A komplex iskolaérettségi vizsgálat során laborszűrést, EKG-szűrést, fizikális vizsgálatot és hipertónia-szűrést végeznek el.

A gyermekek körében kiemelt figyelmet fordítunk az úgynevezett primer prevencióra, vagyis a **nem kötelező védőoltások** széleskörűvé tételére. A megelőzés kiterjedhet többek között a kullancs encephalitis elleni, a bárányhimlő elleni, HPV-fertőzés elleni, valamint a hepatitis A-B elleni védőoltásokra.

Az Egészséges Vásárhely Program keretén belül egységes tananyagot készítünk az egészséges életmódismeretből, és a gyermekek **iskolai tanórák keretein belül** sajátíthatják el az egészséges életmód tárgyi alapjait.

Mindezek mellett **tudatformáló és felvilágosító rendezvényekkel**, illetve kiadványokkal és szóróanyagokkal kívánjuk elérni a gyermekek egészségtudatosá nevelését, valamint kiegyensúlyozott fizikai és mentális fejlődését. Kiemelt figyelmet fordítunk a baleset-, dohányzás-, alkohol- és drogprevencióra, valamint az egészséges iskolai közéletetetésre és az egészségbarát iskolai büfék működésére.





## Aktív jólét – az aktív korú lakosság programja

Az aktív korú lakosság egészségmegőrzése nemcsak azért kiemelten fontos, mert szülőként ők mutatnak példát a fiatalabb nemzedéknek és ők tehetnek a legtöbbet gyermekeik egészségéért, hanem azért is, mert életvitelüknél fogva nekik van a legkevesebb idejük törődni egészségükkel. Márpedig az életkor előrehaladtával az aktív korú vásárlók is egyre nagyobb egészségkockázatnak vannak kitéve.

**Egészséges életmóddal csökkenthető a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések kockázata, amelyek a legfőbb okai az idő előtti halálozásoknak.**

Az aktív korú lakosság programja főleg az egészségszűrésre és a megelőzésre terjed ki. Mindezek mellett olyan aktívkorcsoport-orientált egészséges magatartásra ösztönző rendezvényeket és tájékoztatóprogramokat szervezünk, melyeknek témakörei az egészséges táplálkozás, a dohányzásról való leszokás, alkoholfogyasztás, valamint kábítószer- és baleset-megelőzés.

A legtöbb betegség ma már gyógyítható, ha korán felfedezik és kezelik. Ezért rendkívül fontos, hogy szembenézzünk a valósággal, és részt vegyünk a szűrővizsgálatokon – így idejében megfelelő kezelést kaphatunk, ha szükséges.

Az Egészséges Vásárhely Program kiemelt figyelmet fordít az **aktív korú nők** emlőrák-szűrésére, csontsűrűség-mérésére, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az anyagcsere betegségek szűrésére.

Az **aktív korú férfiak** körében hangsúlyt fektetünk vastagbél és végbél eredetű daganatok, valamint a prosztatatarák szűrésére, a szájüreg- és gégedaganatok szűrésére éppúgy, mint az anyagcsere, valamint a szív- és érrendszeri betegségek szűrésére.

Mindezek mellett kampányszerű szűrővizsgálatokat szervezünk a **közsférában dolgozók** számára, ahol a szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorainak (magas vérnyomás, multimetabolikus szindróma), illetve a rosszindulatú daganatos betegségek (emlőrák, méhnyak-rák, prosztatatarák és vastag- és végbélrák) szűrését végezzük el.



## Egészségváros – a teljes lakosságnak szóló program

Az Egészséges Vásárhely Program teljes lakosságnak szóló elemei az életmódbeli változtatásokhoz nyújtanak segítséget. Célunk, hogy különböző sport és egészségrendezvények keretein belül megteremtsük a rendszeres testmozgás feltételeit, valamint szakértői háttérrel biztosítsunk a káros szenvedélyekről való leszokáshoz és az egészséges életvitel feltételeinek megteremtéséhez.

A Vásárhelyen élő dohányzók országos viszonylatban is magas számaránya miatt a program keretein belül a város teljes lakosságára kiterjesztjük a közsférában elindított **dohányzásleszoktatási programot**. Emellett növelni kívánjuk az **Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program** keretében végzett szűrővizsgálatok hatékonyságát és a lakosság részvételi arányát, kiemelt figyelmet fordítva a mammográfiás és a méhnyakrák szűrésen való részvétel ösztönzésére, valamint a vastag- és végbél daganatos betegségek komplex szűrőprogramjának beindítására.

A program keretein belül városi **ingyenes sport- és egészségnapot** szervezünk, ahol a különböző sportolási lehetőségek megismerése és kipróbálása mellett ingyenes **szűrővizsgálatokon** való részvételre is lehetőség nyílik mindenki számára, de kelles kikapcsolódást biztosítanak a népszerű **előadóművészek** és a színes **tájékoztató előadások is**.

A depresszió korai felismerése és megfelelő kezelése érdekében javítani kívánjuk a **mentálhigiénés szűrések és pszichoszociális felmérések** hatékonyságát, és közösségi üggyé formáljuk az **egészséges környezet** biztosítására irányuló akciók szervezését.

A program kiterjed még többek között a rendszeres vérnyomás-, testsúly- és testmagasság mérésre; vérkoleszterin- és vércukormérésre; bőrgyógyászati szűrésre; dietetikai tanácsadásra; tüdőszűrésre; allergiaszűrésre és tanácsadásra, valamint kihelyezett véradásra.

## Idősen, egészségesen – program a nyugdíjasoknak

A legnagyobb egészségkockázatot az idősebb korosztály képviseli. Az időskori betegségek megelőzése mindannyiunk közös ügye, hisz ez valamilyen módon minden családot érint. Ezért az Egészséges Vásárhely Program keretén belül kiemelt feladatunknak tartjuk az idős emberek egészségvédelmét és színvonalas, szakszerű ellátását.

A nyugdíjasoknak szóló program keretein belül ösztönözzük az idős emberek mentálhigiénés szűréseken és pszichoszociális felméréseken való részvételét, valamint teljes és rendszeres egészségállapot felmérését, emellett pedig időskori életviteli tájékoztatóikon táplálkozási, közösségi-szociális és egyéb tanácsokkal látjuk el őket.





## Egészségügyi kérdések és válaszok\*

### Az egészséges táplálkozás azt jelenti, hogy le kell mondanunk kedvenc, megszokott ételeinkről?

Nem, nem kell lemondani egyetlen ételről sem, de oda kell figyelni a mennyiségre: vannak élelmiszerek, amelyek segítik a szervezet tápellátását, ezekből érdemes többet fogyasztani; de vannak olyan ételek illetve ételösszetevők is, amelyek kifejezetten károsak a szervezet egészséges egyensúlyának fenntartására. Ezekből az ételekből is fogyaszthatunk, csak ritkábban, mértékkel, keveset.

### Az egészséges táplálkozás legtöbbször a sok zöldséget, gyümölcsöt részesíti előnyben a zsíros, húsos, megszokott magyaros ételekkel szemben. Mit tegyünk, ha mi egyszerűen nem szeretjük a zöldségételeket?

Az egészséges táplálkozás lényege éppen az, hogy nem kell lemondanunk semmiről sem: ehetünk húst, ehetjük a megszokott ételeinket, csak mértékkel. Próbáljuk meg változatosabban, többféle élelmiszerből összeállítani étrendünket, kóstoljunk meg más ételeket is az eddig megszokottak mellett. Az ízlés megszokás dolga: lehet, hogy olyan új ételekre találunk kísérletezéseink során, amelyek éppolyan finomak, mint amit eddig ettünk, csak egészségesek is.

### A napi rohanás mellett nekem nincs időm odafigyelni arra, hogy mit eszem, és a kalóriákat és tápértékeket számoljam. Mit tehetek ilyenkor?

Egyen lassan, kényelmesen, soha ne rohanjon közben: a munkája nem lehet fontosabb saját egészségénél. A jóllakottság érzése nem rögtön evés után, vagy evés közben jelentkezik, hanem akár 15-20 perc is eltelhet addig, míg a szervezet azt jelzi, „elég”. Aki

\*Kérdésekre adott válaszainkat az Országos Egészségfejlesztési Intézet szakanyagait felhasználva állítottuk össze.

gyorsan eszik, annak a szervezete nem képes jelezni a túlzott energia-bevitelt, így többet eszik, mint amennyire a szervezetnek szüksége van. Ez pedig elhízáshoz vezethet.

### A legtöbb helyen azt olvasni, hogy naponta legalább 2 liter folyadékra van szüksége a szervezetnek. Mit tegyünk akkor, ha egyszerűen nem vagyunk szomjasak?

Ne csak akkor igyunk, amikor szomjasak vagyunk! Figyeljünk oda, hogy rendszeresen és módszeresen fogyasszunk folyadékot, akkor is, ha nem vagyunk szomjasak. Tűzzünk ki magunk elé célokat: nyissunk ki például egy palack vizet, tegyük magunk mellé munka közben, és döntsük el, „ezt napközben megiszom”.

Az sem mindegy, hogy mit iszunk: kerüljük az alkoholos vagy cukrozott folyadékok fogyasztását, a napi folyadékpótlás biztosítására a legalkalmasabb a jó minőségű víz és ásványvíz, de a gyümölcsökből és zöldségekből cukor hozzáadása nélkül készült ivólévek is jó hatással vannak a szervezetre.

### Mit tegyünk akkor, ha eddig nem mozogtunk, és most is nehezen mozgunk? Lehet, hogy már késő elkezdeni?

A testmozgást sosem késő elkezdni: a középkorúak vagy idősebbek számára sem késő változtatni az életmódjukon. De fontos, hogy tartsuk be a fokozatosság elvét: a mozgás ne megerőltető legyen, hanem örömforrás, jóleső érzés. Válasszon olyan mozgást, amelyet szívesen végez. Sétáljon, gyalogoljon a szabadban, de a tánc is alkalmas arra, hogy kellemes mozgásélményben legyen része. Ha csak annyit megtesz, hogy munkahelyéről naponta hazasétál autózás vagy tömegközlekedés helyett, már sokat tett az egészségéért.



**Én azért nem járok szűrővizsgálatokra, mert félek, felfedeznek valami rendellenességet. Addig jó, míg nem tudjuk, mi a bajunk...**

Nagyon sokan gondolkodnak így, de ez az „inkább ne derüljön ki” gondolkodás nagyon káros. Jobb félni, mint megijedni. A legtöbb betegség ma már gyógyítható, ha idejekorán felfedezik. De ha homokba dugjuk a fejünket, nem megyünk el vizsgálatokra, és későn fedezik fel a betegségünket, esélyt sem adunk magunknak és a családuknak, hogy életben maradjunk. Ne attól féljünk, ami kiderülhet, mert az gyógyítható. Félnünk attól kell, amit elleplezünk magunk előtt, és már késő segíteni magunkon.



**Egészségtippek\***

Tudta-e Ön, hogy ...

... az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint a fizikai aktivitás hiánya évente mintegy 2 millió halálesethez vezet?

... rendszeres testmozgással és egészséges táplálkozással a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata csaknem 60%-kal csökken?

... már heti 3×20 percnyi testmozgással is megalapozhatja jó kondícióját?

... a rendszeres testmozgás sokat segít abban, hogy jobban aludjon, frissebben ébredjen, és javítja a koncentrációs képességét is?

... rendszeres testmozgással és egészséges táplálkozással a daganatos betegségek egyharmada megelőzhető, és kisebb az esélye a depresszió kialakulásának is?

... a finomlisztből előállított készítményekben 10-50%-kal kevesebb vitamin van, mint a korpát is tartalmazókban?

... a zöldségek túlfőzésénél vagy túlsütésénél az egyes vitaminok mennyisége 10-50%-kal is csökkenhet?



... a normális csonttömeg az első harminc évben alakul ki, ezért különösen fontos, hogy a gyermekek, serdülők naponta fogyasszanak tejet és tejterméket?

... fél liter tej fedezi a napi kalciumszükségletünk 60-70 százalékát, 5 dkg sajt pedig az egyötödét?

... a húsokból és húskészítményekből a vas igen jó arányban szívódik fel?

... a napi B12-vitaminszükséglet mintegy 70%-a húsokkal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe?

... a belsőségek közül kiemelkedően értékes táplálék a máj, hiszen vitaminokban, ásványi anyagokban nagyon gazdag, de fogyasztása csak 10-14 naponként ajánlott?

... a halak fehérjetartalma megegyezik a húsokéval, így az egészséges táplálkozásban kiemelkedően fontos szerepük van?

... a hidegtengeri halak húzában lévő zsírsavak segítenek a vérrögzépződés és a rendetlen szív működés kialakulásának megállításában, és erősítik a szervezetet védő immunrendszer működését?



... a zsiradékokból kapja a szervezet a nélkülözhetetlen zsírsavakat, emellett egyes vitaminok felszívódásához is szükség van rájuk? Ennek ellenére Magyarországon a férfiak mintegy kétszer, a nők másfélszer annyi zsiradékot fogyasztanak naponta, mint amennyi szükséges lenne, ami igen nagy veszélyt jelent az érelmeszesedés kialakulásában.

... az átlagos koleszterinszint 10 százalékos növekedése egy lakosságcsoportban a szívinfarktusok számának 20-25 százalékos növekedését eredményezhetik?

... a túlzott konyhasóbevitellel jelentősen fokozódik a magas vérnyomás, valamint a csonttritkulás kialakulásának veszélye?

... Magyarországon a férfiak átlagosan négyszer, a nők háromszor annyi sót fogyasztanak, mint amennyi elegendő lenne a szervezet számára?

... a természetes forrásokból (tej, gyümölcsök, egyes zöldség- és főzelékfélék) származó cukor mennyisége elegendő az ember számára, így a közvetlen cukortartalmú édességek és italok nem segítik a szervezet tápellátását?

\*Egészségtippjeinket az Országos Egészségfejlesztési Intézet szakanyagait felhasználva állítottuk össze.





Egészséges Vásárhely Program



**Egészség mindenkinek jár,**  
de igazán egészséges csak az lehet,  
aki maga is tesz érte valamit.

Ezért kérjük, jöjjön el **2008. április 12-én**, szombaton a Kossuth térre, a speciálisan nők számára rendezett szűrőnapra, ahol ingyenes szív- és érrendszeri-, anyagcserevizsgálatokon és nőgyógyászati betegségek rizikószűrésén vehet részt! Megismerheti az **Egészséges Vásárhely Program** részleteit, és megtudhatja, szükséges-e valamiért orvoshoz fordulnia.

**Az Ön egészsége fontos közösségünknek.**  
**Szánjon Ön is egy kis időt magára!**  
**[www.evp.hu](http://www.evp.hu)**