

PROGRAMFÜZET

Készült Baktalórántháza Város Önkormányzat TÁMOP-6.1.2/LHH/11/B-2012-0018 jelű „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Baktalórántházi kistérségben” pályázati program keretében.

”TEGYÜNK MÉG TÖBBET EGÉSZSÉGÜNKÉRT!”



EGÉSZSÉGNAPOK A BAKTALÓRÁNTHÁZI KISTÉRSÉGBEN

Egészségi állapot felmérése – EIS

Electro-Interstitialis-Scan (EIS)- Számítógép alapú, 3D egésztest vizsgálat, mely néhány perc alatt hatalmas mennyiségű információt gyűjt a szervezetről, melyet konkrét mért értékekkel, szövegesen és 3-Dimenziós illusztrációval jelenít meg. Az EIS előnyei - A teljes test egyidejű vizsgálata - a problémák eredetének gyors felismerése, a további célzott vizsgálatok szűkítése.

Szűrések 9:00- 14:00-ig

1. Mozgásszervi szűrés – DEXA

A csontsűrűség mérő a csont ásványi anyag tartalmát és a csont ásványi anyagsűrűségét méri. Megmutatja, hogy Önnek van-e csonttritkulása. A vizsgálat kb. 15 percet vesz igénybe, teljesen fájdalommentes.

2. Érzékszervi vizsgálat (hallás és látásvizsgálat)

A hallás romlása időben észlelhető olyan apró jelekből, mint a sűrű visszakérdezés, a beszélgetésbeli félreértések, a túl hangosan hallgatott televízió vagy rádió. Amennyiben ezek közül valamelyiket tapasztalta már, vagy családja, ismerősei jelezték ezen problémák bármelyikét Önnek, akkor érdemes eljönnie az ingyenes hallásszűrésre.

3. Szájüregi daganatszűrés

A szájüreg kóros eltérései az egyik legkönnyebben felfedezhető daganatos betegségek közé tartoznak. Ennek ellenére sokan későn kerülnek orvoshoz, akkor amikor már radikális beavatkozásra van szükség és a gyógyulás esélye is lecsökken.

Szakmai előadások, konzultációk 12:00-14:00-ig

1. Dohányzás megelőzését, dohányzásról való leszokást támogató előadás
2. Túlzott alkoholfogyasztás és drogfogyasztás megelőzését és leszokást célzó előadás
3. Egészséges táplálkozás alapjai, diétás étrendek, előadás és tanácsadás

Testmozgás: játékos ügyességi vetélkedő

EGÉSZSÉGNAPOK A BAKTALÓRÁNTHÁZI KISTÉRSÉGBEN

Baktalórántháza, Zöldfa u. 10., Időpont: 2013. november 08.

Nyírkécs, Fő u. 94. Egészség ház, Időpont: 2013. november 28.

Ramocsaháza, Főtér 2., Időpont: 2013. december 06.

Nyíribrony, Bocskai u. 14., Kastély, Időpont: 2014. január 22.

Nyírzákó, Szabadság tér 1., Művelődési Ház, Időpont: 2014. január 29.

Laskod, Kossuth L. u. 57., Művelődési Ház, Időpont: 2014. február 05.

Petneháza, Kossuth L. u. 74., Egészség ház, Időpont: 2014. február 12.

Ófehértó, Úttörő u. 27., Ófehértói Gondozási Központ, Időpont: 2014. február 26.

Levelek, Ady Endre u. 1., Váci Mihály Művelődési Ház, Időpont: 2014. március 05.

Magy, Tompa Mihály u. 1., Művelődési Ház és Rendezvényház, Időpont: 2014. március 12.

Rohod, Kossuth u. 12., IKFT – Ház, Időpont: 2014. március 19.

Nyírmada, Ady Endre u. 9., Művelődési Ház, Időpont: 2014. március 26.

A szájüregi daganat

A szájüregi daganat az egyik leggyakoribb tumoros megbetegedés ma Magyarországon. A szájüreg kóros eltérései a legkönnyebben felfedezhető daganatos betegségek közé tartoznak. Ennek ellenére sokan későn kerülnek orvoshoz, akkor, amikor már radikális beavatkozásra van szükség, s a gyógyulás esélye is lecsökken.

Amikor szájüregi daganatról beszélünk, akkor elsődlegesen az ajkak, a nyelv, a szájpadrás, az íny, a nyálmirigyek, a nyelv alatti terület, a szájüreg folytatását képező garat valamint a szájnyálkahártya megbetegedésére gondolunk.

Kit fenyeget a szájüregi rákbetegség?

A szájüregi daganatok elsősorban az ötvenes évektől halmozódnak fokozottan. Az utóbbi időszakban mind a férfiakban, mind a nőkben nőtt a betegség előfordulása, s a halálos szövődményeknek ugyancsak növekvő tendenciája látszik.

A kockázatot a rossz szociális és társadalmi helyzet, az ebből következő egészségtelen táplálkozás, elhanyagolt fogazat és szájhigiénié növeli.

Dohányzó embereknél a szájüregi rák kialakulásnak kockázata háromszor akkora, mint a nem-dohányzóknál. Különösen nagy a veszély azoknál, akik dohányt rágnak.

Az alkoholfogyasztás hatására is kialakulhat a szájban rosszindulatú daganat, és ha ehhez dohányzás is társul, akkor még nagyobb az ok az aggodalomra.

A legújabb tanulmányok kimutatták, hogy kapcsolat van HPV egy fajtája és a torokrák között, főleg a nem-dohányzók és a fiatalok körében. A HPV-vírus - mely szexuális úton terjed - többek között a méhnyakrákért és a végbélrákért is felelős.

Fontos az otthoni önvizsgálat

Az egyes országokra jellemző előfordulási gyakoriság összefüggést mutat az adott nemzet fogorvoshoz járási szokásaival is.

Legtöbben sajnos csak komoly fájdalom esetén megyünk fogorvoshoz, pedig függetlenül attól, hogy milyen panasszal érkezünk a fogászatra, ott rutinszerűen átvizsgálják szájüregünket is. Ez mindenképp jó alkalom lehetne a daganatos betegség első jeleinek felfedezésére. E mellett azonban egy egyszerű és rendszeresen elvégzett önvizsgálattal is nagyon sokat tehetünk a korai diagnózis érdekében! A daganat korai jeleit ugyanis, ha tudjuk, mit keresünk, mi magunk is korán felfedezhetjük. Ha egy tükör segítségével, havi rendszerességgel alaposan átvizsgáljuk a szánkat, biztosan nem kerüli el a figyelmünket semmilyen eltérés.

Melyek a figyelmeztető tünetek?

A szájnyálkahártyán és a szájpardon a tumoros betegségek leggyakrabban fehér vagy vörös, a környezettől elütő folttal kezdődnek (ún. leukoplakia, illetve eritroplakia). A fehér folt könnyen összetéveszthető a gyakori aftás fertőzéssel, azonban míg az afta letörölhető, finoman ledörzsölhető, addig a daganatos betegség első jeleként megjelenő folt biztosan nem.

A nyelvet érintő daganat leggyakrabban a nyelv széli részén jelentkezik, csak ritkán látható a nyelvháton.

Előfordul az is, hogy belül, a szájnyálkahártyán, szájpadon is fekély vagy kisebb szemölcs formájában jelenik meg a betegség, máskor esetleg a környezetből enyhén elődomborodó göböt találunk.

Régóta meglévő, nem gyógyuló seb

Ha régóta meglévő, nem gyógyuló seb az első jel, akkor az gyakran ott látható, ahol egy rosszul nőtt, letört vagy lyukas fog amúgy is sérti a szájnyálkahártyát vagy az ínyt, így - ennek tulajdonítva a sebet - nem megyünk orvoshoz, ezért nem derül ki időben a baj.

Előrehaladottabb esetekben – különösen, ha a garatot vagy a fültőmirigyet betegíti meg a tumor – fájdalmas nyelés, nehézkes beszéd, zibbadás utalhat arra, hogy komoly betegség kezdődik valahol.

Ezek a tünetek természetesen nem mindig daganatos betegség kezdetét jelzik! Gyakran egy egyszerű szájüregi gyulladás, szuvas fog vagy sérülés van a háttérben, de mindenképpen fontos, hogy a pontos ok tisztázását bízzuk orvosra, mégpedig mielőbb!

Bármilyen formában is jelentkezzen a tumor, nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a rendszeres önvizsgálat, majd elváltozás esetén egy alapos – és 1-2 hétnél tovább nem halogatott! – orvosi vizsgálat hamar fényt derít az igazi okra.

Az időben történő felfedezés pedig a hatékony, gyógyulást hozó terápia esélyét jelenti a beteg számára!

Mint minden szűrővizsgálat esetében, a cél egészségünk megőrzése. Nincs szebb látvány egy boldog mosolynál. Boldog mosoly azonban nem képzelhető el egészséges ajkak, higiénikus szájüreg, tiszta fogak nélkül! A rendszeres szűrővizsgálat nem csak egészségünk hanem szépségünk megőrzésében is kulcsfontosságú!

A cukorbetegség (Diabetes Mellitus)

A cukorbetegség vagy rövidítve diabétesz, a glükóz feldolgozási zavara, melynek oka a hasnyálmirigy szigetei által termelt inzulin nevű hormon hiánya. Cukorbetegségben az inzulin hiányzik vagy hatása csökken, ezért a sejtek (az agysejtek kivételével) éheznek, mert nem tudják a glükózt a vérből felvenni, így az a vérben marad. Ez a folyamatok együttesen ahhoz vezetnek, hogy megemelkedik a vércukorszint.

1-es típusú diabetes mellitus

Az 1-es típusú diabetes mellitus (más néven inzulinfüggő diabetes) egy autoimmun betegség, amelyet abszolút inzulinhiány okoz. Hátterében az áll, hogy a szervezet immunrendszere idegenként ismeri fel a saját sejtek egy részét és gyulladás következtében elpusztulnak a hasnyálmirigy inzulint termelő sejtjei.

Ez a típusú diabétesz bármely életkorban előfordulhat, de leggyakrabban gyermek- és fiatal felnőttkorban jelentkezik. A betegek általában soványak, gyakori a jelentős fogyás a betegség megállapítása előtt. A tünetek gyorsan alakulnak ki, a betegek kezeléséhez inzulin szükséges. Az 1-es típusú diabétesz általában a diabéteszes esetek 10%-át teszik ki. Magyarországon is egyre nő ennek a típusnak a gyakorisága.

2-es típusú diabetes mellitus

A 2-es típusú diabetes mellitus (más néven nem inzulinfüggő diabétesz) leggyakoribb kiváltó oka az izolált szénhidrátok túlzott fogyasztása (cukor, fehér liszt stb.) Egy pontig a hasnyálmirigy kompenzálja a túlzott szénhidrát vagy cukorbevitelt, de egy idő után elfáradnak az inzulintermelő sejtek és nem tudnak több inzulint termelni, ekkor alakul ki a 2. típusú diabetes. A tartósan magas és kezeletlen vércukorszint súlyos szövődményekhez vezethet: látásromlás majd vakság, érszűkület majd lábamputáció, érlemeszesedés, infarktus és impotencia is lehet a tartósan magas vércukorszint következménye.

Az 1-es típusú cukorbetegsége hajlamosító tényezők

Részben genetikai, részben környezeti tényezőkre vezethető vissza. Kialakulhat 6 hónapos kor alatt csecsemőknek adott tehéntej miatt. Bizonyos terhesség alatti vírusinfekciók szerepe is bizonyítottan tekinthető. Terhesség is kiváltó tényező lehet.

A 2-es típusú cukorbetegsége hajlamosító tényezők

Itt is fontos tényező a genetikai meghatározottság. A környezeti tényezőknek szintén nagy jelentősége van. A rendszeres fizikai tevékenység hiánya szintén hajlamosító tényező lehet. Az étrend elsősorban akkor káros, ha elhízást okoz. Önmagában a szénhidrát fogyasztásnak nincs köze a cukorbetegség kialakulásához. Telített zsírok bőséges fogyasztása szerepet játszhat a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. A nemek között is különbségek tapasztalhatóak. Egyes népességeknél, a nőknél, máshol pedig a férfiaknál fordul elő gyakrabban. Terhesség is kiváltó ok lehet. Végül pedig az életkornak is szerepe van a kialakulásában. A cukorbeteg 50%-a 65 év feletti korosztályhoz tartozik.

Klinikai tünetek

Általános tünetek: fáradtság, teljesítménycsökkenés.

Emelkedett vérinzulin szint miatt kialakuló tünetek (a 2-es típus kezdeti fázisa): farkasétvágy, izzadás, fejfájás.

Magas vércukorszint miatt jelentkező tünetek: nagy mennyiségű vizelet gyakori ürítése, szomjúságérzet, nagy mennyiségű víz ivása, testsúlycsökkenés.

Folyadék és elektrolitháztartási zavar miatt jelentkező tünetek: éjszakai vádligörccsök, látászavarok (a szemlencse víztartalmának változása miatt).

Bőrtünetek: viszketés gyakran a nemi szervek és a végbélnyílás környékén), bakteriális és gombás bőrfertőzések, vöröses arcszín
Potencia- vagy menstruációs zavarok.

Kezelése

A kezelés a cukorbetegség különböző típusaiban különböző módon történik.

1-es típusú cukorbetegség

- Inzulin adása a bőr alatti kötőszövetbe inzulin toll segítségével
- Inzulin adagolása inzulinpumpa segítségével

2-es típusú cukorbetegség:

- diéta
- testmozgás
- cukor-és zsírbevitel lecsökkentése

A rendszeres vércukorszint ellenőrzésének jelentősége

A vércukor önellenőrzés lehetővé teszi:

- az étrend, a fizikai aktivitás és az antidiabetikus kezelés (tablettás vagy inzulinkezelés) egyensúlyi helyzetének kialakítását,
- az önellenőrzés során kiderül, ha a vércukorszint kórosan emelkedett vagy csökkent, amely az étrend és a gyógyszeradag dózisének alakításával helyreállítható,
- a vércukorszint kontrollal lehetséges a szövődmények kialakulásának elkerülése, késleltetése,
- különleges állapotok (terhesség, fertőző betegség) esetén a cukorháztartás is könnyen felborul, amelyre az önellenőrzés során azonnal fény derül, és a baj orvosolhatóvá válik.



Fontos az állandó vércukorszint ellenőrzése

Megelőzése

A betegségre hajlamos egyéneket ma még nem lehet megóvni a betegség kialakulásától, de a rizikófaktorok csökkentése (a napi cukor és szénhidrátbevitel csökkentése, testsúlycsökkentés, rendszeres testmozgás), a diagnózis korai felállítása (rendszeres vércukor ellenőrzése) és a kezelés mihamarabbi elkezdése a szövődmények kifejlődését csökkentheti.

Betegség vagy állapot?

Bizonyos vélemények szerint mindkettő és ugyanakkor talán egyik sem. A cukorbetegség olyan kóros állapot, amely megfelelő feltételek mellett majdnem normalizálható. Ekkor a cukorbeteg csaknem egészséges embernek tekinthető. Azaz a cukorbetegség valódi betegség, mert ugyan egyensúlyban tartható, de ma még véglegesen nem gyógyítható.

Az egyensúlyban tartás nem jelenti a betegség megszüntetését, azaz gyógyítását, hanem egy hosszabb-rövidebb ideig tartó tünetmentességet. Az egyensúlyban tartás a feltételes egészség állapota, amely a feltételek be nem tartása esetén súlyos, előbb-utóbb végzetes kimenetelű következményt jelent.

Testmozgás

A rendszeresen végzett testmozgás és az aktív életmód segítségével a következőket érheti el:

- vércukorszint csökkentése,
- vérnyomás csökkentése, vérzsírok (lipidek) csökkentése,
- a szövődmények, mint szívinfarktus és agyvérzés kockázatának csökkentése,
- inzulinszükséglet csökkentése

Ezeket a hatásokat úgy éri el mozgással, hogy amikor az izmai dolgoznak, tápanyagként jelentős mennyiségű cukrot, zsírt vesznek fel a vérből. Rendszeres testmozgással az anyagcsere helyzet és a keringési rendszer állapota is javul.

A testmozgás emellett segít:

- a kívánt testsúly megtartásában vagy megközelítésében,
- a csontok és az izomerő megerősítésében és az általános erőnlét növelésében,
- életerejének növelésében és a stressz csökkentésében,
- megjelenésének és szellemi jólétének javításában

A testmozgás előtt és után ellenőrizze vércukorszintjét!

Ha a vércukorszint csökkentésére inzulint vagy gyógyszert használ, ne felejtse el vércukorszintjét ellenőrizni a mozgás megkezdése előtt!



A testmozgás segíthet!

Ne kezdjen testmozgásba, ha túl alacsony (4 mmol/l alatti) vagy ha nagyon magas (16 mmol/l feletti) a vércukorszintje! Ha 1-es típusú cukorbeteg és vizeletében ketonokat és cukrot találnak ne kezdjen testmozgásba! Testmozgás után legkésőbb 15 perccel mindig ellenőrizze a vércukorszintjét - ismernie kell a testmozgásnak a vércukorra gyakorolt hatását!



Kiadványainkat keresse az Egészségfejlesztési Irodában!
Európa - Egészségház –Baktalórántháza Kiemelten Közhasznú Zrt.,
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.

INFORMÁCIÓ

Egészségfejlesztési Iroda (EFI),
Európa - Egészségház –Baktalórántháza
Kiemelten Közhasznú Zrt.
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.
Tel: (42) 552-050 /104 mellék
e-mail: baktaefi@gmail.com