

EGÉSZSÉGNEVELÉS – BETEGSÉG – MEGELŐZÉS

Dr. Szalay Piroska
egyetemi adjunktus

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Egészségtudományi és sportorvosi tanszék

Felhasznált szakanyag: Dr. Gritz Arnoldné



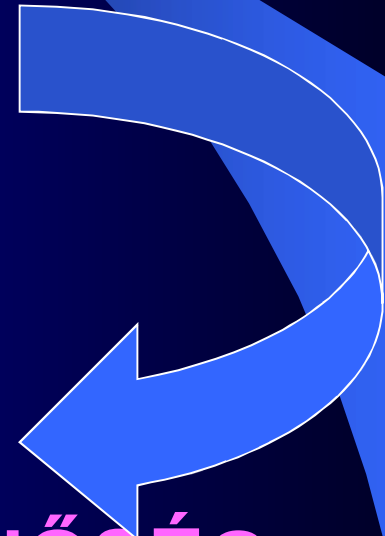
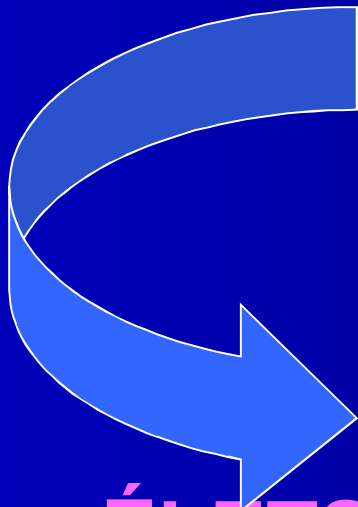
egészség

PREDIKTIV

PROTEKTÍV

TÉNYEZŐK

ÉLETSTÍLUS, ÉLETMINŐSÉG



Az egészség dinamikája



Egészséges környezet,
egészséges életmód

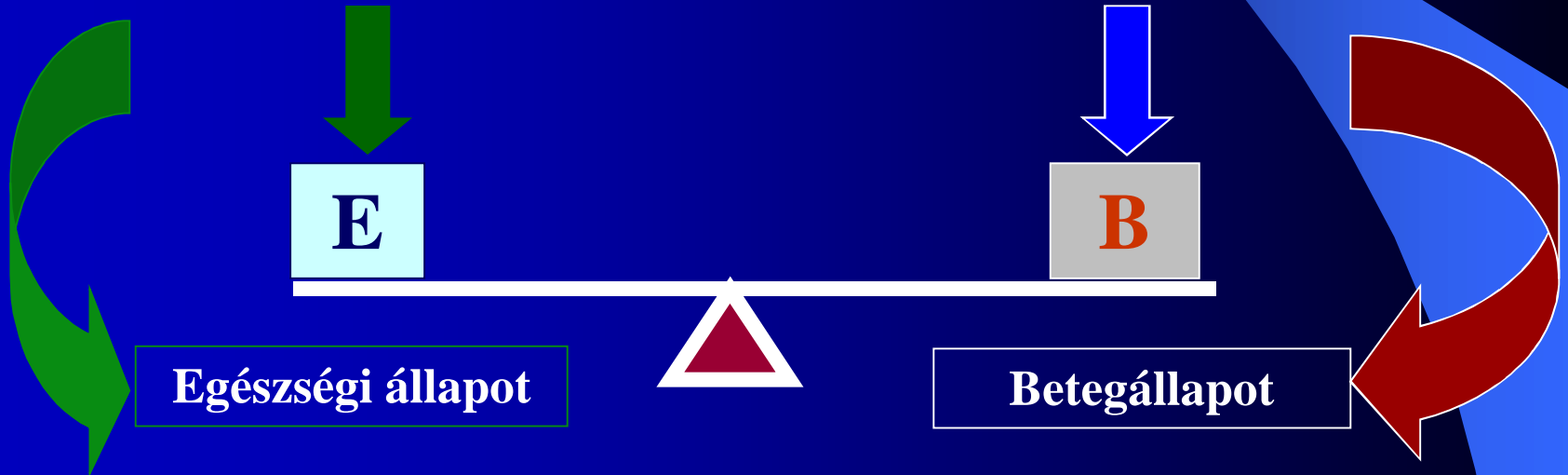
Kockázat-vállalás,
egészségtelen életmód

E

B

Egészségi állapot

Betegállapot



BETEGSÉG

- **Hosszú időintervallum**
- **Számos köztes állapot**
- **Nem mindig mérhető objektíven**
- **Határok nem egyértelműek**
- **Ember és környezete díszharmoniája**
- **Ritkán érintenek csak egy dimenziót**
- **Anamnézis gyakran nem egzakt**
- **Számos betegségnél az eredeti kórkép nem is tisztázható egyértelműen**

BETEGSÉG

- **Latin: Morbus**

**A szervek ép alkatának,
működésének a rendestől
való eltérése.**

BETEGSÉG

MODELLEK

Biológiai – medicínális modell

- **A szervek rendszerének, szerveknek, sejteknek az elváltozásai, amely elváltozások megzavarják a komplex szervezet működését**
- **Minden betegségnek specifikus oka van**
- **Minden betegségnek specifikus szimptomája van**
- **Az elváltozások külső és belső oki tényezőből eredeztethetőek**
- **Cél: gyógyítás, helyreállítás**

RIZIKÓTÉNYEZŐS MODELL

- „*Az egészségi rizikómagatartás*” nem más mint olyan magatartásminták sorozata, amelyek intenzitásuk vagy tartósságuk következtében válnak az egészségre kockázatosná.
- A rizikómagatartás: egészséget veszélyeztető magatartás (rizikószemélyiség, rizikópopuláció, rizikószemélyiség).

MECHANISZTIKUS MODELL

- **SZERKEZET,
AMI SZABÁLYTALANUL KEZD
MŰKÖDNI**

ADAPTÍV - MODELL

- ADAPTÁCIÓS KÉZSÉG
ELVESZTÉSE

FELELŐSSÉG - MODELL

- TÁRSADALMI FELELŐSSÉG
- EGYÉNI FELELŐSSÉG

PSZICHOSZOMATIKUS - MODELL

- **KONFLIKTUSHELYZETBŐL
SZÁRMAZÓ BETEGSÉGEK**

(STRESSZ)

DEVIANCIA MODELL

- **A PEDAGÓGUSNAK,**
- **AZ ORVOSNAK**

feladata a deviáns magatartást konform viselkedéssé alakítani.

Pszichoanalitikai - modell

- **Egyéni szükségletek, ösztönök, társadalmi kontrollja és konfliktusai**
- **Gyógyítás: a konfliktusok tudatosítása, felszínre hozása**

Magatartáselméleti modell

- **Magatartási modellek**
(hiperaktivitás, figyelemzavar, agresszió)
- **Önmagukban is**
- **Kockázati magatartás**
- **Gyógyítás: Magatartásorvoslás**
tudománya (életviteli elemek kiküszöbölése)

Szocio - ökonómiai modell

- A szomatikus, pszichés elváltozásokra társadalmi reagálás,
- Beteg szerepet kap
- A betegségek kezelésében a hajlamosító tényezőkre helyezi a hangsúlyt (társadalmi csoportok egészségi romlása tekintetében)
- A betegségek a társadalmi viszonyok visszatükröződései

Integrált modell

- **Mindegyik modell szintetikus alkalmazása**

Normalitásos modell

- **Statisztikai felfogás**
fiziológiás - patológiás
- **Társadalmi felfogás**
diagnosztizálás = társadalmi
norma, kultúra feltárása

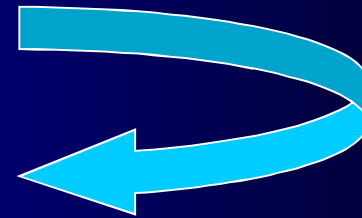
Egészség – betegség a mindennapi gondolkodásban

- **Az élet velejárója**
- **Az egészség erény**
- **Az egészség érdek**
- **Az ember kötelessége**
- **Fájdalom, panaszkodás képessége**

MEGELŐZÉS

- KÖRNYEZETI,
- MAGATARTÁSI VESZÉLYEZTETÉS
KIKTATÁSA,
- ÁRTÓ TÉNYEZŐK
(RIZIKÓFAKTOROK) TÁVOLTARTÁSA

BETEGSÉGMEGELŐZÉS



PREVENCIÓ

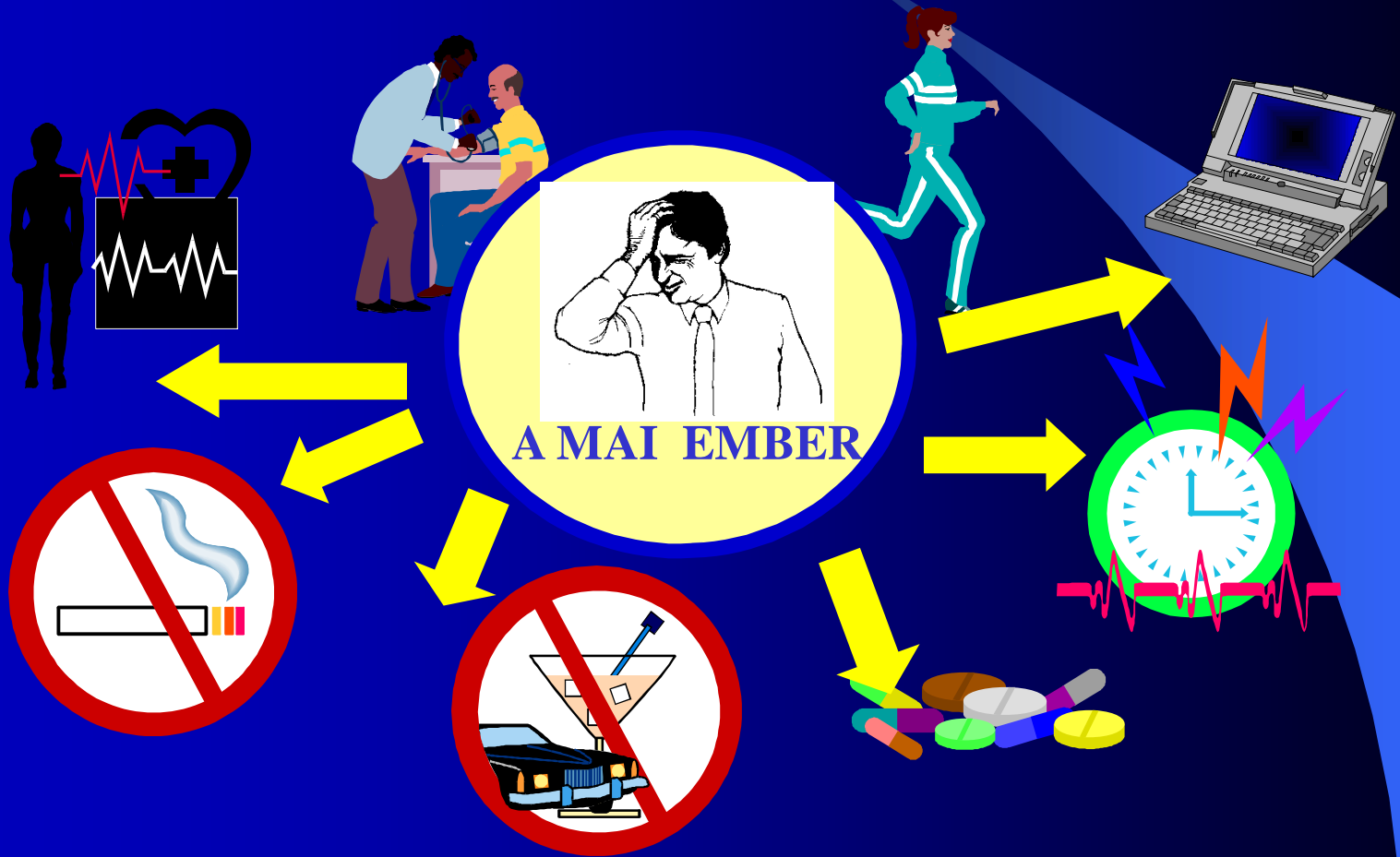
- ▣ **Primer- elsődleges** –betegség ne jöjjön létre, károsodások megelőzése,
- ▣ **Egészséges életmódra nevelés,**
- ▣ **Genetikai tanácsadás,**
- ▣ **Terhes gondozás,**
- ▣ **Védőoltások, fertőzések, járványok megelőzése,**
- ▣ **Veszélyeztető magatartás elkerülése**
- ▣ **Mentálhigiénés egyensúly megtartása**
- ▣ **Környezet-egészségügyi rendszabályok betartása, környezeti károk kiszűrése**
- ▣ **Balesetek megelőzése**

PREVENCIÓ

Szekunder –másodlagos – a már megindult kórfolyamatokra hat, szűrővizsgálatok,

Tercier – harmadlagos – a végleges fogyatékoság megakadályozása, megfelelő kezelés, rehabilitáció, reszocializáció (technikai, gyógytorna, segédeszközökkel való ellátás, beszéd, pszichoterápia, életmódbeli, lelki segítség), orvosi, pedagógiai, pszichológiai, foglalkoztatási, szociális,

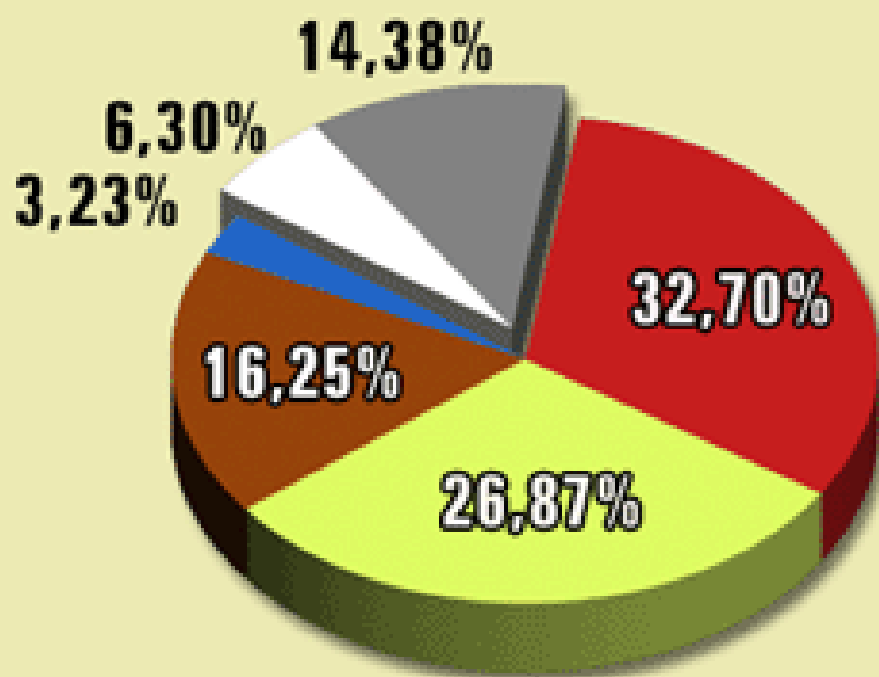
HOGY ÁLLUNK NÉPÜNK EGÉSZSÉGÉVEL?



A vezető halálokok súlya a 25-64 éves férfiak és nők halálozásában (Magyarország, 1994-1999)

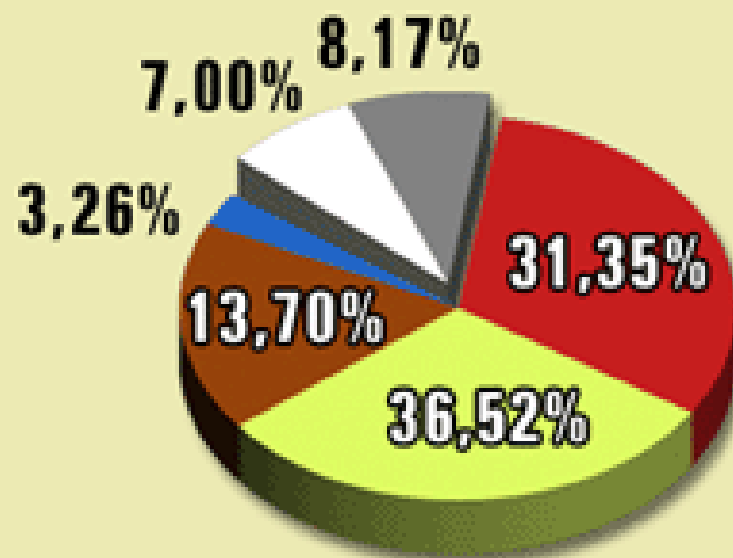
Férfiak







180 143 haláleset



Nők

79 461 haláleset

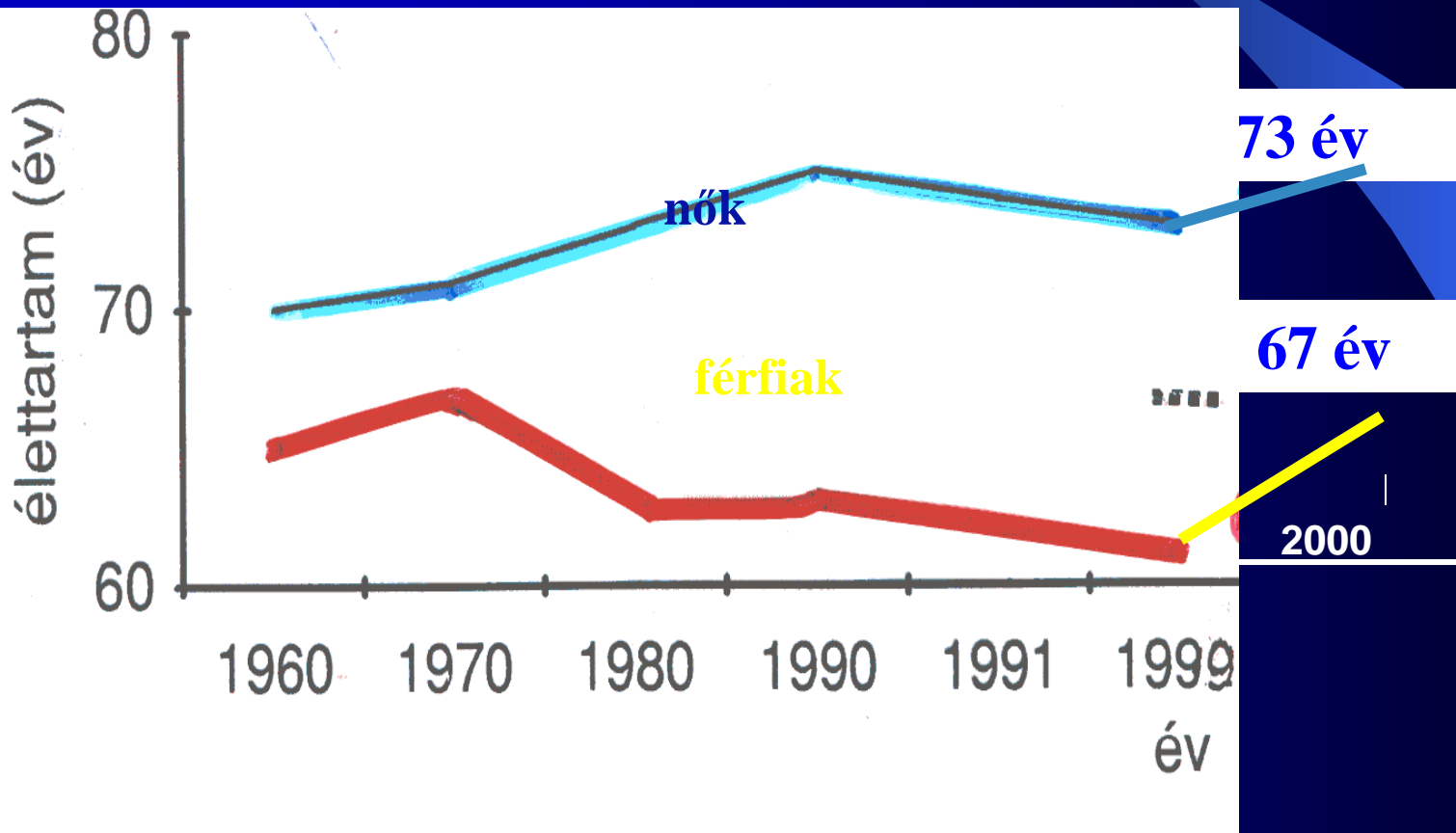


- | | | | |
|---|-----------------------------|---|------------------------|
|  | Keringési rendszer betegség |  | Légzőrendszer betegség |
|  | Daganatok |  | Egyéb betegségek |
|  | Emésztőrendszer betegség |  | Sérülések, mérgezések |

A társadalom egészségi állapotának jellemzésére szolgáló demográfiai adatok:

- mortalitási (halálozási),
- morbiditási (megbetegedési),
- népesség száma
- élve születések és halálozások száma,
- természetes szaporodás és fogyás
- Az egészségi állapot mutatója: születéskor várható életkor

A születéskor várható átlagos élettartam hazánkban



EGÉSZSÉGÜNK AZ EZRED- FORDULÓN

- A lakosság egészségi állapota kedvezőtlen
- az újszülöttek életkilátásai rosszabbak,
- magas a halálozási arány,
- a rosszindulatú daganatos megbetegedések okozta halálozás vezet Európában,
- gyakori a szív- és érrendszeri halálozás,
- egészségtelen életmód következményei.

Merre tovább?

az összes betegség-teher több,mint 30%-
át öt kockázati tényező okozza:



- dohányzás,



- alkoholfogyasztás,

- elhízás,

- magas vérnyomás,

- Inaktivitás, stressz

- egészségtelen táplálkozás,

- mozgásszegény élet,

- szűrések elhanyagolása,



HALÁLOKI FŐCSOPORTOK

- **Keringési betegségek: 51 %**
- **Daganatok: 24 %**
- **Balesetek, mérgezések: 7,6 %**
- **Emésztőszervi betegségek: 7,1%**
- **Légzőszervi betegségek: 7,1 %**
- **Egyéb: 5,6%**

A morbiditás jellemzői a 0-18 éveseknél



- cukorbetegség, elhízás, alultápláltság,
- allergiák
- rossz testtartás
- mentális problémák (hangulati zavar, tv hatás)
- kockázati magatartás (doh., alk, drog)
- felkészületlen szex. aktivitás

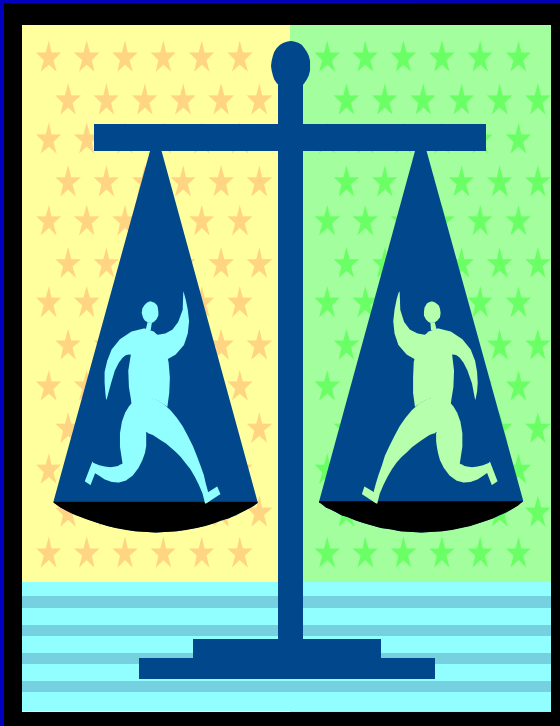


Az egészséges életmód összetevői



- Megfelelő mozgás, fizikai terhelés
- Egészséges táplálkozás
- Személyi higiéné
- Nem dohányzás
- Kevesebb alkoholfogyasztás
- Drogmentesség
- Kiegyensúlyozott szexualitás
- Konfliktuskezelés
- Szűrővizsgálat, időben orvoshoz fordulás
- Környezetvédelem

TÁPLÁLKOZÁS



TÁPLÁLÉKFELVÉTEL

Minőségi

Mennyiségi

TÁPANYAGFELVÉTEL
ENERGIAFELHASZNÁLÁS

$$\text{BMI} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{testmagasság (m}^2\text{)}}$$

<u>Csoport</u>	<u>BMI</u>	<u>Az egészség veszélyeztetettsége</u>
<u>Sovány</u>	<u>18,5 alatt</u>	<u>közepes – magas között</u>
<u>Normál</u>	<u>18,5 – 24,9</u>	<u>normális – alacsony között</u>
<u>Túlsúlyos</u>	<u>25,0 – 29,9</u>	<u>fokozott</u>
	<u>30,0 - 34,9</u>	<u>közepes</u>
	<u>35,0 – 39,9</u>	<u>súlyos</u>
	<u>40 fölött</u>	<u>nagyon súlyos</u>

Derék – csípő arány (Centrális 0,85, 0,9)

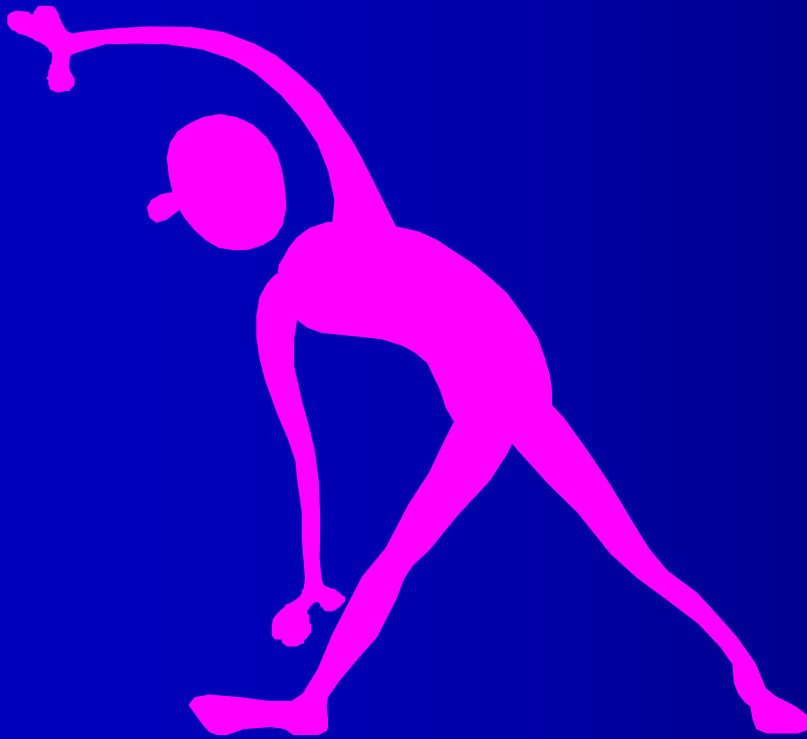
<u>Derékkörfogat</u>	<u>Normál</u>	<u>Határ</u>	<u>Rossz</u>
Férfi	94 cm	94-101 cm	102 -
Nő	80 cm	80-87 cm	88 -

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLTÁSOK

- *Együnk naponta többször gabonaféléket*
- *Fogyasszunk naponta legalább 3x zöldséget*
- *Igyunk naponta legalább fél liter tejet, rendszeresen tejterméket*
- *Használjunk ételkészítéshez növényi olajat*
- *Kevesebbet sózzunk*
- *Alkoholt mértékkel igyunk*
- *Csak cukorban szegény ételeket fogyasszunk*
- *Szomjúság oltására legjobb a víz*
- *Táplálkozzunk változatosan*
- *Óvjuk meg élelmiszereinket a szennyeződéstől*
- *Ne hízzunk el, ügyeljünk a testsúlyunkra*
- *Naponta mozogjunk*



A mozgás gazdag életmód elősegíti



- **A jobb közérzetet**
- **Nagyobb állóképességet**
- **Test és lélek harmóniáját**
- **Az erősebb izomzatot**
- **Betegségek megelőzését**
- **Csontritkulás kialakulását**
- **Tökéletesebb testtartást**
- **Jobb megjelenést**
- **Társas kapcsolatok létesítését**

A mindennapi személyi hygiéne



- **Kültakaró, bőr védelme**
- **Haj-fejbőr-köröm ápolása**
- **Fog-és szájhygiéne**
- **Orr, fül, szem tisztítása**
- **Nemi hygiéne**
- **Külső ruházat - öltözködés**

A fertőzés útjai



- **Közvetlen érintkezéssel**
- **Cseppfertőzéssel**
- **Fertőzött tárgyak közvetítésével**
- **Élelmiszerekkel**
- **Bőr-nyálkahártya-sebzésen keresztül**
- **Rovarok, rágcsálók útján**

DOHÁNYZÁS



- Szenvedélybetegség
- Szív-és érrendszeri betegségek
- Daganatos betegségek

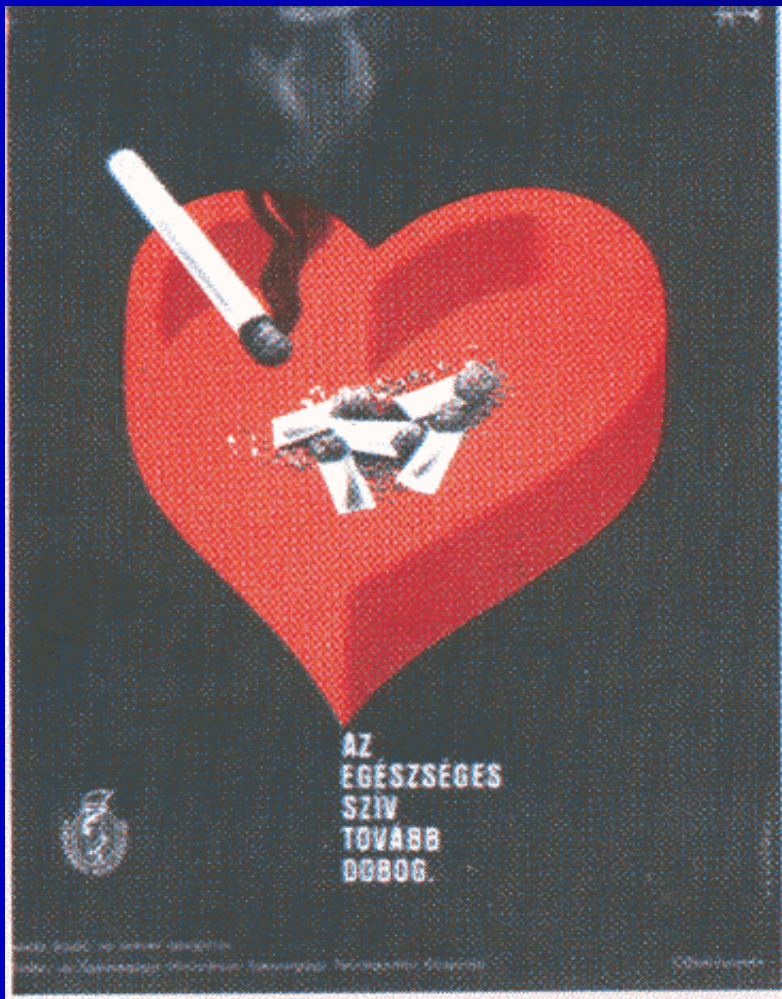
**Magyarországon: 36 %
dohányos**

**Férfiak 40 %-a, nők 27 %-a,
15 éves fiúk 20 %-a**

15 éves lányok 15 %-a

Főfüst, mellékfüst, kátrány

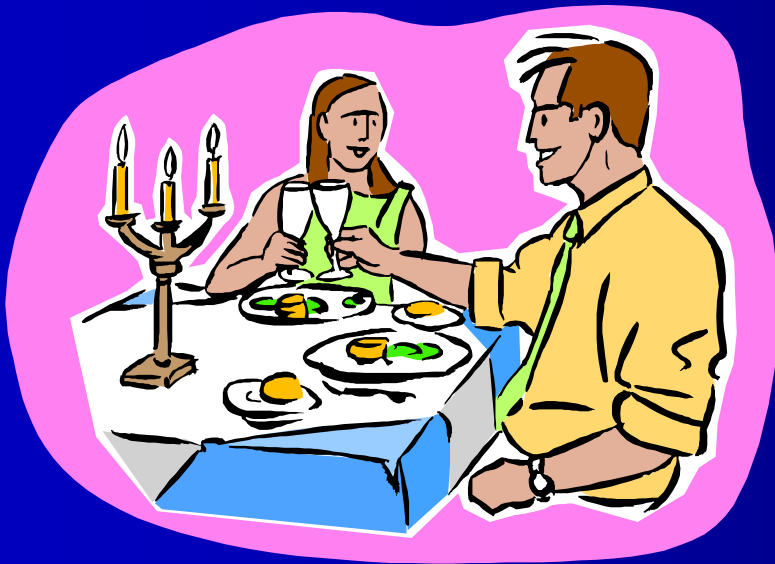
Ami rajtunk múlik



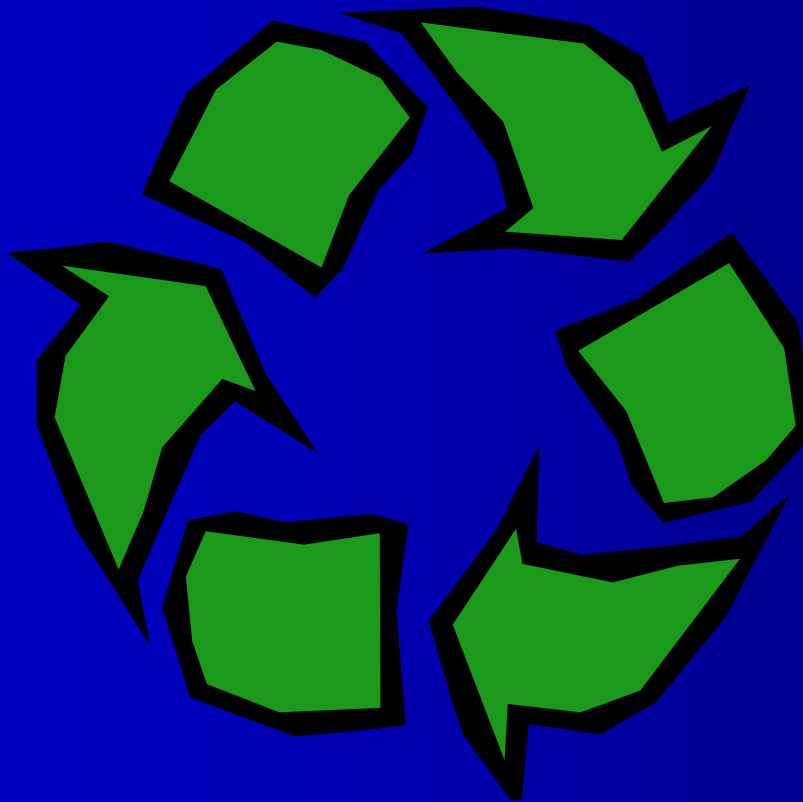
- Naponta elszívott cigaretták száma
- A cigarettázás intenzitása (slukkmélysége, gyakorisága)
- Életkor
- Dohányos évek száma
- Aktív – passzív dohányzás

ALKOHOLFOGYASZTÁS

- Vegyi anyag, mely a szervezetbe jutva **testi, szellemi, lelki** elváltozást okoz
- **Hatása:** emlékezetkiesés, figyelem, önfegyelem szóródás, mozgásközpontok, akadozó beszéd, bénulások jelenségek, légzési, keringési, agyi központ bénulása
alkoholos máj



ALKOHOL II.



- **Rendszeres fogyasztás**
- **Hozzászokás**
- **Tolerancia**
- **Függőség**

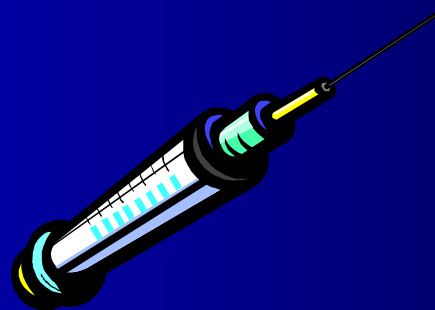
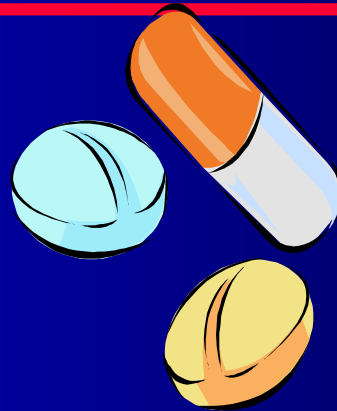
MÉRTÉKTARTÁS !

Veszélyes mérték: **napi 1 dl pálinka**
vagy **2 korsó sör** vagy **3 dl bor**

DROG - FOGYASZTÁSA

- **Alapfogalmak:**

- **Drog**
- **Kábítószer**
- **Addikció**
- **Abúzus**
- **Dependencia**
- **Tolerancia**
- **Elvonási tünetek**
- **Túladagolás**
- **Kockázati tényezők**



FÜGGŐSÉGFAJTÁK

- Édesség, csokoládé extrém mértékű élvezete
- Kávéfogyasztás túlzó mértéke
- Erős fűszerek az ételekben
- Kényszerevés
- Kóla ivási szenvedély
- Video, TV műsor visszaélészerű fogyasztása
- Személyi számítógép rabsága
- Örjögő zenepótlék
- Szerencsejátékok
- Dopping-anabolikus szteroidok
- Cigarettaázás
- Alkohol mértéktelen fogyasztása
- Pszichotróp gyógyszerek
- Drogok használói



vagy
kombinációi

SZEXUALITÁS – SZEXUÁLISAN TERJEDŐ BETEGSÉGEK



- Szifilisz
- Gonorrhoea
- Trichomoniásis
- Hüvelyi gombás betegség
- Herpes genitális
- AIDS

Védekezés

Állandó partner

Túl korai nemi kapcsolat kerülése

Ismeretlen partner kerülése

Kábítószer próbaképpen sem !

Gumióvszer használata

**Nemi aktus után felmerülő gyanú esetén
azonnal orvoshoz fordulni**

SZŰRŐVIZSGÁLAT



I DŐBEN
ORVOSHOZ
FORDULÁS

EMLŐSZŰRÉS
TÜDŐSZŰRÉS
MÉHNYAKRÁKSZŰRÉS
VASTAGBÉLRÁKSZŰRÉS

MENTÁLIS EGÉSZSÉG MENTHALHIGIÉNÉ

❖ **Lelki egészségvédelem.** Vagyis: a lelkileg egészséges személyiség kialakítására való igyekezet, erőfeszítés, mely magába foglalja:

- ✓ a politikai cselekvés
- ✓ a jogalkotás
- ✓ a szociális gondoskodás
- ✓ a nevelés - oktatás
- ✓ a közművelődés
- ✓ a megelőzés és gyógyítás működési területeit

KÖRNYEZETVÉDELEM



- **Levegő, víz, talajvédelme, szennyeződés elkerülése**
- **Személyi higiéné**
- **Dohányzás**
- **Alkoholizmus és kábítószer elleni küzdelem**
- **Túlzott gyógyszerfogyasztás elleni harc**
- **Táplálkozási szokások átalakítása**
- **Ipari karcinogének kiiktatása a környezetünkből**
- **Mezőgazdasági védelem, allergének**
- **Környezetkímélő módszerek**
- **Egyéni munkavédelem**

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI PROGRAMOK

- ❖ **1994 „A népegészségügy prioritásai az ezredfordulóig”**
- ❖ **2001-2010 „Az egészséges nemzetért népegészségügyi program”**
- ❖ **2003 „Az Egészség Évtizede Nemzeti program”**

Összefoglalás

A civilizációval elveszítettünk néhány olyan dolgot, amelyek fontos részei voltak életünknek, mint például a testedzés.

Próbáljunk meg ezekre tudatosan figyelni, ne hanyagoljuk el, őrizzük meg a meglévő értékes tulajdonságainkat, próbáljunk egészséges arányt kialakítani az új lehetőségek között.

A mozgást, a természettel való közvetlen kapcsolatot, a társas kapcsolatokat, a barátságok ápolása is fontos részei életünknek. Ne hanyagoljuk el őket.

Köszönöm figyelmüket!

