



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

Szűréssel az egészségért



„Tegyen egy lépést Ön is az egészségéért!”

Hozzájárulás

Adatkezelési tájékoztató



Regisztrációkor történő aláírással hozzájárulok, hogy a szűrés napján személyemet érintő fényképek készüljenek, illetve video és/ vagy hangfelvételek kerüljenek rögzítésre, hogy azokat a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szűrőprogram felhasználja a program megvalósulásának végéig. Mindemellett tudomásul vettem, hogy a rólam készült felvételek letiltását írásban kezdeményezhetem a szuresiranyitas@nngyk.gov.hu címen.

A Regisztrációs lap aláírásával hozzájárulásomat adom ahhoz, hogy – az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény előírásainak és a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ Adatvédelmi és Adatbiztonsági Szabályzatának megfelelően, valamint az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete értelmében a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról – adataimat a program megvalósítója kezelje (ideértve ezen adatok felvételét, tárolását), valamint a program együttműködő partnerei felé továbbítsa, és fenti szervezetek ezeket az adatokat anonimizált jelentések készítésére felhasználhassák.

A felhasználói önkéntes adatszolgáltatás során az alábbi adatokat adhatja meg (önkéntes alapon, a szolgáltatás használatához azonban elengedhetetlen): Vezeték- és keresztnév, elérhetőség.

Hozzájárulok, hogy személyes adataimat és a szűrőprogram során keletkezett egészségügyi adataimat, vizsgálati eredményeimet a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ kezelhesse, valamint tudományos és kutatási célra felhasználhassa. Az Adatkezelési tájékoztató tartalmát megismertem, az abban foglaltakat tudomásul veszem.

.....
vizsgálandó személy aláírása


.....
tájékoztatót adó aláírása

Kedves Résztvevő!

Köszöntjük a szűrőprogram keretében!

Ez a betegtájékoztató füzet, amit a kezében tart, ismeretet ad az egyes betegségekről, vizsgálatokról, összegyűjti az egyes vizsgálatok eredményeit, így támogatva a háziorvosok, szakorvosok munkáját egy-egy felülvizsgálat, általános vizsgálat alkalmával.

Fontos, hogy az egyes vizsgálatok elvégzésekor az eredmények feltüntetésre kerüljenek a füzetbe, ezért kérjük, ne feledje kitölteni, vagy a külön kapott leleteket eltenni, megőrizni.

Amennyiben az egyes vizsgálatokkal kapcsolatban kérdései lennének, bátran keresse szakértő kollégáinkat!

További információt talál az alábbi weboldalon:

www.nngyk.gov.hu

**Jó egészséget kívánnak
a Szervezők!**





Magas koleszterinszint

A nem megfelelő életmód egyik mutatója

A koleszterin "zsírszerű anyag", amely a szervezetben az életfontosságú funkciók ellátásához nélkülözhetetlen: tápanyagként szolgál egyes sejtek felépítéséhez és működéséhez, valamint epesavak, bizonyos hormonok, vitaminok alkotórésze.

Akkor beszélünk magas koleszterinszintről, amikor már túl sok a koleszterin a vérben, és az elkezd lerakódni az erek falában. A magas koleszterinszint felelős leginkább a gyors érmeszesedésért, és alattomosan károsítja érrendszerünket. Hosszú ideig nem okoz panaszokat, ám már fiatal felnőtt korban is visszafordíthatatlan károsodásokat idézhet elő az arra hajlamosak érfalán.

Az emelkedett koleszterinszint hosszabb távon növeli az érszűkület, a szívkoszorúér-betegség, az infarktus (szívroham) és a stroke (agyvérzés) kockázatát. Magyarországon a halálozás egyik legfőbb okaként a szív- és érrendszeri megbetegedéseket tartják számon.

Mik okozhatnak magas koleszterinszintet például?

- **telített zsírok túlzott bevitele**
- **magasvérnyomás betegség**
- **alacsony rostbevétel**
- **alkoholfogyasztás**
- **túlsúly & elhízás**
- **cukorbetegség**
- **mozgáshiány**
- **dohányzás**
- **stressz**





Koleszterin értékei

összkoleszterinszint

5,2 mmol/l alatt

normális

5,2 - 7,0 mmol/l

határérték

7,1 mmol/l felett

magas

A szív- és érrendszeri betegségeket leghatékonyabban az egészséges életmóddal előzhetjük meg

- **Figyeljünk oda étkezésünkre!**
- **Szabaduljunk meg túlsúlyunktól!**
- **Mellőzzük a nagy mennyiségű alkoholfogyasztást!**
- **Hagyjuk abba a dohányzást!**
- **Kerüljük vagy vezessük le a stresszt!**
- **Aludjunk legalább 7-8 órát naponta!**
- **Rendszeresen végezzünk testmozgást!**

A megfelelő táplálkozás és a testmozgás segít a koleszterinszint normalizálásában, ezekről a további tájékoztatóinkban olvashat.





Cukorbetegség

Az anyagcsere betegsége

Vércukor alatt a vérben lévő cukrot értjük, ami az elfogyasztott ételekből keletkezik, ellátva energiával a testet.

A vércukorszint ellenőrzéséhez az ujjbegyek oldalán egy apró szúrással a tesztcsíkra vért kell cseppenteni. A vércukormérő készülék ezután kiírja az eredményt.



Az éhgyomorra történő vércukorszint-mérésnél a **normális értékek 3,6 és 6 mmol/l között** vannak. Evés után 1,5-2 órával mérve pedig akkor normális az érték, ha 7,5 mmol/l-nél kevesebb.



Milyen tünetek utalhatnak arra, hogy a vércukorszint a normálisnál magasabb?

- nagy mennyiségű vizelet ürítése
- szomjúságérzés
- száraz száj érzése
- fogyás
- súlyosabb esetekben akár tudatzavar, ájulás



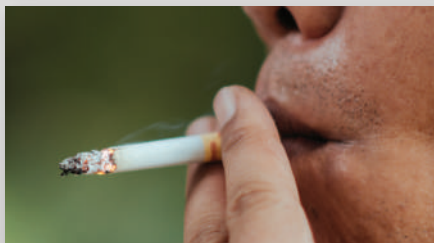
Ha a szervezet nem tudja jól felhasználni az ételből bevitt cukrot, akkor hosszabb távon cukorbetegség alakulhat ki (magasabbak lesznek a vércukorszint-értékek). Megfelelő kezelés nélkül látásromlás, végtagzsibbadás, veseproblémák keletkezhetnek, de akár amputációhoz, fekélyekhez vagy vaksághoz is vezethet.

Kinek van nagyobb esélye a cukorbetegségre?

Aki elhízott, aki dohányzik, aki nem mozog eleget, akinek családjában előfordult cukorbetegség. Férfiaknál és idősebb korban gyakoribb a cukorbetegség, azonban mára gyermekek és kamaszkorúak esetén is egyre gyakrabban számolnak be a betegség kialakulásáról. Az egészséges táplálkozási és életmódbeli szokások kialakításával sokat tehetünk a cukorbetegség kialakulásának megelőzése érdekében.

Milyen tünetek utalhatnak arra, hogy a vércukorszint a normálisnál alacsonyabb?

- **homályos látás**
- **remegés**
- **éhségérzet**
- **gyengeségérzet**
- **ingerlékenység**
- **érthetetlen beszéd**
- **koncentrációzavar**
- **zavartság, álmoság**
- **előfordulhat agresszivitás**
- **nagyon súlyos, elhúzódó alacsony vércukorszint esetén eszméletvesztés alakulhat ki**



**A vizsgálati lapon
feltüntetett
értékeivel keresse
fel háziorvosát!**

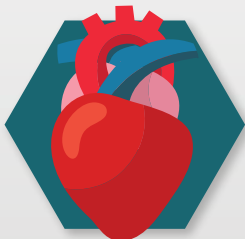




Vérnyomás

A keringési rendszer egészségének mutatója

A vérkeringés juttatja el a szükséges vért a test különböző részeihez. A vér szállítja a szervekhez az oxigént, a tápanyagokat, a szabályozó anyagokat, és távolítja el az anyagcsere végtermékeit. A vérkeringés fenntartásához szükséges a vérnyomás.



A vérnyomás a keringési rendszerben a vérnek az erek falára kifejtett nyomása. A vérnyomás alatt általánosságban a nagy artériákban mérhető nyomást értjük.

A nyugalomban mérhető vérnyomás változása az életkorral:

- **1 éves korban – 95/65 Hgmm**
- **6–9 éves korban – 100/65 Hgmm**
- **Felnőttkorban – 110/65 – 130/80 Hgmm**

A magas vérnyomás tünetei

A legtöbb esetben sokáig egyáltalán nem észlelhető semmilyen tünet. Nagyon fontos a betegség korai szakaszban történő felismerése a szövődmények elkerülése miatt. Ennek leghatékonyabb módja a rendszeres vérnyomásmérés.

Tünetek:

- **szédülés-rohamok,**
- **tompa fejfájás,**
- **gyakori orrvérzés,**
- **nehézlégzés.**



Az alacsony vérnyomás tünetei

Krónikus alacsony vérnyomás esetén elsősorban szédülés, kábultság, látászavar, fejfájás, ájulás, alvászavar, depresszió, koncentrációs zavar, gyengeség, fülzúgás jelentkezhet. A rosszullétet szapora szívverés, hideg és sápadt végtagok, émelygés, izzadás követi. A betegek fokozottan érzékenyek a hidegre.

vérnyomás kategória	szisztolés érték Hgmm-ben (felső érték)*		diasztolés érték Hgmm-ben (alsó érték)*
normális	kevesebb mint 120	és	kevesebb mint 80
emelkedett	120-129	és	kevesebb mint 80
magas vérnyomás 1. stádium	130-139	vagy	80-90
magas vérnyomás 2. stádium	140 vagy annál magasabb	vagy	90 vagy annál magasabb
kritikusan magas vérnyomás	180-nál magasabb	és/vagy	120-nál magasabb

 **AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ!**

*szisztolés és diasztolés nyomás, amit a szív összehúzódása és elernyedése idéz elő



**EKG****Fókuszban az egészséges szívhang**

Az elektrokardiográfia (röviden EKG) a szív működéséről ad hasznos információt, annak elektromos jelenségeit vizsgálja a szívizom összehúzódásakor keletkező elektromos feszültség változásainak regisztrálásával.

Az EKG segít megállapítani, hogy a szív ritmusosan ver-e, elemezni lehet általa a szívizom vastagságát, a szívizom esetleges vérellátási zavarát, következtetni lehet esetleges tüdőembóliára. Úgynevezett végtagi és mellkasi elektródákból gyűjti össze az elektromos jeleket az EKG-gép. Az EKG-vizsgálat során a készülék görbéket rajzol egy papírra, amely tulajdonképpen a szív elektromos tevékenységét ábrázolja. A vizsgálat során feltérképezhető a percenkénti szívverések száma, azok szabályossága, a szív ingerképzése, ingervezetése, károsodása, a ritmuszavarok, a koszorúér-betegség.



Az EKG-eltérés nem feltétlenül utal arra, hogy a szívünk beteg, sokszor teljesen ártatlan jelenségre hívja fel a figyelmet. Ugyanakkor van néhány eltérés, ami rendellenességre utalhat, és további kivizsgálást igényelhet.



Boka Kar Index (BKI)

Az erek védelmében

A Boka Kar Index vizsgálattal kimutatható a perifériás érbetegség, vagy közismert nevén az érszűkület, még tünetmentes állapotban is. Átfogó képet ad az érrendszer aktuális egészségi állapotáról.

Boka kar index mérés előnyei:

- **vérnyomásmérés egy időben történik mind a négy végtagon**
- **megbízható vizsgálat szélütés, szívinfarktus előrejelzésében**
- **gyors, alig pár percet vesz igénybe**



Hogyan történik a BKI index meghatározása?

Nyugalmi állapotban (fekvő helyzetben) vérnyomásmérő segítségével meghatározzák a beteg vérnyomását a karon, majd a boka szintjén.

Az alacsony vérnyomás tünetei

Az érték kiszámítása során a bokán mért vérnyomás értékét elosztjuk a karon mért értékkel, aminek normál esetben 1-nek kell lennie.

Ha a kapott érték:

- **0,8 alá esik, érszűkületről beszélünk**
- **0,8-1,2 között normál**
- **1,2 fölött van, az meszes erekre utal.**



Táplálkozással kapcsolatos célok, tanácsok

A tudományos kutatások alapján kiegyensúlyozott táplálkozással, elegendő testmozgással, megfelelő mennyiségű és minőségű alvással és a lelki egyensúly fenntartásával számos betegség elkerülhető. Csökkenthető az elhízás, ezzel összefüggésben pedig a magas vérnyomás, a 2-es típusú cukorbetegség, a koszorúér-betegség, a stroke (agyvérzés), továbbá egyes daganatos betegségek kockázata.

1. Étkezzen rendszeresen és változatosan

Étkezzen változatosan, hiszen egyetlen élelmiszer sem képes az összes szükséges tápanyaggal ellátni a szervezetét. Kövesse az egészséges táplálkozási ajánlásokat, és főleg növényi eredetű élelmiszereket válasszon.



Minél sokoldalúbban étkezik, annál kisebb a kiegyensúlyozatlan étrend kockázata. Emellett étkezzen rendszeresen, napi 5 alkalommal. Ez elősegíti a vércukorszint normalizálását, az anyagcsere fokozását, az egy napra ajánlott zöldség-, gyümölcsbeviteli mennyiség teljesítését, és elkerülheti a fokozott éhségérzetet.

2. Naponta legalább 5x egyen zöldségeket és gyümölcsöket

A zöldségek és gyümölcsök rengeteg értékes tápanyagot, élelmi rostot és antioxidánst tartalmaznak. Hozzájárulnak a jóllakottság-érzés kialakításához, valamint csökkentik a szív- és érrendszeri és egyéb betegségek kockázatát, ezért fogyasszon naponta legalább 3-4 adag zöldséget és 1-2 adag gyümölcsöt. Minél többféle zöldséget és gyümölcsöt tud enni egy nap, annál jobban kedvez az egészségének!



3. Részesítse előnyben a teljes értékű gabonákat

A teljes értékű gabonák és az azokból készült élelmiszerek több élelmi rostot tartalmaznak, így jobban laktatnak, és tápanyagtartalmuk is kedvezőbb, mint a nem teljes értékű változatoknak valamint a finomított lisztből készült termékeknek.



Részesítse előnyben a teljes kiőrlésű kenyereket, pékárukat, lisztet, valamint a teljes értékű gabonaféléket (pl. barna rizs, bulgur, köles, zabpehely). Az élelmi rostok csökkentik a 2-es típusú cukorbetegség, a kóros vérzsírszint-értékek (pl. magas koleszterinszint), a vastagbélrák és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.



4. Figyeljen oda a változatos fehérjebevitelre

Naponta többször fogyasszon tejet, tejtermékeket (p. túrót, joghurtot, sajtot) és legalább heti egyszer halat. Húsok közül a soványabb húsféléket (pl. csirke, pulyka) részesítse előnyben, és ne feledkezzen meg a tojásról sem, ami szintén kiváló fehérjeforrásnak számít! Érdemes tudni, hogy ezeket az élelmiszereket nemcsak fehérjetartalmuk miatt javasolt fogyasztani. A tej és tejtermékek kitűnő kalciumforrások, valamint D-vitamin is található bennük, így hozzájárulnak az egészséges csontozat kialakításához és fenntartásához. A halak (pl. tengeri halak, busa, kecsege) omega-3 zsírsavakkal látják el a szervezetet, melyek hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez, a normál látás, az agyműködés, valamint a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához. A hús nagyon jó vas-, szelén-, cinkforrás, míg a tojás is számos értékes vitamint, ásványi anyagot tartalmaz.

Fontos tudni, hogy sok növényi eredetű élelmiszer, mint a hüvelyesek (pl. bab, lencse), gabonafélék, valamint az olajos magvak és diófélék (pl. dió, tökmag, törökmogyoró, földimogyoró, mák) is tartalmaznak fehérjét. Habár ezek nem teljes értékű fehérjék, hozzájárulnak a bevitelhez, színesítik az étrendet és kedvező összetételük révén, megfelelő mennyiségben fogyasztva, támogatják egészségünket.

5. Vöröshúst és húskészítményeket mértékkel fogyasszon

Ha vöröshúst (pl. sertés, marha) is szokott enni, akkor annak mennyisége ne haladja meg a heti 500 grammot, hiszen túlzott mennyiségben hozzájárulhat egyes daganatos betegségek kialakulásához, csak úgy, mint a húskészítmények fogyasztása (pl. kolbász, virsli, szalámi), ezért ezekből is csak alkalmanként, kis mennyiséget egyen!



6. Válassza az egészséget jobban támogató zsírokat

Részesítse előnyben a növényi olajokat (pl. olíva-, napraforgó-, repce-, tökmagolaj). Mint minden zsiradék, a növényi olajok is sok kalóriát tartalmaznak, ugyanakkor szervezetünk számára nélkülözhetetlen zsírsavakat és E-vitamint is biztosítanak. Csökkentse minimálisra az állati zsiradékok, valamint a kókusz- és pálmazsír használatát, hiszen ezek telített zsírsavakban



gazdagok, melyek növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Emellett kerülje a rejtett zsírokat. A zsír ugyanis gyakran „láthatatlanul” van jelen a feldolgozott élelmiszerekben, például húskészítményekben, péksüteményekben, édességekben, sós snackekben, gyorséttermi ételekben és késztermékekben.

7. Figyeljen oda a só- és cukorbevitelre

Korlátozza a sófogyasztást, hiszen a túlzott sóbevitel növelheti a vérnyomást! Csökkentse a magas sótartalmú élelmiszerek fogyasztását (pl. húskészítmények, sós snackek), és só helyett használjon inkább fűszernövényeket az ételek ízesítésére! A cukorral édesített ételek és italok általában kevés értékes tápanyagot tartalmaznak, és ún. „üres kalóriát”

szolgáltatnak, ami hozzájárulhat a túlsúly és az elhízás kialakulásához.

Ráadásul a cukor növeli a fogszuvasodás kockázatát is.

Ezekből az élelmiszerekből csak ritkán fogyasszon és mértékkel!



8. Fő folyadékforrása a víz legyen

Naponta legalább 1,5-2 liter folyadékot igyon. A víz vagy más energiamentes (de nem édesítőszeres) italok, pl. a cukrozatlan gyümölcstea, gyümölcsökkel ízesített víz a legjobb választás. A cukorral édesített és az alkoholos italok fogyasztása nem ajánlott. A cukorral édesített italok felesleges kalóriát tartalmaznak, fogyasztásuk elősegítheti a túlsúly és elhízás, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását. Az alkoholos italok nemcsak energiában gazdagok, de az alkohol hozzájárulhat a daganatos betegségek kialakulásához, és más egészségügyi kockázatokkal is jár, ezért fogyasztásukat javasolt kerülni.



9. Döntsön az egészségesebb ételkészítési módok mellett

Addig főzzük az ételt, amíg szükséges, de – hogy minél jobban megőrizzük az alapanyagok értékes tápanyagait – a lehető legrövidebb ideig, kevés víz és zsiradék felhasználásával. Bő olajban sütés helyett pl. a grillezés, gőzölés, roston sütés, sütőzacskóban, cserépedényben való sütés javasolt, de minden esetben figyeljen oda, hogy ne égesse oda az ételt, hiszen az égett részek káros anyagokat tartalmaznak, amelyek növelhetik a daganatos betegségek kockázatát.



10. Tájékozódjon az élelmiszcímkékről

Az élelmiszcímkéken található információk elősegítik a kedvezőbb összetételű élelmiszerek választását. A címkékről leolvashatja az adott élelmiszer energia- és tápanyagtartalmát. Meg tudja például nézni, hogy a termék mennyi sót, cukrot, telített zsírt tartalmaz 100 gramm vonatkozásában, és sok esetben az ételmi rost tartalom is megjelenik a tápanyagok között. Hasonlítsa össze a termékek tápanyagtartalmát és döntsön emellett, amelyik kedvezőbb értékekkel bír!

11. Figyeljen oda a testtömegére

Az ideális testtömeg fenntartásához energia-egyensúlyra kell törekednie. Azaz annyi energiát kell bevinnie ételekből és italokból, amennyit a szervezet fel is használ.

Ha az energia-egyensúly hosszú távon felborul, annak testsúlycsökkenés vagy -gyarapodás lesz az eredménye. Kerülje a diétadiétákat, és helyette törekedjen az egészséges táplálkozási szokások kialakítására. Az

energiaszükséglet egyénenként eltér, kérjen segítséget dietetikustól az Ön egyéni szükségletének megállapításához!



Kombinálja az egészséges táplálkozást sok fizikai aktivitással. Nemcsak a rendszeres testmozgás hasznos, hanem az aktív mindennapi élet is, amely magában foglalja a sétát, házimunkát is.



12. Tartsa szem előtt bolygónk védelmét is

Sokat tehet a környezet védelméért is, ha odafigyel pár dologra. Válasszon helyi és szezonális termékeket, vásárláshoz pedig vigyen magával saját bevásárlószatyrot és újrahasználatos csomagolásokat (pl. textilből, méhviaszból készült élelmiszer-csomagolókat). Figyeljen a termékek fogyaszthatósági- és minőségmegőrzési idejére, és mindig a rövidebb szavatosságú terméket fogyassza el vagy használja fel először. Egy kis tudatossággal jelentősen csökkentheti a feleslegesen kidobott ételek mennyiségét.

13. Élvezze az étkezéseket

Az étkezéshez teremtsen nyugodt körülményeket, mellőzze ilyenkor a digitális eszközök használatát. Ha teheti, étkezzen társaságban, és hagyjon elegendő időt az ételek elfogyasztására.



Ha úgy érzi, hogy táplálkozási szokásain változtatni szükséges, akkor azokon fokozatosan, kis lépésekben változtasson, így nagyobb valószínűséggel tudja hosszú távon is, eredményesen fenntartani új, egészségesebb szokásait! Gondolkodjon pozitívan, ne hagyja, hogy bármilyen kisebb visszaesés eltántorítsa kitűzött céljaitól! Céljai megvalósításához javasolt dietetikus szakembert felkeresni, aki hiteles és személyre szabott táplálkozási tanácsokat tud adni egészségi állapotának és olyan egyéb tényezőknek megfelelően, amelyek befolyásolják táplálkozási szokásait.



Testmozgás

A lelki és a testi egészség egyik alapköve

A sport fontos, mert segít megőrizni az egészségünket, megelőzni a betegségeket és az elhízást. A mozgásnak számos jótékony hatása mellett élettani szerepei is széleskörűek: a rendszeres tréning fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a vérzsír-szintet, a vércukorszintet. A mozgás segít megőrizni az ideális testsúlyt, valamint hozzájárul számos betegség – pl. szívbetegségek, koszorúér-betegség, cukorbetegség, mozgásszervi problémák – megelőzéséhez.

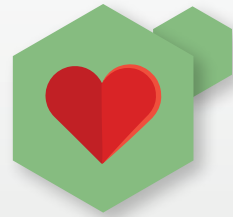


Mindezek mellett a rendszeres testedzés hatására testünk könnyebben és több örömet okozó hormont termel, hozzájárulva általános közérzetünk javulásához. A sport szerepe azonban nemcsak az egészségmegőrzésben, de a testi és szellemi felfrissülésben is kiemelt jelentőségű.



Nem titok, hogy a fizikai aktivitás jót tesz számunkra, de vajon ismerjük minden, egészséget pozitívan befolyásoló hatását?

1. **Jobb alvást biztosít.**
2. **Segít a súlycsökkentésben.**
3. **Erősíti a szívet.**
4. **Óv a csontritkulástól.**
5. **Javuló légzésfunkciót eredményez.**
6. **Csökkenti a stresszt.**
7. **Fokozott mentális egészséget biztosít.**
8. **A sport segíti a gyermekek egészséges fejlődését.**
9. **Javítja az állóképességet.**
10. **Csökkenti a rák bizonyos típusainak kialakulásának a kockázatát.**
11. **Kisebbséssel alakulnak ki szívbetegségek és cukorbetegség.**
12. **Óv a magas vérnyomástól.**
13. **Kontrollálja a koleszterinszintet.**
14. **Erősíti az immunrendszert.**



Mozgásformák, amelyekhez nincs, vagy csak minimális eszközökre van szükségünk:

- gyors séta
- otthoni torna/aerobic
- kerékpározás
- futás
- kerti munka
- úszás
- lépcsőzés
- csapatsportok



Hetente legalább 150 perc mérsékelten* intenzív vagy 75 perc intenzív gyakorlatok végzése ajánlott, melyek legalább 10 perc hosszúságúak.



*mérsékelt testmozgás az, amely során már éppen nem tudunk egy folyamatos társalgást fenntartani.

Legjobb hatás a fenti mozgásmennyiség duplájával érhető el.

Hetente legalább kétszer izomerősítő gyakorlatokat ajánlott végezni.



Fontos, hogy mozgás előtt mindig végezzünk bemelegítést, fizikai aktivitás végeztével pedig nyújtsuk le igénybe vett izmainkat. A folyadékfogyasztásunkat és táplálkozásunkat időzítsük a tervezett mozgáshoz.

„Tegyen egy lépést Ön is az egészségéért!”

A testösszetétel-mérő egy beavatkozást nem igénylő diagnosztikai készülék, amely elektromos impulzusok segítségével megállapítja a testben lévő teljes testvíz, fehérje, testzsír, valamint az ásványi anyagok mennyiségét és azok arányát.

Az InBody készülék ki tudja mutatni a szervezetben lévő csontok tömegét, az izom tömegét, valamint a testzsírtömeget is.

A kapott eredményekből következtetni lehet az elhízottsági/alultápláltsági indexre, a belső szervek közötti zsírra, valamint a napi élethez szükséges kalóriabevitelre.

**Kollégáink
részletes
tájékoztatást
adnak
eredményeiről.**





Csontsűrűség-mérés

Csontritkulás

Hazánkban a csontritkulás közel 1 millió embert érint. A csípőtájéki törés során a csontok tömege és mésztartalma 70 év felett csökken, amely fokozott törékenységgel, a spontán törések kockázatának megemelkedésével járhat. Időskorban minden harmdik nő és a férfiak egyhatoda szenved csípőtörésben.



Miért alakul ki a csontritkulás?

- Örökletes tényezők jelentős szerepet játszanak a kialakulásában.
- Fizikai aktivitás hiánya, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, kalcium- és vitaminszegény étrend, alacsony D-vitamin bevitel.
- Betegségek, illetve gyógyszerek (a teljesség igénye nélkül): szteroidok, hormonális betegségek, a bélrendszer betegségei és felszívódási zavarok, immunrendszert gyengítő gyógyszerek, kóros soványság, anorexia, krónikus vese- és májelégtelenség, pajzsmirigy hormon túltermelés, asztma és epilepszia gyógyszerek tartós szedése miatt.



A csonttritkulás tünetei sokszor szinte észrevétlenül alakulnak ki, és az első csonttörésnél derül rá fény. A „lappangási idő” alatt intő jel lehet a fáradtság, a terhelésre fellépő fájdalom, a testmagasság csökkenése, a háti görbület. A későbbiekben azonban vezető tünet lehet a fájdalom, amely könnyen kialakuló csonttörés következményeként jelentkezik. Leggyakoribbak a csigolyák, a combnyak és a csukló törése. Előrehaladott esetben a járás is bizonytalanná válhat.

A csonttritkulás kezelése a megelőzéssel kezdődik:

- Fontos a rendszeres fizikai aktivitás és a mozgás
- Elegendő D-vitamin és kalcium fogyasztása

Gyógyszeres kezelés során cél a csontállomány csökkenésének lassítása, megállítása, esetleg növelése. Erre alkalmas készítmények a női hormonpótlók, valamint a speciális csonttritkulás ellenes készítmények.

Csontsűrűség-mérés

A csonttritkulás (osteoporosis) diagnózisának alapja a csontsűrűség mérése. A csont sűrűségének mérése során gyakorlatilag a csont kalciumtartalmát mérjük.



Tej, tejtermékek:
tej, túró, joghurt,
kefir, sajt

Olajos magvak:
mandula, dió,
földimogyoró, mák,
napraforgómag

Egyes zöldségfélék:
brokkoli, bab,
spenót



**Példák kalciumban
gazdag élelmiszerekre**

Kinek és mikor ajánlott a csontritkulás szűrése?

- Nőknek 50 éves kortól és utána, főleg anyai ágon előforduló csontritkulás és törések esetén.
- 50 évnél fiatalabb nők esetében azoknál, akiknél a változó korba lépés tünetei jelentkeznek.
- Minden korosztály, akiknél magas rizikójú alapbetegség van jelen (például: krónikus májbetegség, vesebetegség, I. típusú diabetes, felszívódási zavarok, anyagcsere eredetű csontbetegség, pajzsmirigy betegség).
- Férfiaknak 70 éves kortól és utána, valamint magas rizikójú alapbetegség (daganatos betegségek), illetve csontritkulást okozó gyógyszerek szedése esetén.
- Felnőtt nőknek patológiás törésekkel vagy olyan klinikai háttérrel, ami csonttömeg-csökkenéssel jár.
- Hosszabb idejű ágyhoz kötöttség után vagy szteroid kezelést követően.



Mi történik a vizsgálat alatt?

A mérés egy ultrahangos készülékkel történik, amely méri a csontsűrűségét.

A páciens a sarkát behelyezi a készülékbe. Fontos, hogy mérésakor ne mozgassuk a bokánkat.

A mérés időtartama kb. 15 másodperc.

Az eredmények feldolgozása és rögzítése számítógépen történik.

Mi a teendő a vizsgálat után?

Az OsteoPro készülék vizsgálati eredménye megmutatja, hogy van-e csontállomány-vesztés vagy csontritkulásra utaló jel, de a folyamat okának tisztázásához további vizsgálatok szükségesek. A vizsgálaton kapott lelettel javasoljuk, keresse fel háziorvosát.





Szájüregi szűrés

A szájüregi daganatok kezdetben nem okoznak panaszt, de korai felfedezésük szűrővizsgálaton való részvétellel lehetséges. A szájüregi szűrővizsgálat könnyen kivitelezhető anatómiai elhelyezkedése miatt, a fájdalommentes vizsgálat pár percet vesz csak igénybe. Szűrővizsgálat során nem csak a szájnyálkahártya elváltozások, de a leggyakoribb, nem fertőző betegségek közé sorolt fogszuvasodás és fogágybetegség is diagnosztizálható, és korai kezeléssel a beavatkozások terhe is minimalizálható.

A fogszuvasodás és fogágybetegség főként a nem megfelelő szájápolási szokásokra és a fogászati ellenőrzés hiányára vezethető vissza. Kialakulása tehát nagyban függ az egyéni szokásoktól. A szájüregi daganatok kialakulásában számos kockázati tényező játszik szerepet, mint például:

- **Hosszan tartó napsugárzás okozta ártalmak** • **Kezeletlen fogazat**
- **Rendszeres dohányzás, alkoholfogyasztás** • **A-, C-vitamin-hiány**
- **Rossz szájhygiéné** • **Letört fogak,**
rosszul illeszkedő, mozgó fogpótlások



MEGELŐZÉS

A legfontosabb a megfelelő minőségű, egyénre szabott szájápolási szokás kialakítása, melyhez használjunk:

- **puha sörtéjű, kis fejű fogkefét** • **fogselymet vagy fogköztisztítót**
- **fluorid tartalmú fogkrémet** • **kiegészítésként akár alkoholmentes szájvizet.**

A jó szájhygiénia fenntartásához elengedhetetlen az évenkénti fogászati szűrővizsgálaton való részvétel, valamint életmódbeli tényezők tudatos megválasztása. Figyeljünk a kiegyensúlyozott táplálkozásra, használjuk fogainkat, rágjunk. Édességeket, finomított szénhidrátokat, savas ételeket, italokat egyszerre fogyasszuk el, ne hagyjuk ázni benne fogainkat. Érdemes étkezések után vízzel kiöblíteni szánkát, vizet fogyasztani. Mellőzzük a dohányzást, mértékkel fogyasszunk alkoholt.

Kinek ajánlott a szájüregi szűrés?

Alapvetően bárkinek, aki több mint fél éve járt fogászáton, de kiemelten fontos azoknak a páciensek a vizsgálata, akiknél valamilyen életmódbeli tényező miatt nagyobb eséllyel alakulhat ki ajak- és/vagy szájüregi daganat.

- **Napsugárzásnak hosszan kitett vagy agrokémiai szerekkel dolgozó személyeknek**
- **Több éve dohányzóknak**
- **Alkoholt rendszeresen fogyasztóknak**
- **Kezeletlen fogazattal rendelkezőknek**
- **Kivehető fogpótlással rendelkező fogatlan pácienseknek**



Hogyan zajlik a szűrés?

A vizsgálatot dentálhigiénikusok végzik, akik az arc megtapintása és megtekintése után az ajkak, nyelv, orcai nyálkahártya, íny, szájfenék, szájpad és garat területét tekintik és tapintják meg. A lágyrészek mellett a fogakat és fogpótlásokat is megvizsgálják. A szűrés 5-10 percet vesz igénybe, mely során szájápolási tanácsokat is kap a szakemberektől.

A vizsgálat után részletes tájékoztatást adunk szájüregi állapotáról, valamint további vizsgálat szükségességéről, melyet a kapott leleten olvashat.





NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



 egeszsegvonalt.gov.hu

 [@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)

 [@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

 **1812**

**Őrizze meg vizsgálati eredményeit
és mutassa be háziorvosának!**

**A következő szűrés alkalmával
hozza magával ezt a füzetet!**