



**„Az egészségre ügyelni az élet legnagyobb
nehézsége”**

(Platon)

**Egészségfejlesztés — egészségkultúra
2007/2008 tanév II. félév**

III. Rész

Előadó: Dr. Szalay Piroska



Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar(TF)

2008, Március 08. .

5. A média ellentmondásos szerepe az egészséges életmóddal, és a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban

- a dohányzás
- az alkoholizmus
- drogfogasztás
- korai szexuális élet
- ifjúkori bűnözés

6. Összefoglalás. Az egészségtudatosság, kulturált életmód

- Az egészségmegőrzés 12 pontja
- Az MTTOE szakmai programajánlata

MOTTO

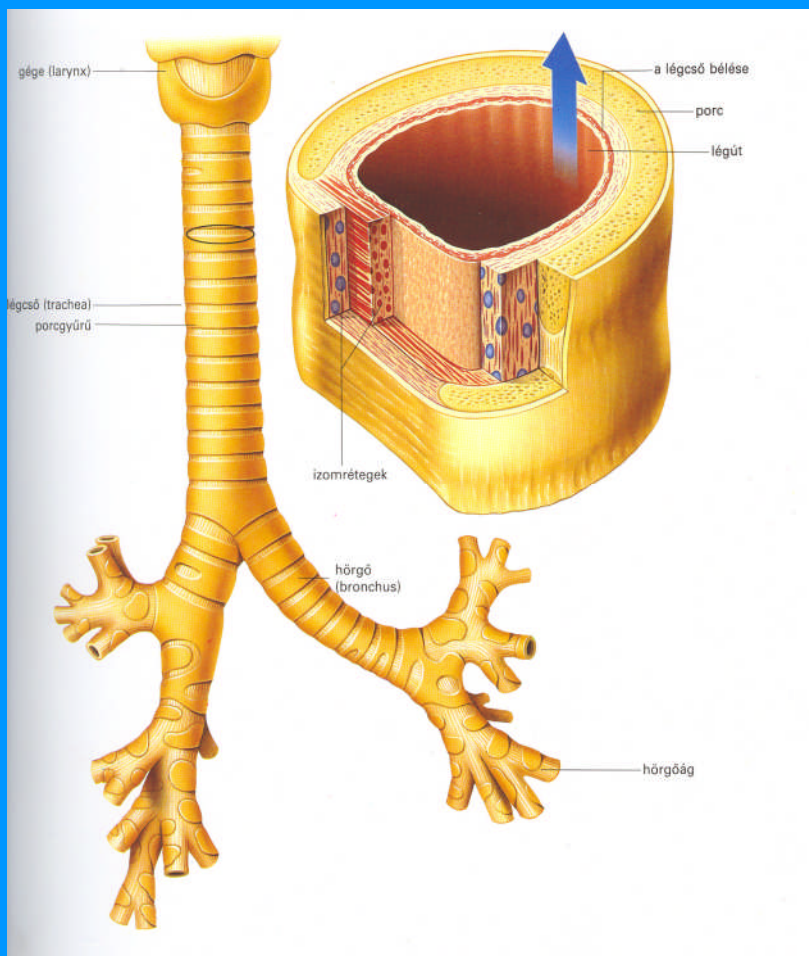
„Minden élettelen fizikai rendszer a használatban megy tönkre, viszont az élő rendszereket a tétlenség teszi tönkre, míg a használatban fejlődnek.”

Szent-Györgyi Albert

Nyelvtudomány-lingvisztika

- **A nyelvtudomány** a nyelv funkcióinak, működésével törvényszerűségeit kutatja, illetve azzal foglalkozik.
- **A nyelv** jelentések, és az emberi hang jelszerű kapcsolatainak felépített és tagolt rendszerhálózata, amely az emberi társadalom terméke, és egyúttal működési feltétele.
- **Grammatika:** nyelvtan
- **Etimológia:** szavak eredetének kutatása, értelmezése.
- **Szemiotika:** jeltudomány: a jelrendszereket vizsgálja
- (pl. Morse, közlekedési jelzések stb.)
- **Retorika:** előadás, a szónoki beszéd elmélete
- **Pszicho lingvisztika:** határtudomány a pszichikai folyamatok, és a nyelv összefüggését tanulmányozza.
- **Logopédia:** beszédhibák korrekciója

A beszéd helye



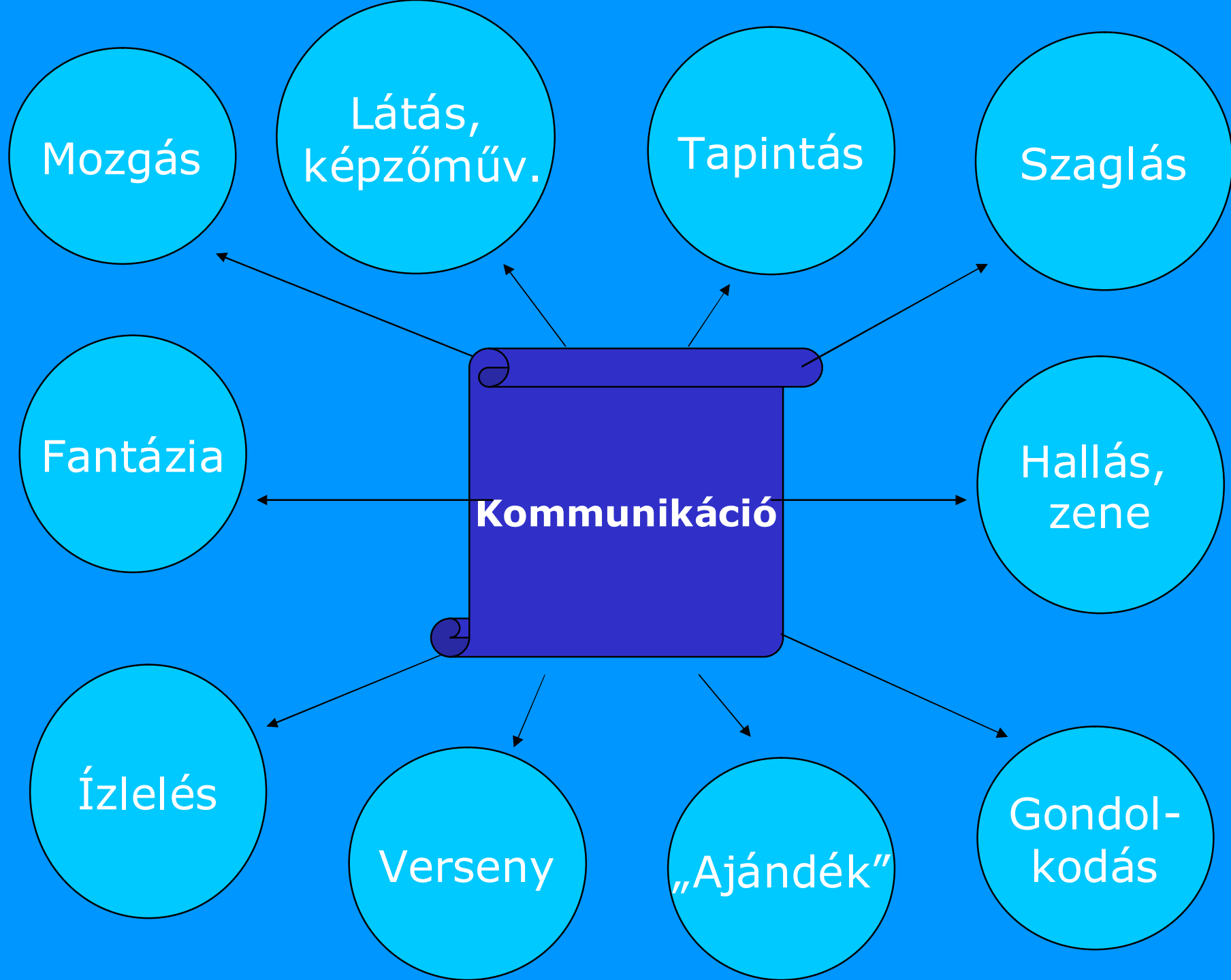
- Az orrüreget elhagyó levegő hátrafelé, és lefelé halad a gégen, a szervezet „hangládáján,” keresztül. Ez a porclemezekből, izmokból, és szalagokból álló háromdimenziós komplex képződmény a beszéd helye. Középpontjában a belső falából emelkedik ki két eléggé merev szövetredő: a hangszalagok. Ezek kb. 1,6 cm hosszúak. Minden hang a hangszalagok segítségével jön létre. A közöttük átáramló levegő rezgéseket vált ki, melyek keltik a hanghullámokat.

A média meghatározása, és értelmezése

- **Media, mediák:** Latin, angol eredetű szó.
- Tömegtájékoztatást jelent, annak eszköze.
- Gyűjtőfogalom: sajtó, rádió, TV, internet
- **A media funkciója:** információ közlés, tájékoztatás

AZ INFORMÁCIÓ HATALOM!

- **Információ értelmezése:** tájékoztatás, értesítés, közlés.
- Az információk továbbítása jelek segítségével történik.
- Fontosabb jelek: hang, fény, betű, mozgás, rezgés.
- Az információ célja: személyek, és csoportok közötti együttműködés megteremtése.
- **Kommunikáció:** információk cseréjét, felfogását (írott szöveg, beszéd, idegen nyelv) jelenti. PISA 25%
- **Reklám:** hirdetés, az információ hangsúlyozott ajánlása



Media szerepe az egészségnevelésben

Direkt media hatások

- 1. Egészséggel betegséggel kapcsolatos kampányok, hirdetések, figyelmeztetések, tanácsok.**
- 2. Az egészséggel kapcsolatos információk megjelenése az alábbi területeken:**
 - Szívbetegség
 - Szexuális úton terjedő betegség
 - Dohányzás
 - Alkoholfogyasztás
 - Családtervezés
 - Személyes biztonság

Indirekt media hatások

- 1. A mediában szereplő egyének viselkedése által a media fogyasztóit számtalan az egészséggel kapcsolatos benyomás éri.**
- 2. Az egészséggel-betegséggel kapcsolatos media megjelenítések nem tükrözik a való élet egészséggel kapcsolatos kérdéseket.**
 - Egészségügyi intézetek, és a gyógyítás ábrázolása
 - Betegségek media megjelenítése: fizikai, mentális sérülések

Media stratégia váltás

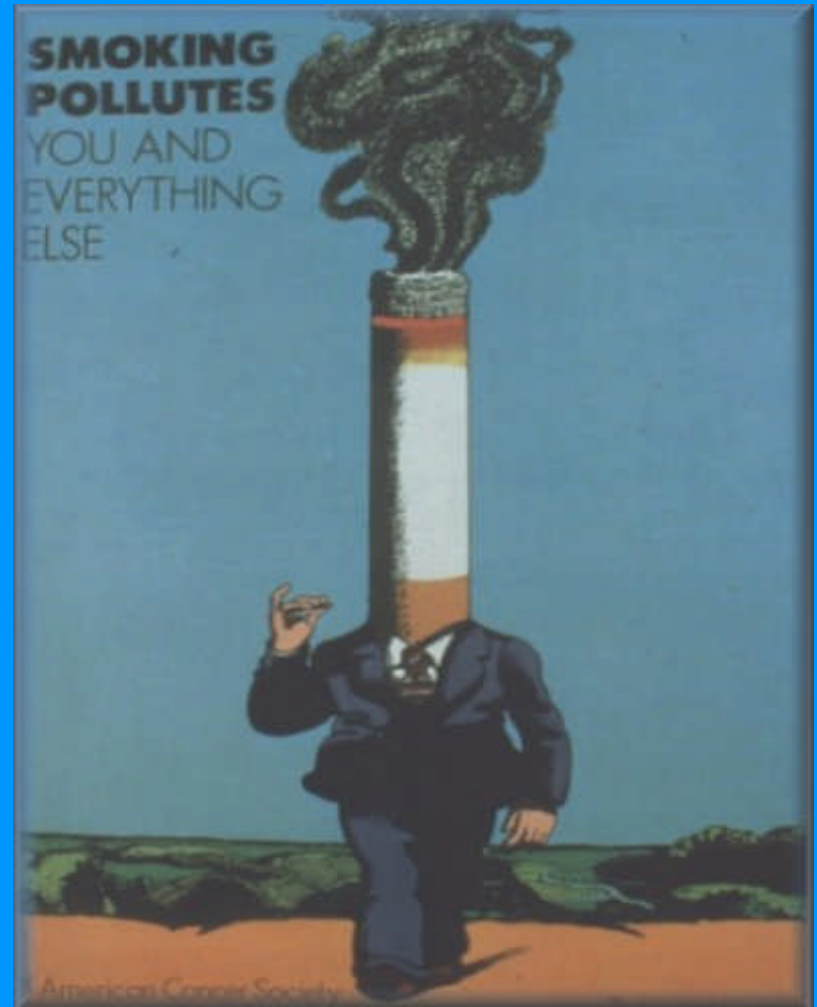
- A tartalom elemzések arra hívták föl a figyelmet, hogy az indirekt hatások jobban érvényesülnek, mint a pozitív szándékú egészségre orientált kampányok.
- **Kérdés: mi a teendő?**
- **Új stratégiát kell megfogalmazni!**
- **Az életminőség gyökeres megalapozása érdekében stratégiai célcsoportként a közoktatásban résztvevő 6-12 éves iskolai tanulókat kell megjelölni.**
- Egészségfejlesztésre irányuló hatásai közül hangsúlyozzuk:
 - a fiziológiai, egészségügyi
 - a szocializációs, jellemformáló
 - az érzelmeket keltő, és feszültségoldó hatásokat
- Ezek a testnevelés, és sport által közvetített értékek beépülve a fiatalok személyiségébe, részeivé válhatnak a célként megjelölt egészséges életvitelnek, a magasabb szintű életminőségnek.

Dohányzás

✚ Növekvő globális
Egészségügyi
probléma

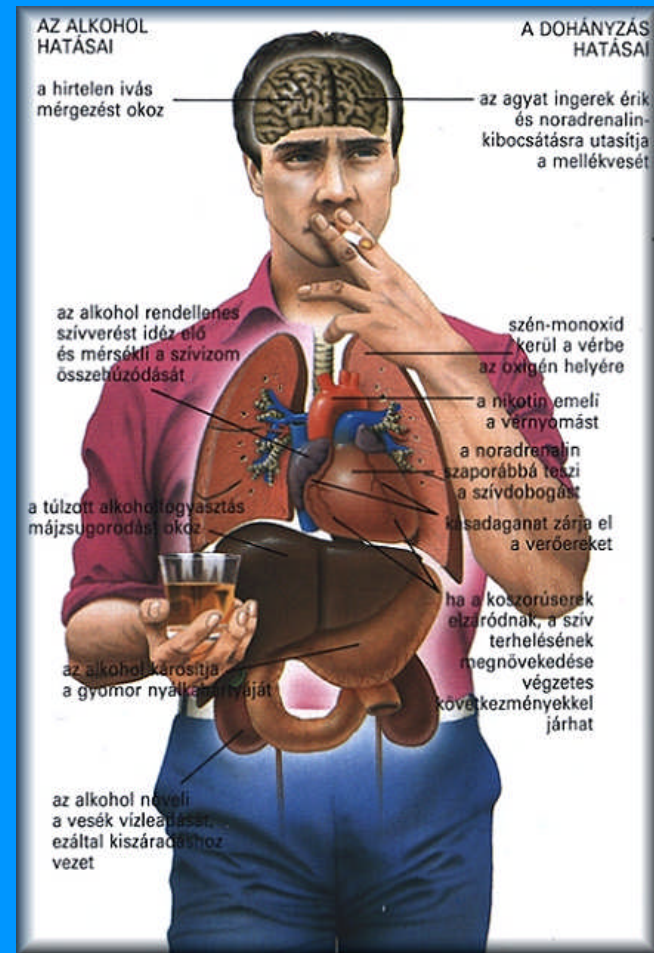
✚ Nemzetközi
dohányzáselleni
Koordinációs
Bizottság

- (Forrás: Emberi Test)



Emberi Test

- A köztudatban sokkal inkább az a vélemény terjedt el, hogy a dohányzás a tüdőrákkal hozható összefüggésbe mintsem a szívbetegséggel.
- **A dohányfüst károsító hatása:**
- **Nikotin** Adrenalin termelés
Gyorsabb szívverés
Oxigénigény
= működésképtelen szív
Vérerek összehúzódása
= vérnyomás emelkedés
- **Szénmonoxid**
Egyesül a vörösvérsejtekben lévő hemoglobinmolekulákkal, melyek az oxigént szállítják a szövetekbe, és ilyen módon a szénmonoxid együtödésre is lecsökkentheti a testszövetekbe szállított oxigén mennyiségét.

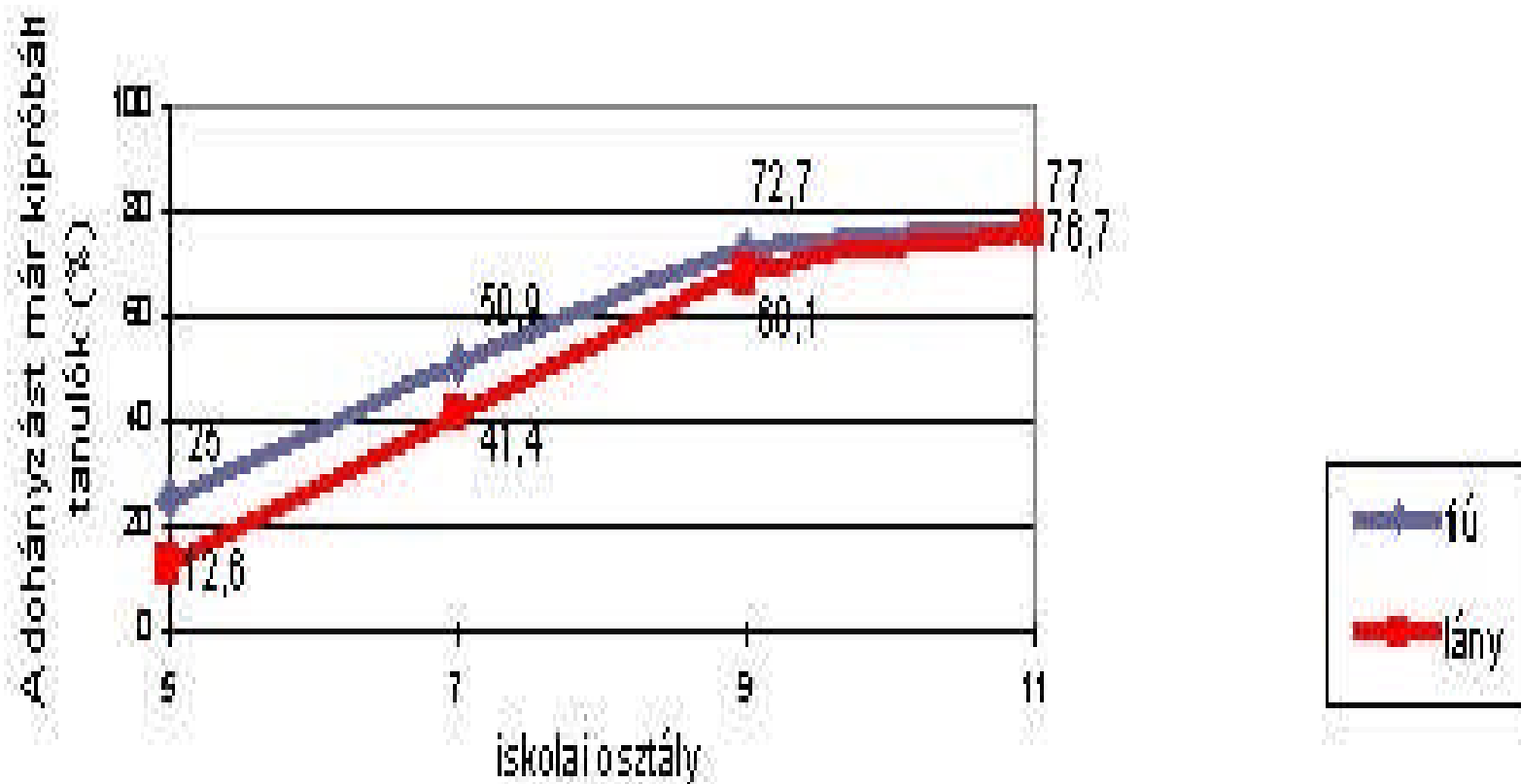


Magyar iskolás gyermekek egészségmagatartása (WHO 2002. adatfelvétele)

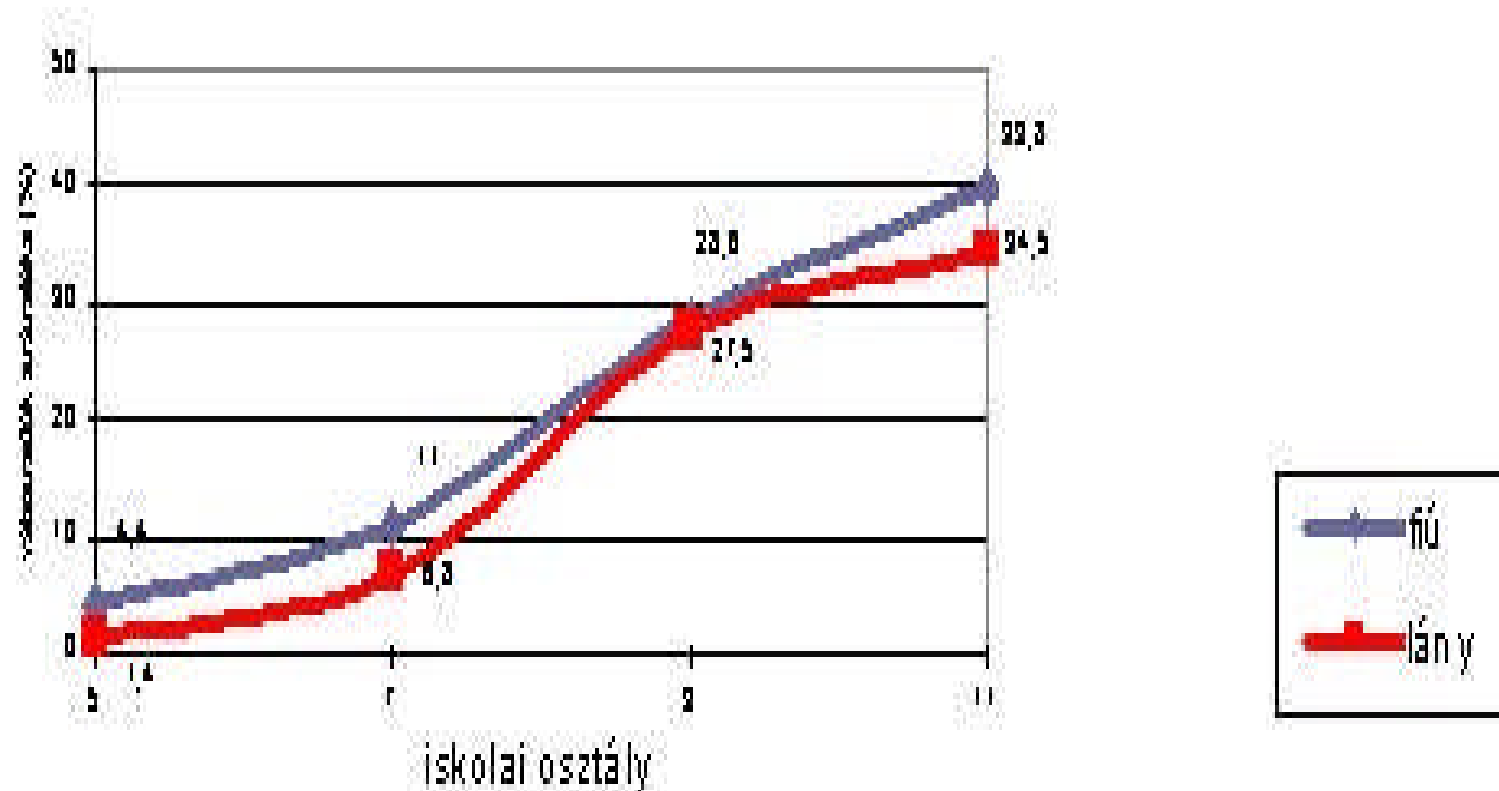
1. táblázat: A 2002 évi adatfelvétel mintája és az értékelhető kérdőívek száma

A kiválasztás alapjául szolgáló évfolyamok létszáma		kiválasztott		Értékelhető kérdőívek száma	Alapsokaság reprezentációja
		Iskolák száma	Osztályok száma		
5.osztály	116.375	64	67	1419	1.22
7. osztály	117.106	64	67	1512	1.29
9. osztály	119.769	50	50	1413	1.18
11. osztály	124.159	68	68	1614	1.30
Összesen	477.409	246	252	5958	1.25

1. ábra: A dohányzást már kipróbált tanulók nemenként és osztályonként

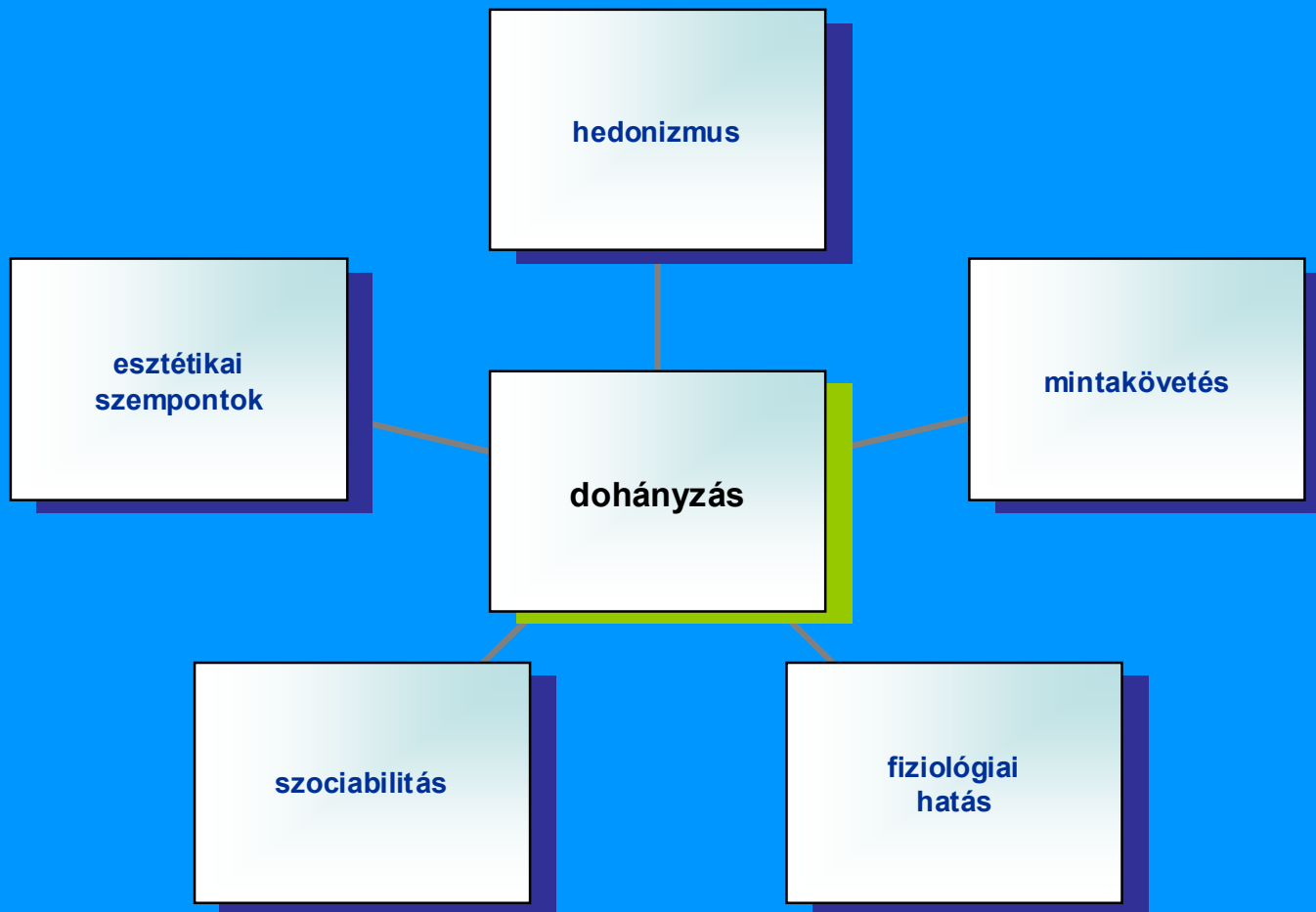


2. ábra: A rendszeresen (naponta és hetente) dohányzók aránya nemenként és osztályonként



A dohányzást motiváló tényezők

(Vingender István felmérése)

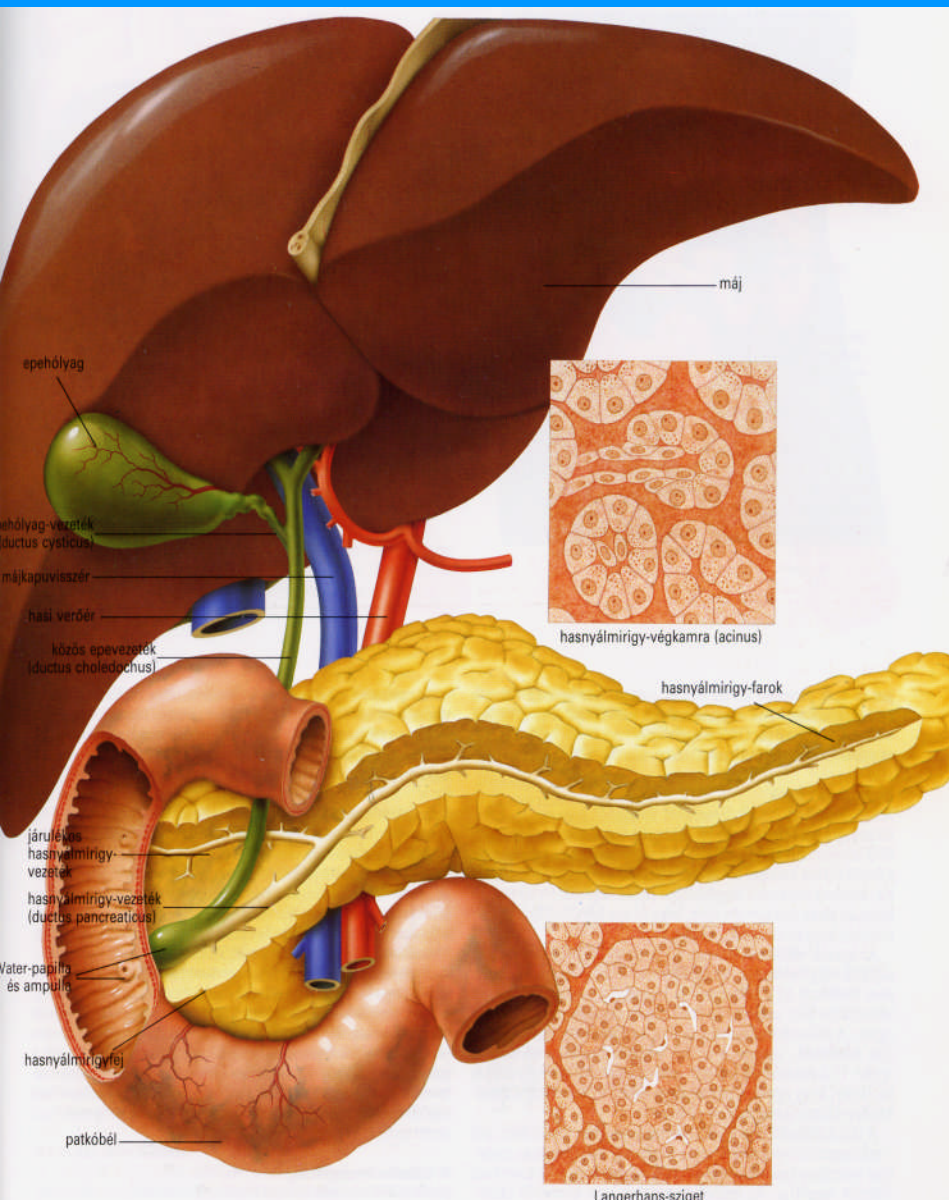


A dohányzást motiváló tényezők és a dohányzási szokások összefüggései (Vingender István 2004)

	korrelációs együtthatók
• Hedonizmus	0,5
• Mintakövetés	0,8
• Fiziológiai hatás	0,6
• Szociabilitás	0,9
• Esztétikai szempontok	0,7

A dohányzás motivációi közül jelentőségüket tekintve kiemelkednek a társas hatások, mégpedig oki és okozati tényezőként egyaránt. A kortársak pressziója, illetve a nekik való megfelelési törekvés viszi a fiatalokat legerősebben a dohányzásba.

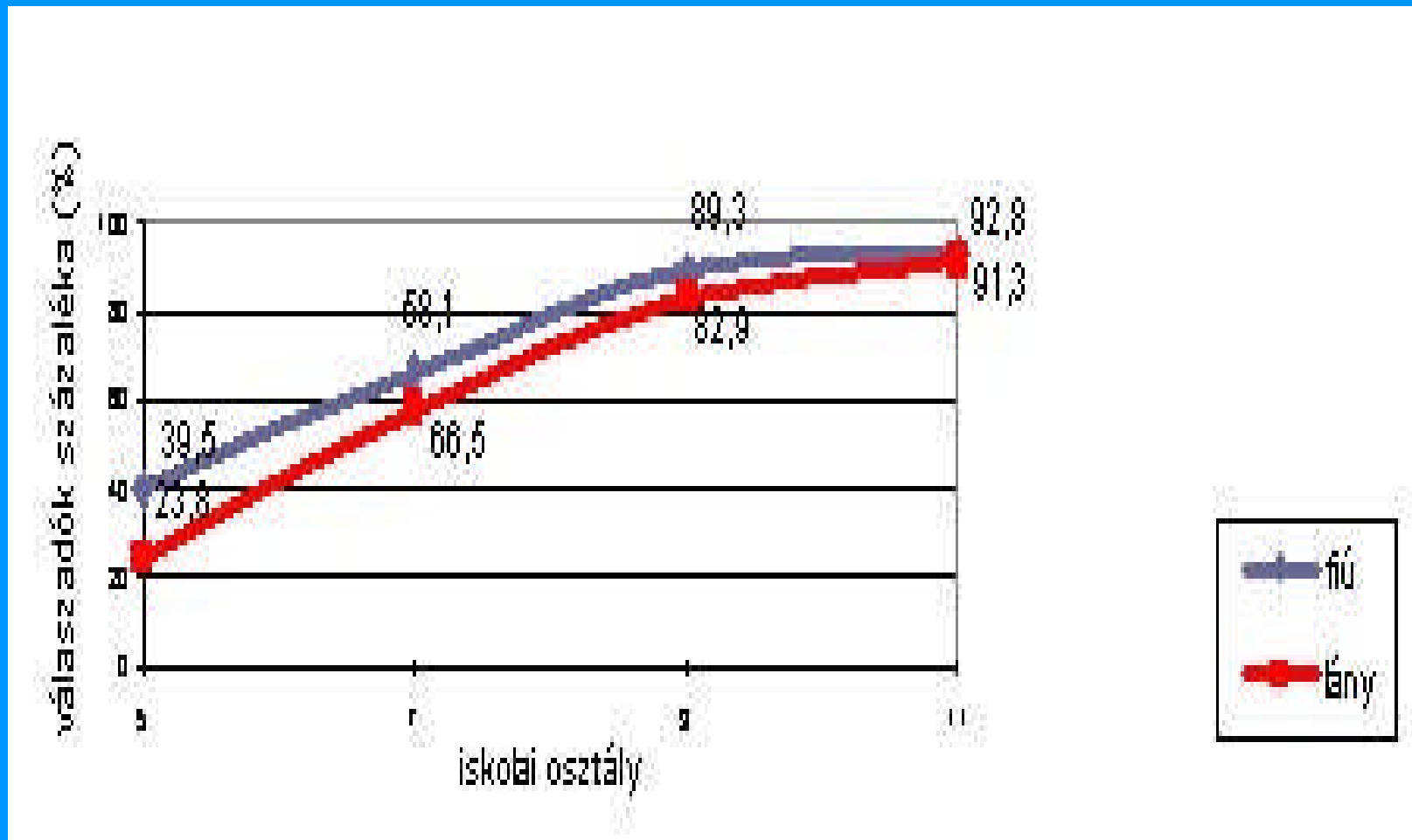
A máj és az alkohol



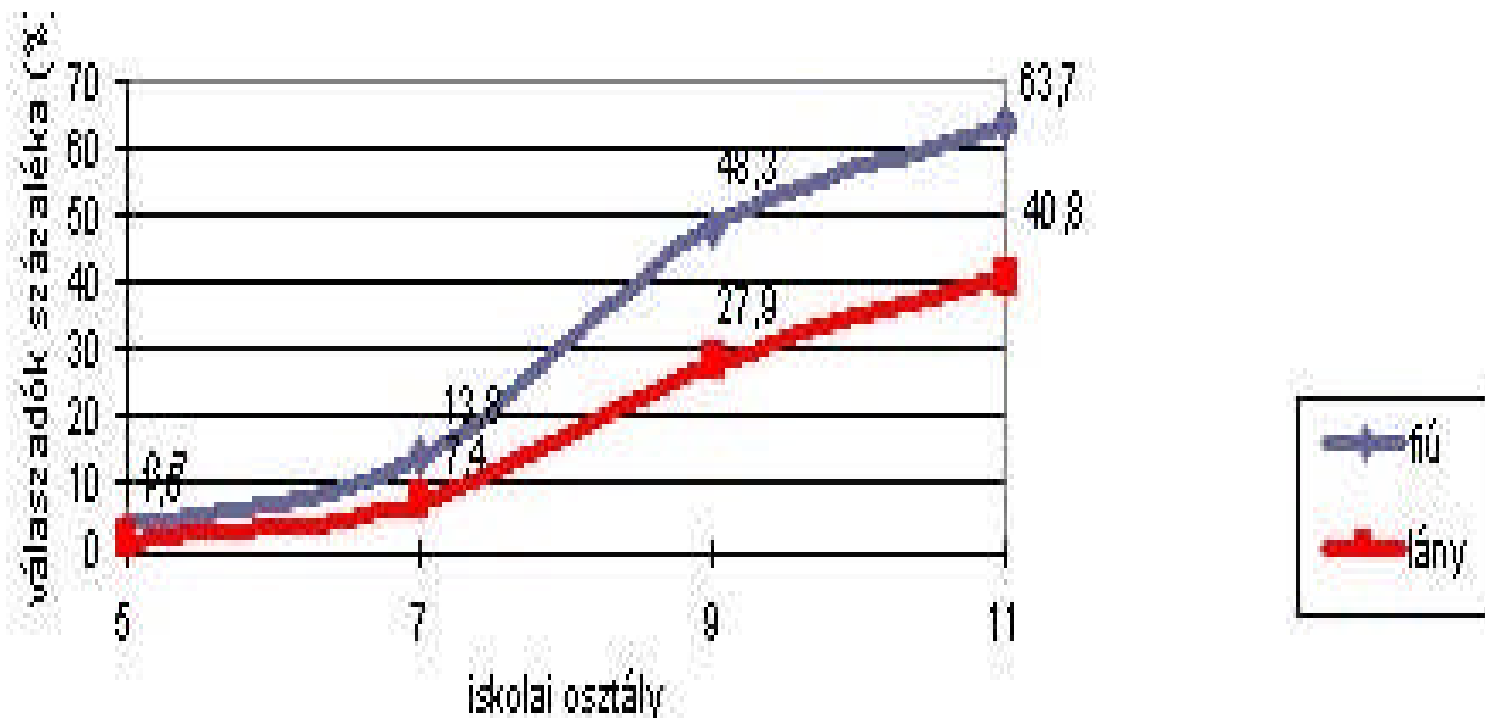
- A máj a szervezet központi élelmszer-feldolgozó része. Kémiai szempontból rendkívül aktív, több mint ötszáz anyagcsere folyamatban vesz részt. A máj méregtelenít is. Ha a szervezetbe ismeretlen, vagy ártalmas anyagok kerülnek, a máj ártalmatlanná teszi azokat. Ezek közül leghírhedtebb az alkohol. Az alkoholfogyasztás, és a máj egészségi állapota között egyenes összefüggés van. Minél több alkoholt iszik valaki, annál több kárt szenved a mája. Az elfogyasztott alkohol 95%-át lebontja.
- Májsejtek zsírtartalmának megnövekedése
- Alkoholos májgyulladás
- Májzsugorodás

(Forrás: Emberi Test)

3. ábra: Az 1-2 kortynál több alkoholt már fogyasztott tanulók aránya nemenként és osztályonként

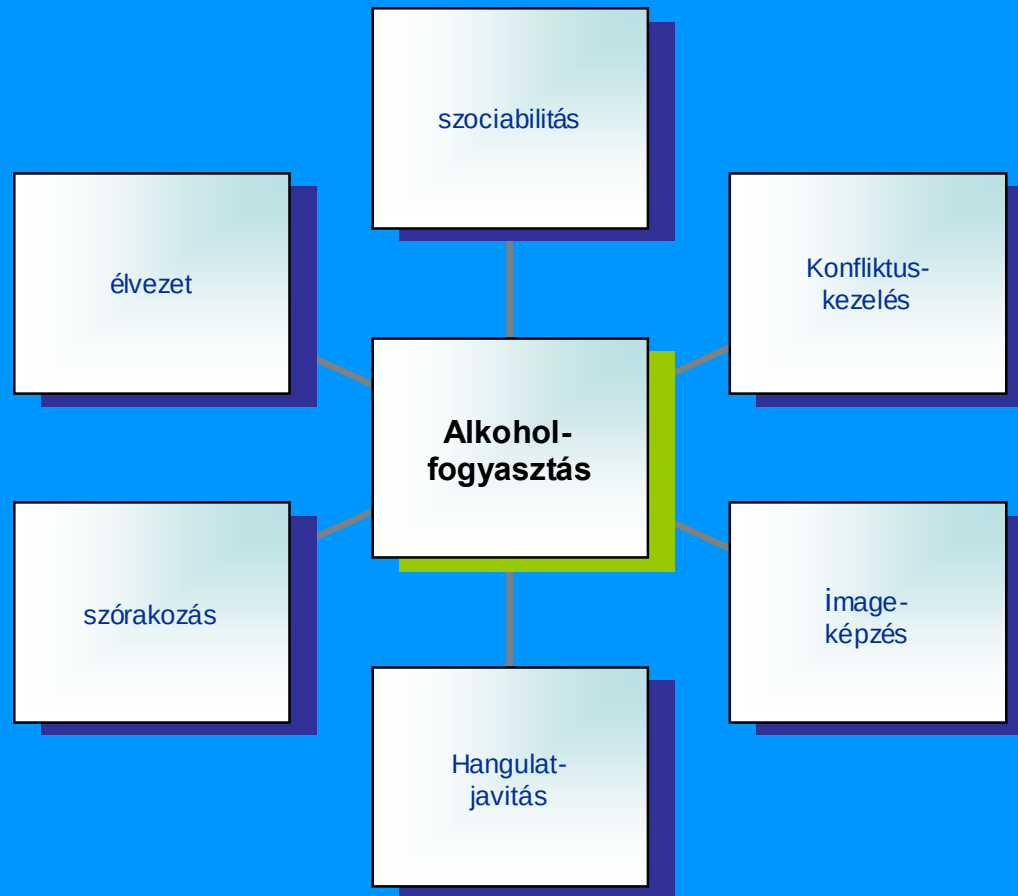


4. ábra: A kétszer vagy többször részeg tanulók aránya nemenként és osztályonként



Az alkoholfogyasztás motivációi

(Vingender István)



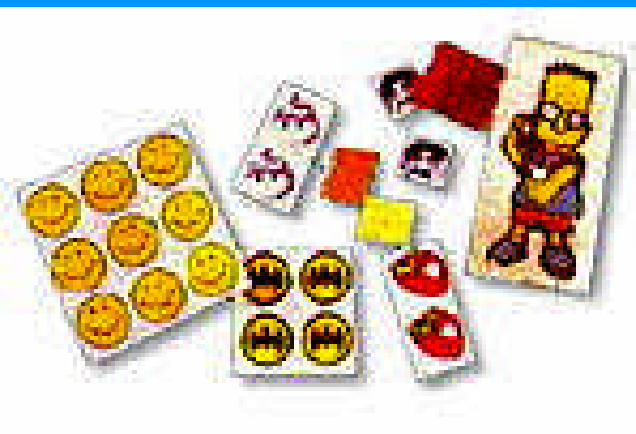
Az alkoholfogyasztás motivációinak és az ivási szokások összefüggései (Vingender István 2004)

	korrelációs együttható
• Szociabilitás	0,7
• Konfliktuskezelés	0,3
• Image-képzés	0,7
• Hangulatjavítás	0,5
• Szórakozás	0,6
• Élvezet	0,4

Az alkoholfogyasztási szokásokat a megkérdezett tanulók legerősebben szintén kortárs környezeti okokkal „magyarázták”. Bár ezen a téren nem a közvetlen presszió- és mintahatások, hanem globálisabb hatások érvényesülnek. A társas együttlét kondíciói, esélyei javulnak általa.

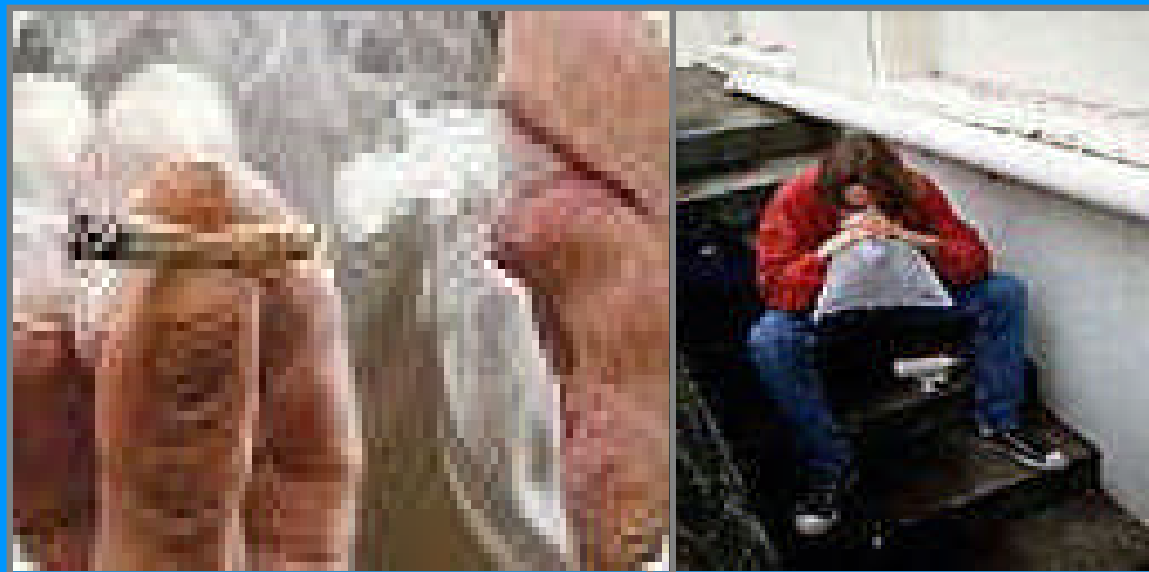


„A kábítószer
legyőzéséhez az az első
lépés, hogy többet
tudjunk róla, mert csak
így segíthetünk
másoknak is erősebbnek
lenni”



Drogok illegális használata

Nem lehet kétségünk afelől, hogy mára a drogok illegális használata és az ezzel összefüggésben fellépő egyéni és társadalmi károk az ország komoly problémájává váltak. A diákok alkalmi vagy rendszeres drogozásával kapcsolatos problémák jellemzően az általános és középiskolában jelentkeznek.

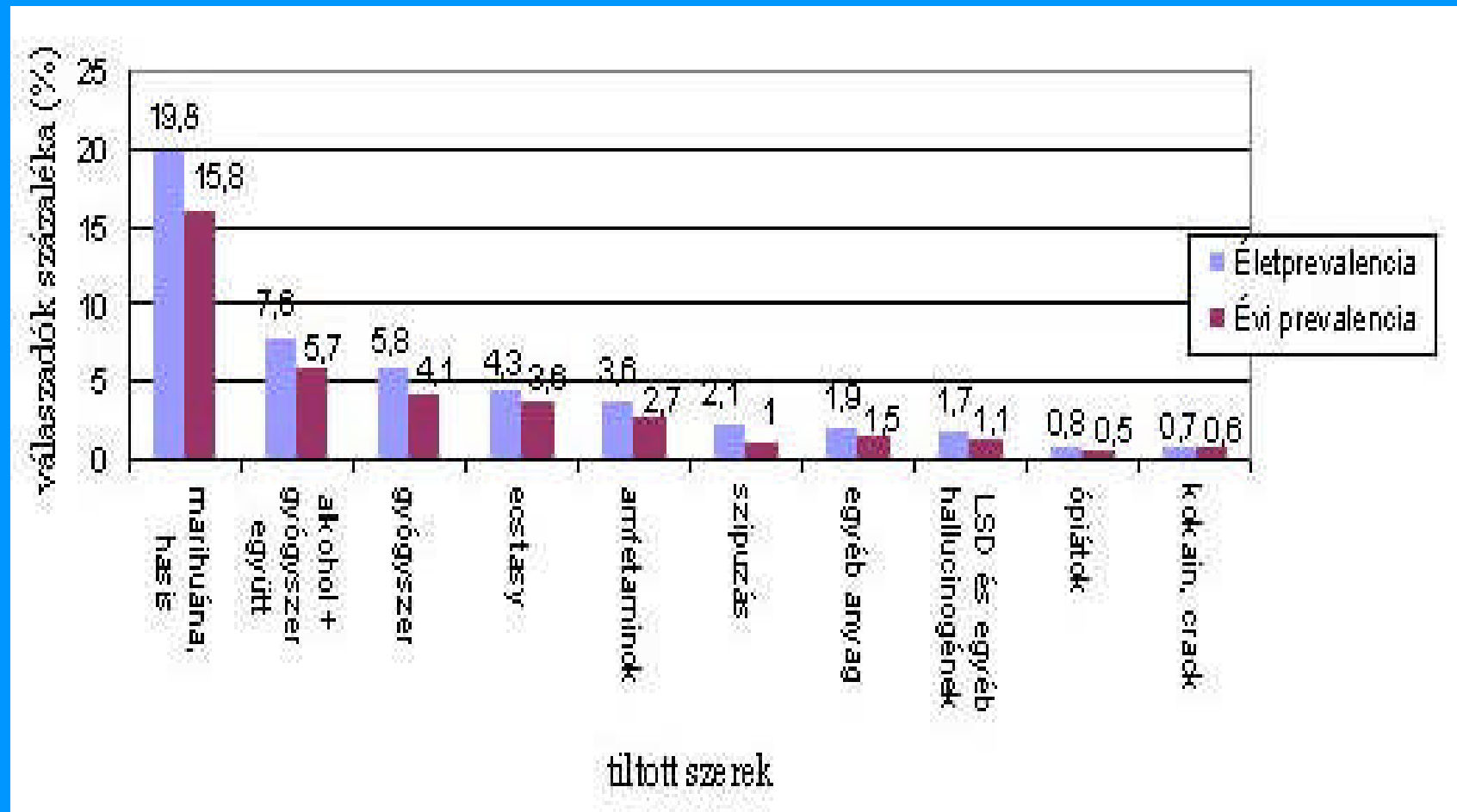


Forrás: Herczeg Erika OTDK 2007

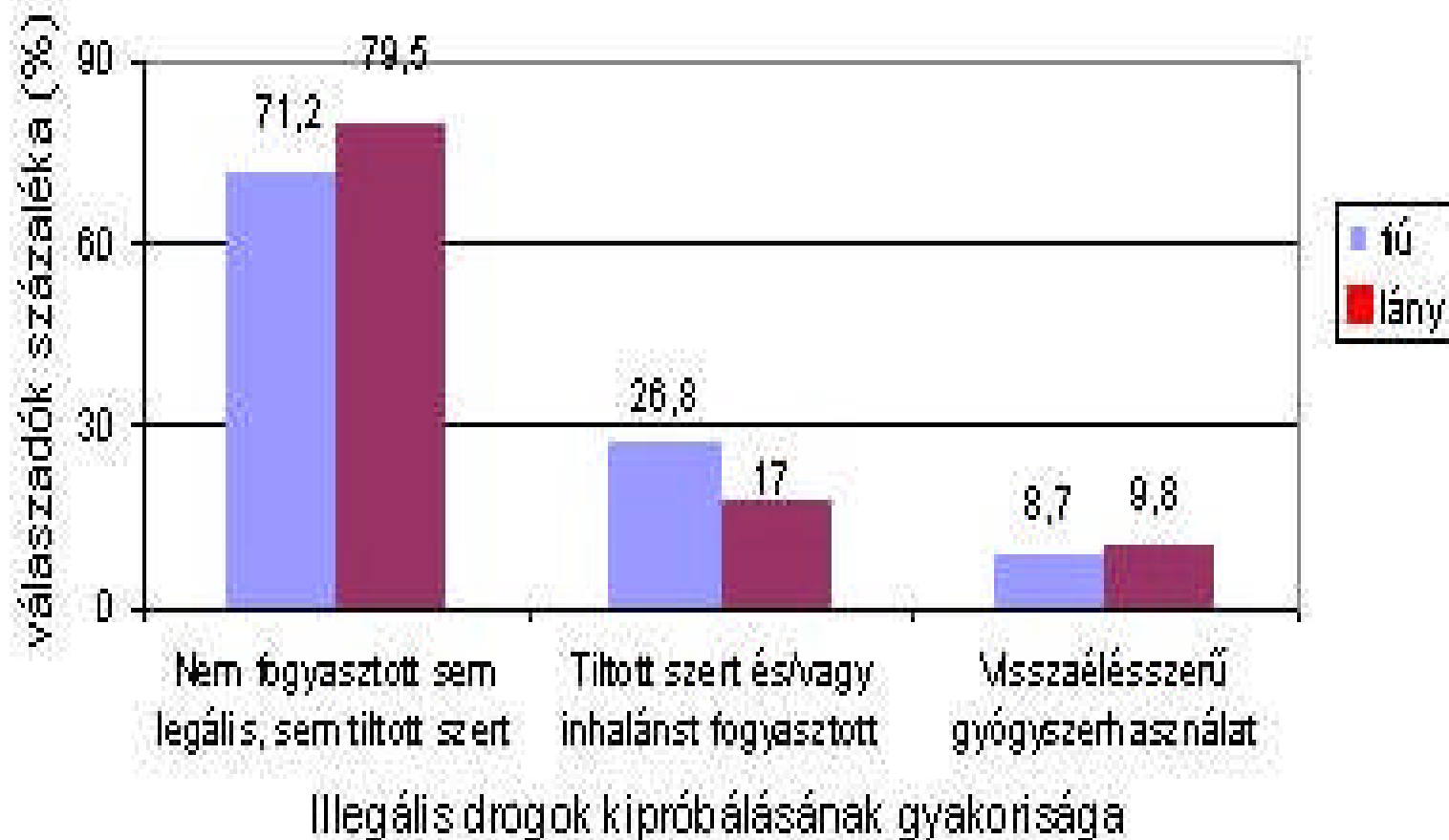
2. táblázat: A különböző szerek használatának gyakorisága %

szerfajták	soha	1-2.szer	3-5 ször	6-9 szer	10-19-szer	20-39-szer	40-vagy többször
Marihuána, hasis	80,2	10,9	2,5	2,2	1,3	0,7	2,3
Alk.+gyógysz	92,4	5,1	1,1	0,8	0,1	0,1	0,4
gyógyszer	94,2	3,6	1,0	0,6	0,4	0,	0,2
ectasy	95,7	2,9	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1
amfetaminok	96,4	2,1	0,7	0,2	0,2	0,2	0,1
ragasztó	97,9	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,
Egyéb drog	98,1	0,9	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2
LSD	98,3	1,2	0,3	0,1	0,	0,	0,1
Ópiátok	99,2	0,6	0,2	0,	0,	0,	0,
kokain	99,3	0,5	0,1	0,	0,	0,	0,
N							3034

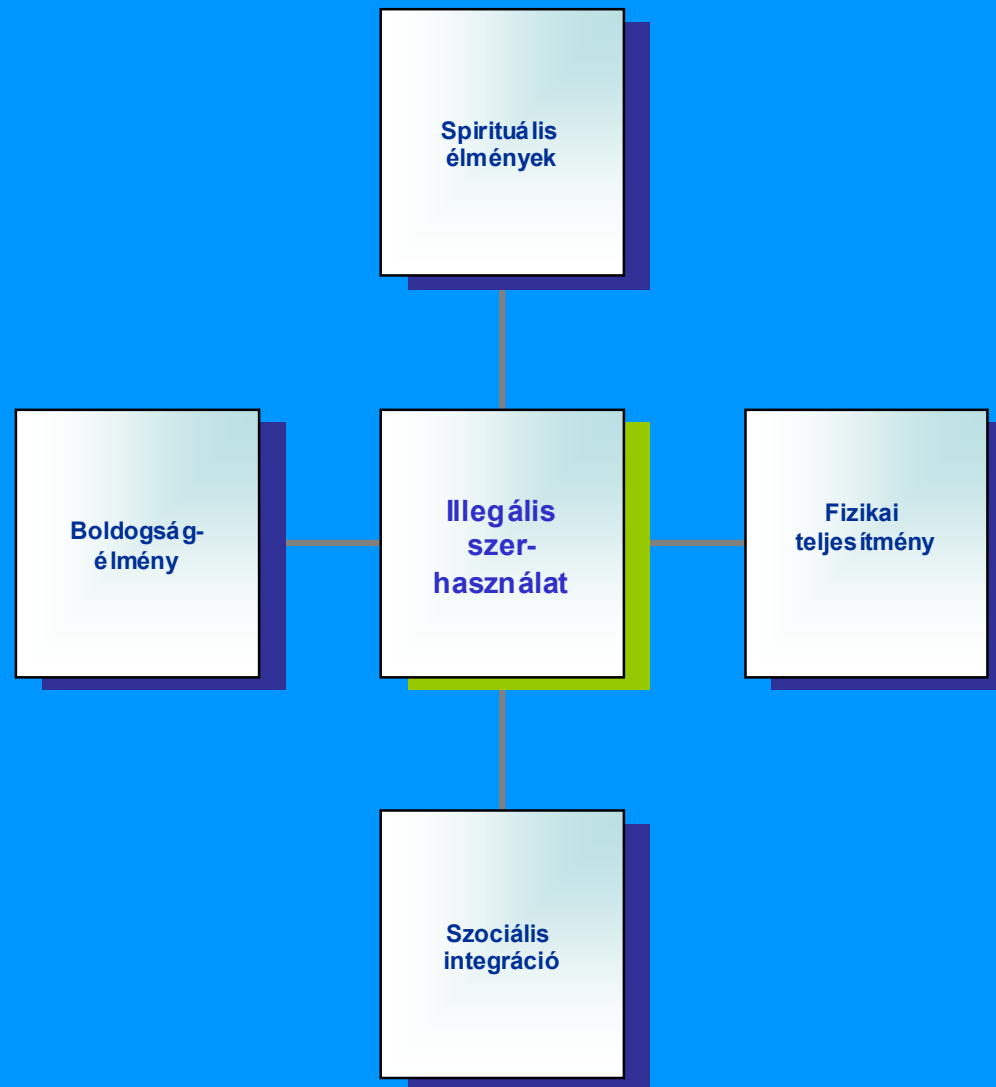
5. ábra Az egyes tiltott szerek, a szipuzás valamint a különböző visszaélésszerű gyógyszerhasználat élet- és évi prevalencia értékei a magyarországi 9. és 11. évfolyamba járó középiskolások körében



6. ábra: Az illegális drogok kipróbálásának gyakorisága nemenként (11-18 éves életkor)



Illegális drogok fogyasztásának motiváló tényezői (Vingender István)



A droghasználat motivációi és a fogyasztási szokások összefüggései (Vingender István 2004)

	korrelációs együttható
• Spirituális élmények	- 0,8
• Fizikai teljesítmény	- 0,6
• Szociális integráció	- 0,6
• Boldogságérzet	- 0.8

Az illegális droghasználat az előző drogfajtáknál individuálisabb indíttatású: elsősorban kognitív és affektív élmények végett történik. Márpedig ezek az élmények jellemzően egyénileg megélhető tényezők. Ezzel együtt a társas motivációk sem hagyhatók figyelmen kívül.

A kábítószer és a jogrendszer Magyarországon



A Büntető törvénykönyv 282. és 283. §-ai tartalmazzák a kábítószer-problémára vonatkozó hatályos büntetőjogi szabályokat.



A prevenció intézményrendszere

- Nemzeti Stratégia
- Minisztériumok, országos intézetek, civil szervezetek
- Rendőrségi drogprevenciós programok az iskolákban (D.A.D.A., „Bűn küszöbén”, „Suli-Zsaru” stb.)
- Rendőrségi drogprevenció a felsőoktatási intézményekben
- A rendőrségi drogprevenció egyéb módszerei (osztályfőnöki órák, előadások, vetélkedők stb.)



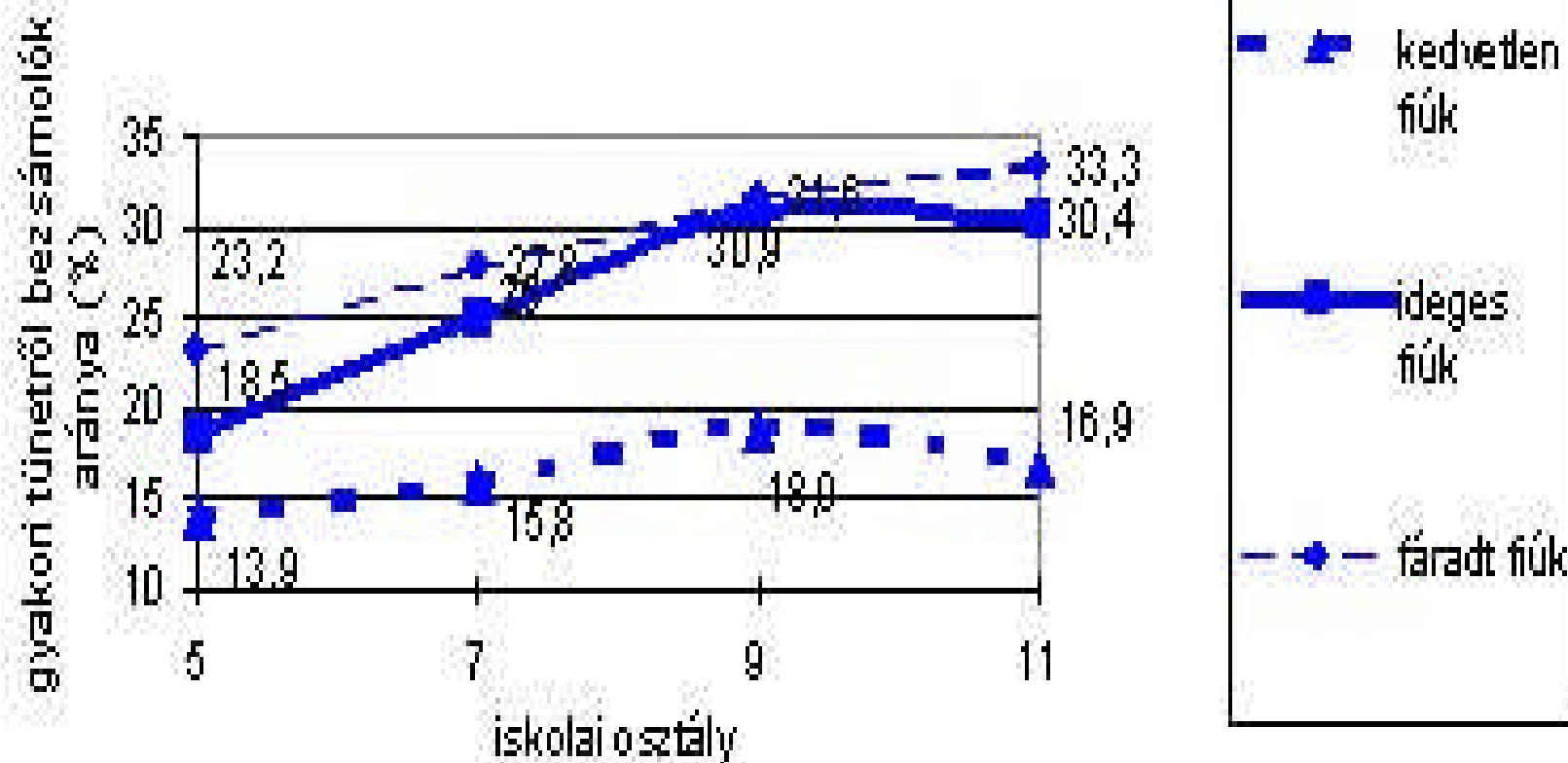
3.táblázat: D.A.D.A. Programban résztvevők
(Dohányzás, Alkohol, Drog, AIDS)

	ISKOLA	OSZTÁLY	TANULÓ
2001/2002	3852	47682	947037
D.A.D.A. résztvevői	582 (15,1 %)	2204 (4,6 %)	52253 (5,5 %)
2002/2003	3793	46539	933171
D.A.D.A. résztvevői	565 (14,9 %)	2102 (4,5 %)	49241 (5,3 %)
2003/2004	3748	45774	912959
D.A.D.A. résztvevői	640 (17,1 %)	2264 (4,9 %)	55315 (6,1 %)
2004/2005	3690	44883	890551
D.A.D.A. résztvevői	585 (15,9 %)	2088 (4,7 %)	49526 (5,6 %)
2005/2006	3614	43476	861858
D.A.D.A. résztvevői	524 (14,5 %)	1828 (4,2 %)	42064 (4,9 %)

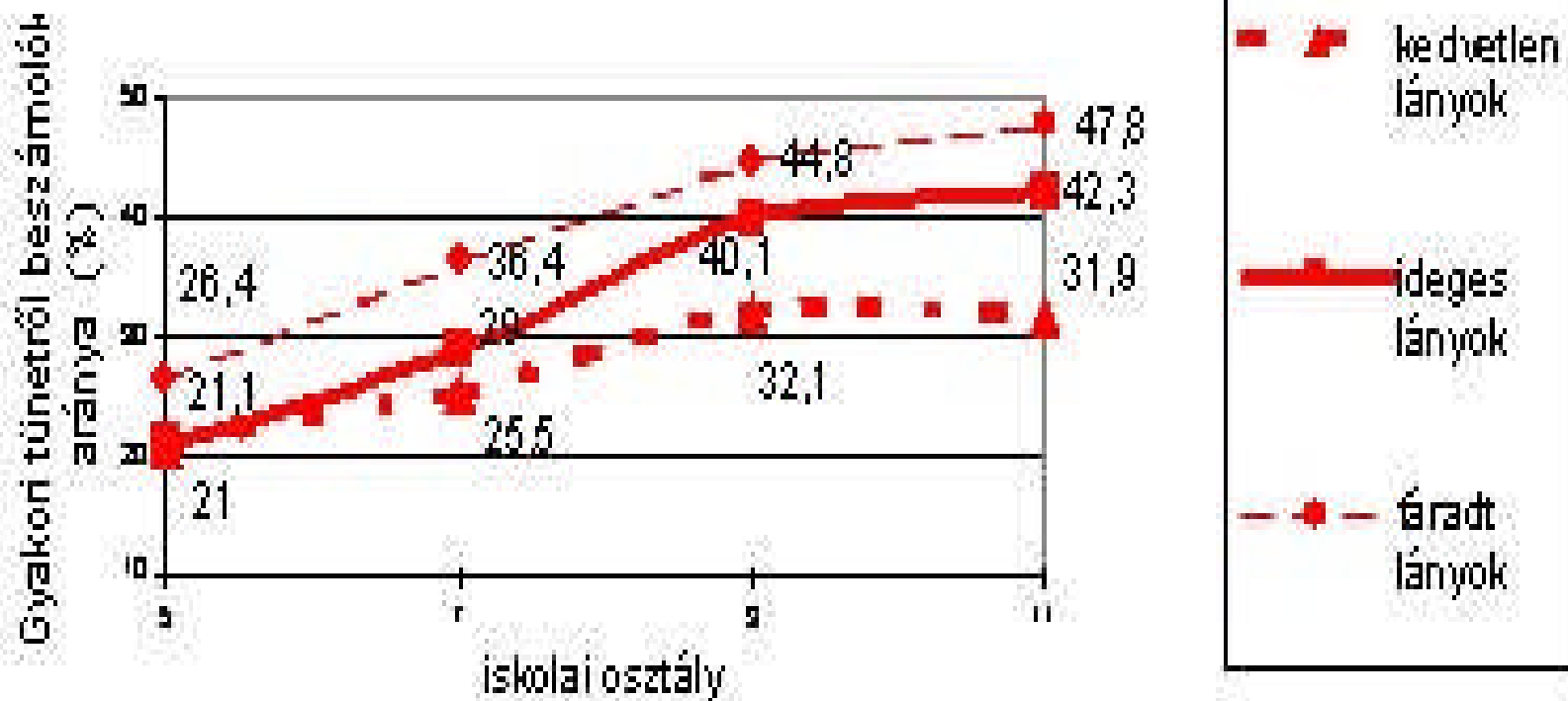
4. táblázat: szomatikus panaszok az egyes évfolyamokban %

	5. O	7. O	9. o	11.o
Fejfájás-fiúk	10.9	8.4	10,7	7,8
Fejfájás-lányok	18,6	24	32	28,2
Gyomorfájás-fiúk	8,7	6,1	5,5	5,6
Gyomorfájás-lányok	15,2	16,9	17,2	17,5
Hátfájás-fiúk	8,5	10,9	9,7	9,3
Hátfájás- lányok	11,2	12,6	17,9	16,6

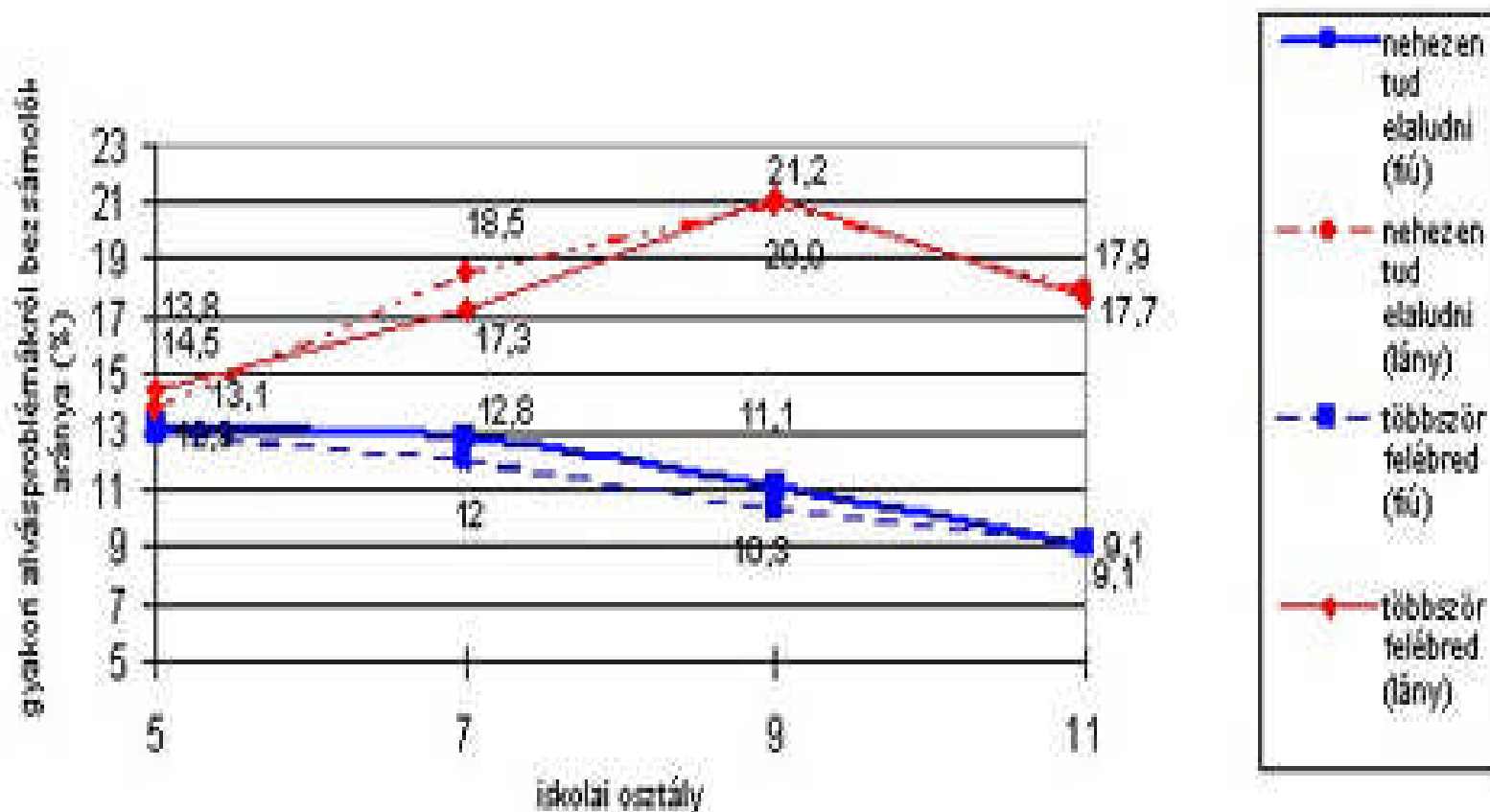
7. ábra A gyakran kedvetlen, ideges és fáradt fiútanulók aránya osztályok szerint



8. ábra: A gyakran kedvetlen, ideges és fáradt lánytanulók aránya osztályok szerint



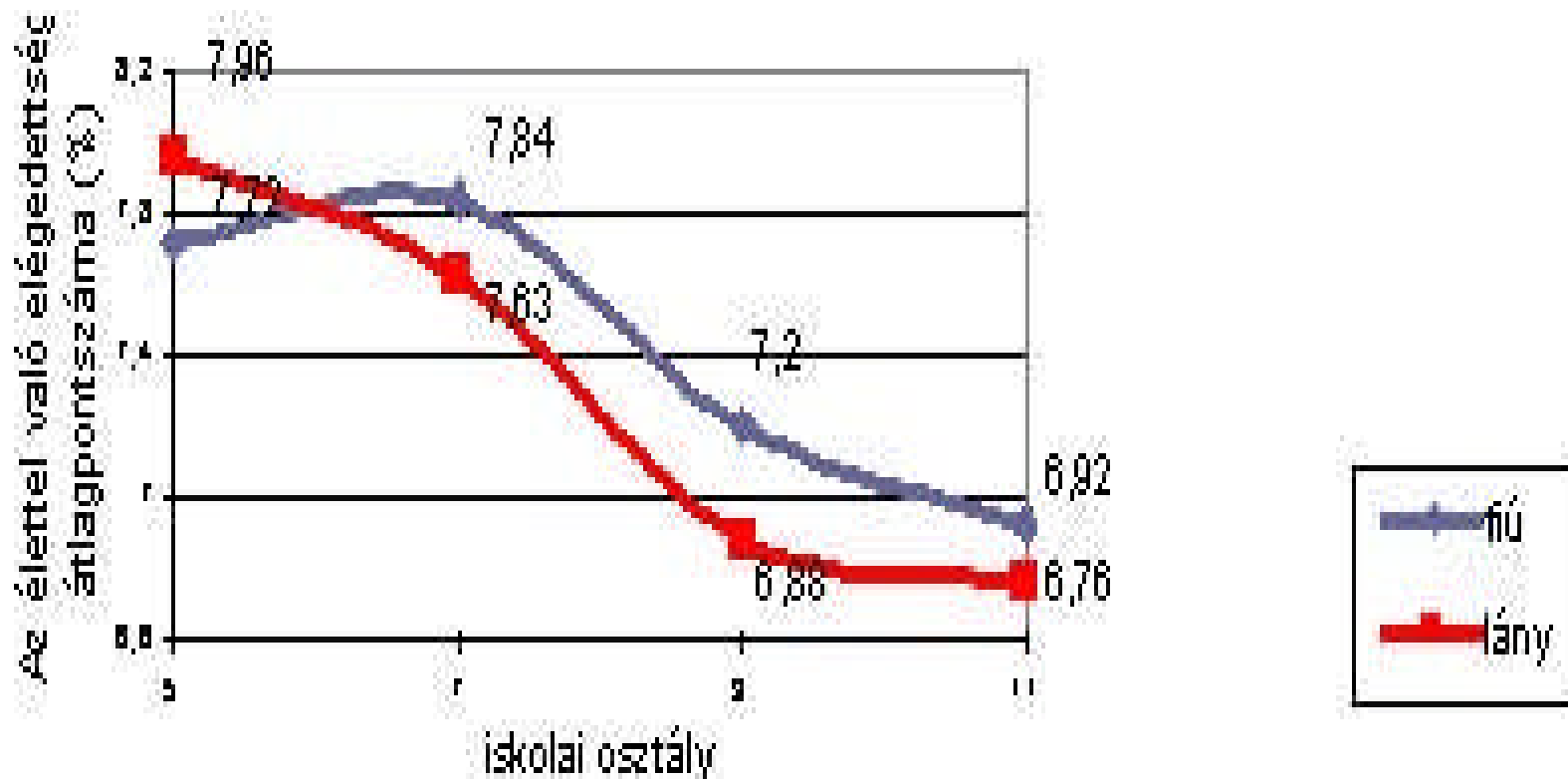
9. ábra: Az alvásproblémákkal (nehéz elalvás, gyakori felébredés éjszaka) küzdők aránya nem és osztály szerint.



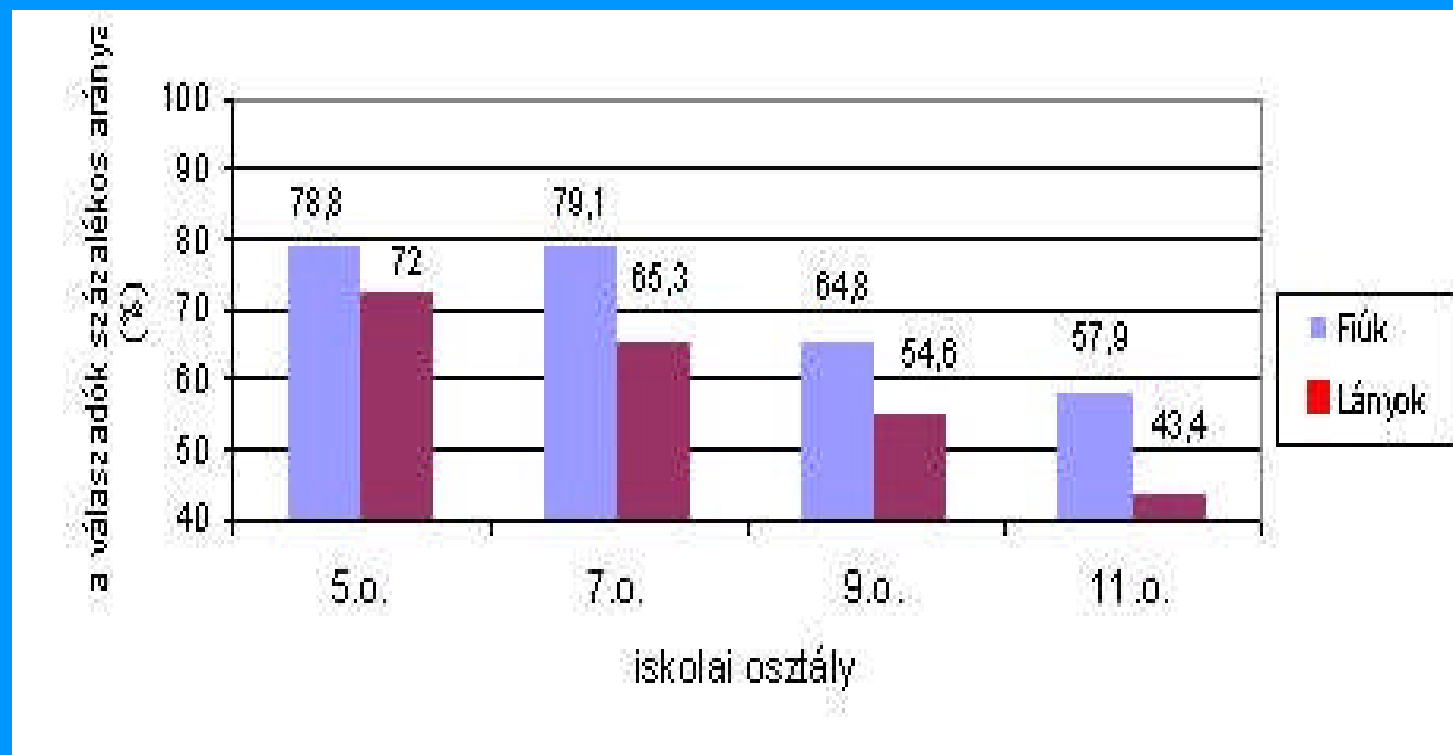
Szomatikus, és pszichés tünetek előfordulása

- Az eredmények azt mutatják, hogy a fiúknál, és a lányoknál is, mindegyik osztályban magas a kedvetlenség, az idegesség, és a fáradtság előfordulása. A gyakori fáradtság a 9. és 11. osztályban különösen a lányokat jellemzi, de ez az idegességre is elmondható. Lányoknál már 5. osztályban jelentkeznek az erre utaló tünetek, bár a fiúknál sem elhanyagolható az előfordulásuk. A kedvetlenség gyakori előfordulása a lányoknál jóval magasabb arányú mint a fiúknál.
- A szomatikus tünetek közül a fej, gyomor, és a hátfájás gyakori előfordulásáról a lányok magasabb arányban számolnak be. Ezek közül a fejfájás a fiúknál alig jelentkezik. Ugyanez vonatkozik a gyomorfájásra is.
- A vizsgált tanulóknál alvásproblémákat is találtak, sőt a tanulók nagy arányban számoltak be két vagy több tünet együttes jelenlétéről a féléves periódusban.

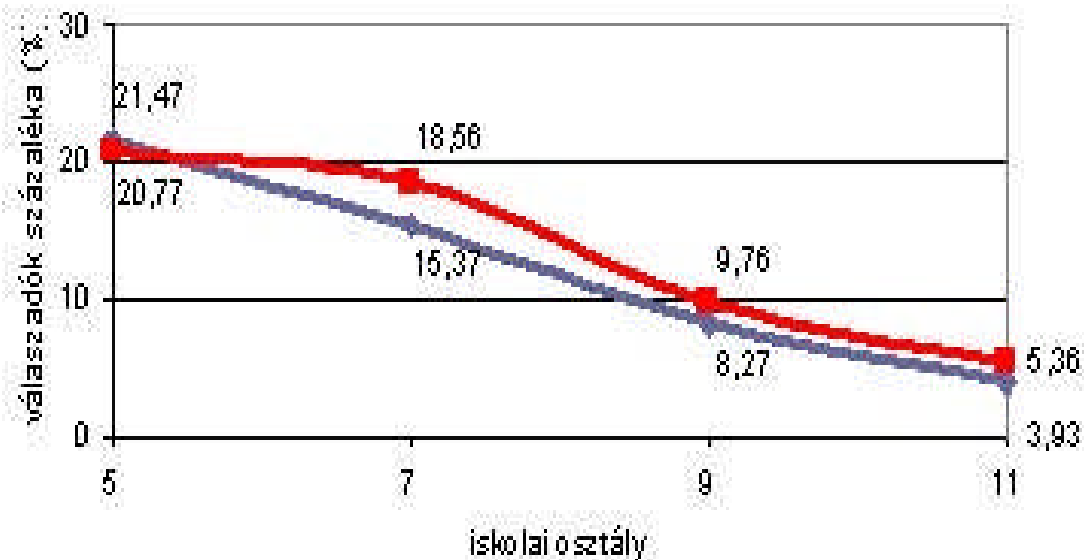
10. ábra: Az élettél való elégedettség átlagpontszáma (11 skálán mérve) nem és osztály szerint



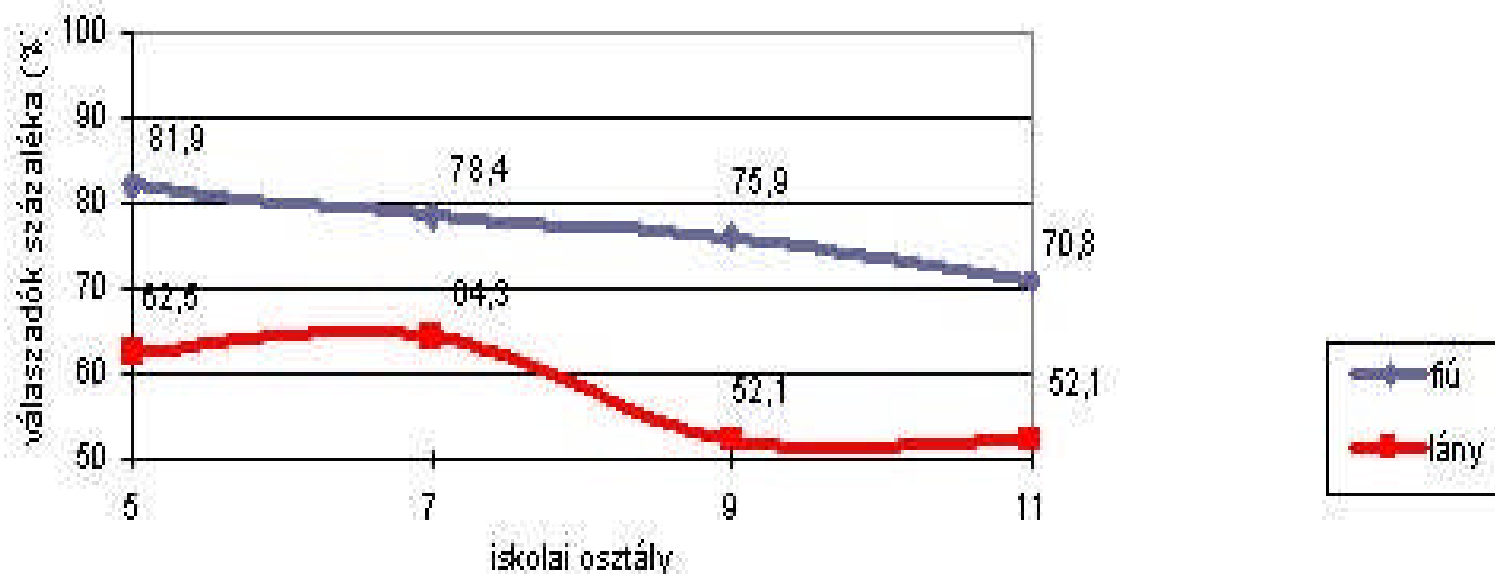
**11. ábra *Heti két vagy több alkalommal egy órát fizikai aktivitással
töltő fiatalok aránya iskolai évfolyam szerint***



12. ábra Iskolai egyesületben sportoló tanulók aránya iskolai évfolyam szerint

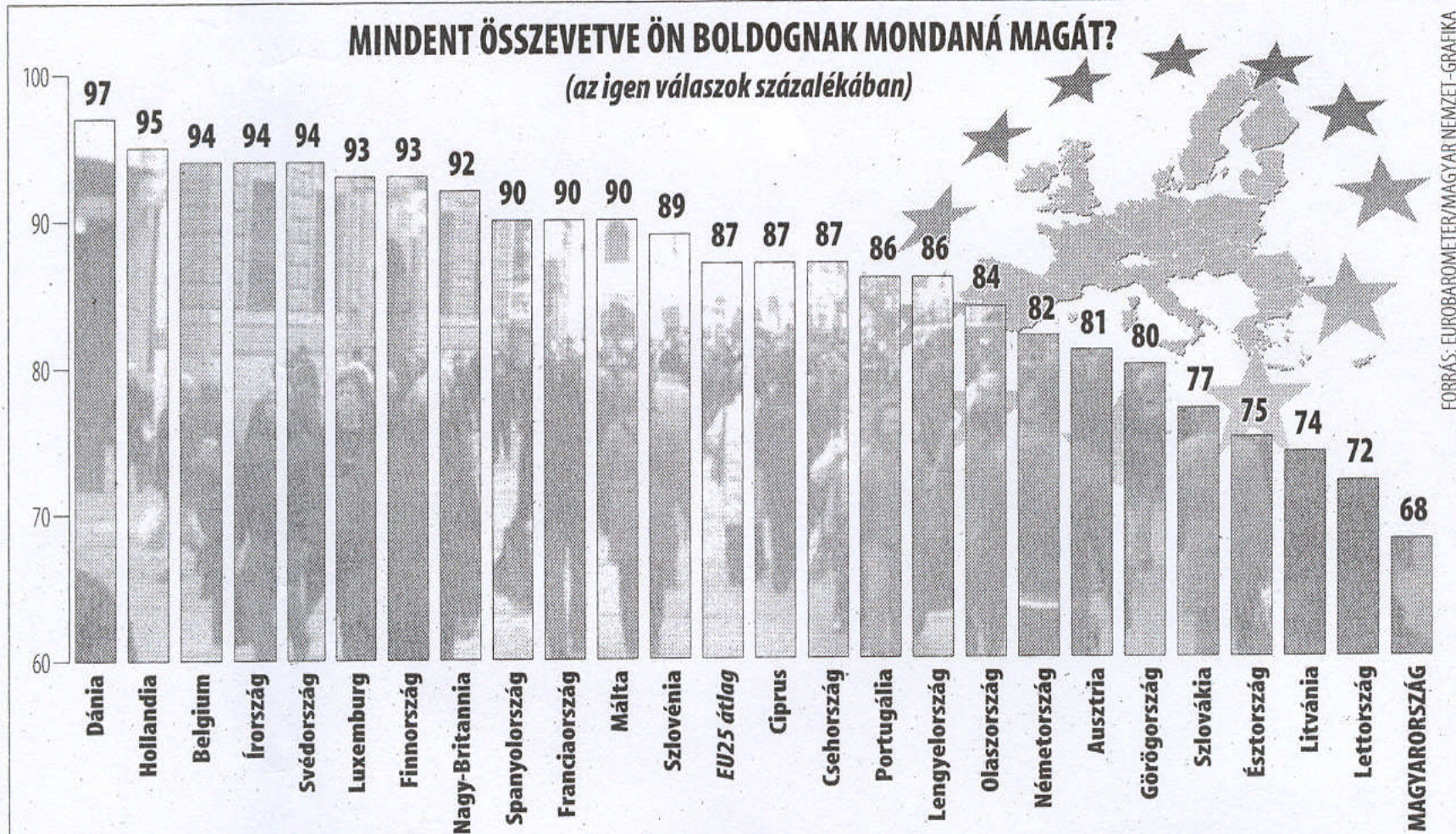


13.ábra Az állóképességüket jónak vagy nagyon jónak minősítő tanulók aránya iskolai évfolyam szerint



Európai szociális valóság

2006 November 16- December 19.



5. táblázat: Ifjúkori bűnözés (2006)

Fiatalok		összesen	férfi	nő
Felnőttek	Fegyház	3.296 fő	3.158 fő	138 fő
	Börtön	172 fő	167 fő	5fő
		6.140 fő	5.695 fő	445fő
	Fogház	124 fő	122 fő	2 fő
		756 fő	696 fő	60 fő
	összesen	296 fő	289 fő	7 fő
		10.192 fő	9.549 fő	643 fő

A megyei bv. intézetek közül néhány kirívóan zsúfolt volt 2006-ban. A legmagasabb telítettségi átlagok a Komárom-Esztergom Megyei Bv. Intézetben (188%) A Baranya Megyei Bv. Intézetben (178%) A Fővárosi Bv. Intézetben (152%) Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyei Bv. Intézetben (167%), és a Hajdú-Bihar Megyei Bv. Intézetben (172%) voltak.

6. táblázat: Elítéltek előélete (2006. December 31.)

Első bűntényes	Életkor	Fő
	14-17 évig	39 fő
	18-24 évig	1.192 fő
	25-29 évig	1.095 fő
Visszaeső különös ve.	14-17 évig	2 fő
	18-24 évig	407 fő
	25-29 évig	709 fő
Többszörös visszaeső	14-17 évig	0 fő
	18-24 évig	60 fő
	25-29 évig	332 fő

Az antiszociális magatartásról

- Normális, és abnormális viselkedés közötti különbségtételt jelent a társadalmi elfogadottság, a statisztikai gyakoriság, az alkalmazkodás minősége, és az egyén közérzete.
- Abnormálisnak tartjuk az átlagtól eltérő pszichés működést. A jogi szabályokat megszegő viselkedést bűnözésnek. A kriminális tevékenységgel elválaszthatatlan az antiszociális személyiségzavar.
- Az antiszociális személyiség öt kiemelt jellemzője:
 1. A büntudat hiánya vagy gyengesége
 2. A frusztrációs tolerancia hiánya.
 3. Önző egocentrizmus.
 4. A büntudat hiányból fakadó antiszociális, a hagyományokat nem tisztelő magatartás.
 5. Tapasztalatból való tanulás képtelenség, ami a büntetés hatástalanságát eredményezi.
- A bűnözői populáció 20% körüli része antiszociális személyiségzavarral rendelkező.
- A fiatalok bűnöző magatartásért két tényező csoport a felelős:
 1. Öröklött, biológiai, alkati vagy endogén tulajdonságok
 2. Szociális, társadalmi-gazdasági körülmények
- Az antiszociális személyiség leggyakrabban deviáns, kriminális magatartáshoz vezet. A kriminális populáció legmarkánsabb képviselői.

A korai szexuális élet

- A szexualitás az emberre jellemző sajátosság, mely az önmegvalósítás egyik eszköze. Ennek elfojtása súlyos személyiség zavarokhoz vezethet.
- A szexuálpedagógia a pedagógia szakága mely a szexualitással, a nemi neveléssel foglalkozik. Fontos területe a pszichoszexuális fejlődés, mely a biológiai fejlődésen túl, a szociokulturális, és pszichológiai dimenziókat jelent.
- A szexuális nevelés célja: a szexuális egészség biztosítása.
- Szexuális egészség a WHO (1975) meghatározásában:
- „a nemi élet testi, érzelmi intellektuális, és szociális oldalainak olyan integrációját, amely pozitívan gazdagítja, és fejleszti a személyiséget, a kommunikációt, és a szerelmet. Mindenkinek joga van a szexuális felvilágosításra, és arra, hogy a szexuális kapcsolatokat ne csak a nemzés, hanem az örömszerzés lehetőségeként fogadja el.”
- A modern szexualitás fő ismérve, hogy a nemeket ne csak egyenjogúnak fogadja el, hanem egyenrangúnak. Minden téren a nemek esélyegyenlőségére törekszik.

A szexuális nevelés típusai:

- **1. A fejlesztő-segítő (progresszív) nevelés**

Pozitívan értékeli a nemiséget, nem elnyomni hanem fejleszteni kívánja az egyén nemi életét, mely közérzetének, egészségének fontos tényezőjét.

Jellemzője: a koedukáció, (de nem mindenáron), és a kultúrált szexuális viselkedés kialakítása.

- **2. A távoltartó- elnyomó (represszív) nevelés:**

A nemiséggel kapcsolatos negatív beállítottságon alapul. A nemiség pusztán biológiai szemléletét tanítja. Célja a nemi ösztön elnyomása. Jellemzője az izoláltság, a fiúk és lányok elkülönítése, a felvilágosító információk féken tartása.

- **A magára hagyó-közömbös (passzív) nemi nevelés:**

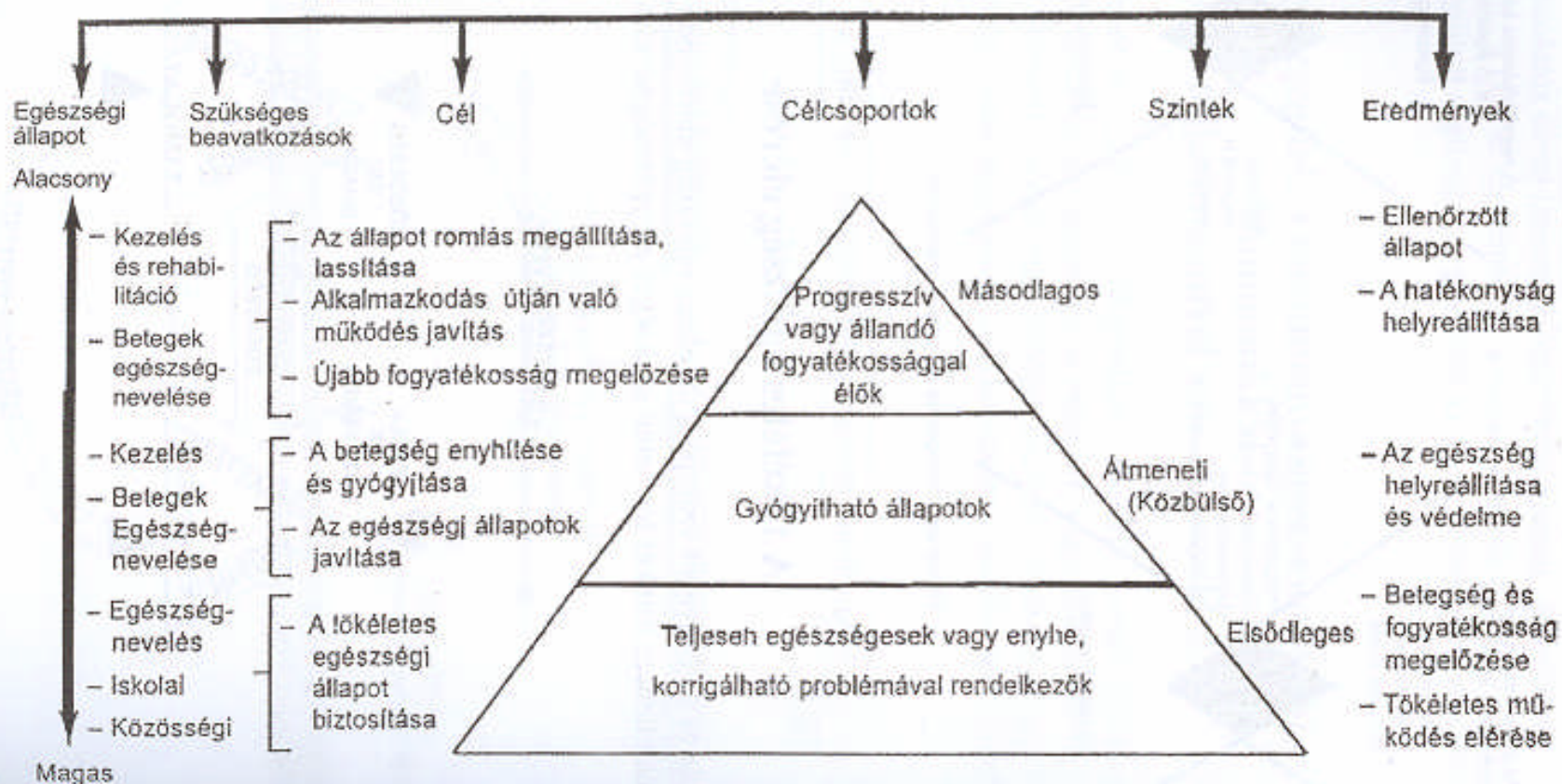
Tudatos semlegesség, mely mögött állhat pozitív beállítódás, de állhat negatív beállítódás is. Ez a látszólag közömbösség a nevelői felelősség elhárítását célozza.

A teljes semlegességet kizárni nem lehet, hiszen a környezetből származó szexualitásra vonatkozó információk hatással vannak a nevelőre, és az általa képviselt nevelési folyamatra.

Szintézis

Az egészségvédelem (promotion) folyamata

Az egyén pillanatnyi egészségi állapota határozza meg az egészségvédelem céljából alkalmazott beavatkozásokat



Az elhízás súlyos civilizációs népbetegség

A magyarok
40%-a
túlsúlyos

Az elhízás, több
mint 2 millió
felnőttet érint

Hazánkban
óránként 7 ember
hal meg elhízással
összefüggő
kórképekben

Az elhízás által
okozott társadalmi
többletkiadások évi
30 milliárd Ft-ot
tesznek ki.

Mivel töltjük a szabadidőnket?

A 15 év feletti lakosság 72,5%-a soha nem sportol

Csak 8% sportol hetente többször is

A magyarok átlagosan napi 4,5 órát töltenek a TV előtt

Ezzel Macedóniával és Szerbiával az európai éllovasok vagyunk

A káros szenvedélyekről...

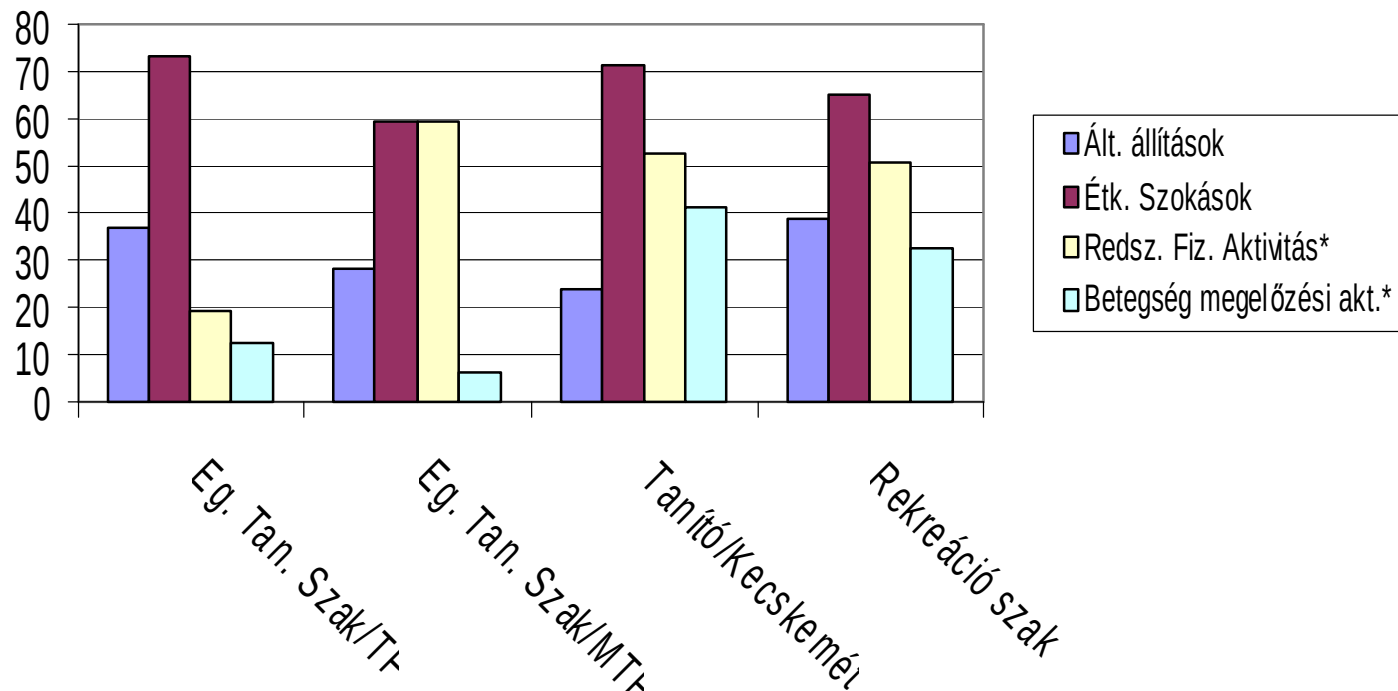
- **A magyarok 40%-a dohányzik** akár rendszeresen akár alkalmanként
- A 15 évnél idősebb férfiak 34%-a rendszeresen dohányzik (nők 22%-a)
- A 20-49 év közötti, dolgozó, aktív életet élők ill. a munkanélküliek körében találjuk a legtöbb dohányost.
- Magyarország a kifejezetten **sok alkoholt fogyasztó országok közé tartozik**. 2000-ben a mértéktelen alkoholfogyasztás miatti halálozás az EU átlagának háromszorosa volt.
- **A drogfogyasztás piackutatási módszerekkel nem járható körbe**, csak a hivatalos statisztika által. Ezek szerint éves szinten kb. 13.000 drogbetegget lát el az egészségügyi rendszer (a szám évről évre lassan növekszik)

Mottó

„... amely nemzet egészsége mostoha,
az fokozatosan alább, és alább süllyed,
sőt, idővel nemzeti léte is veszedelembe jut...”

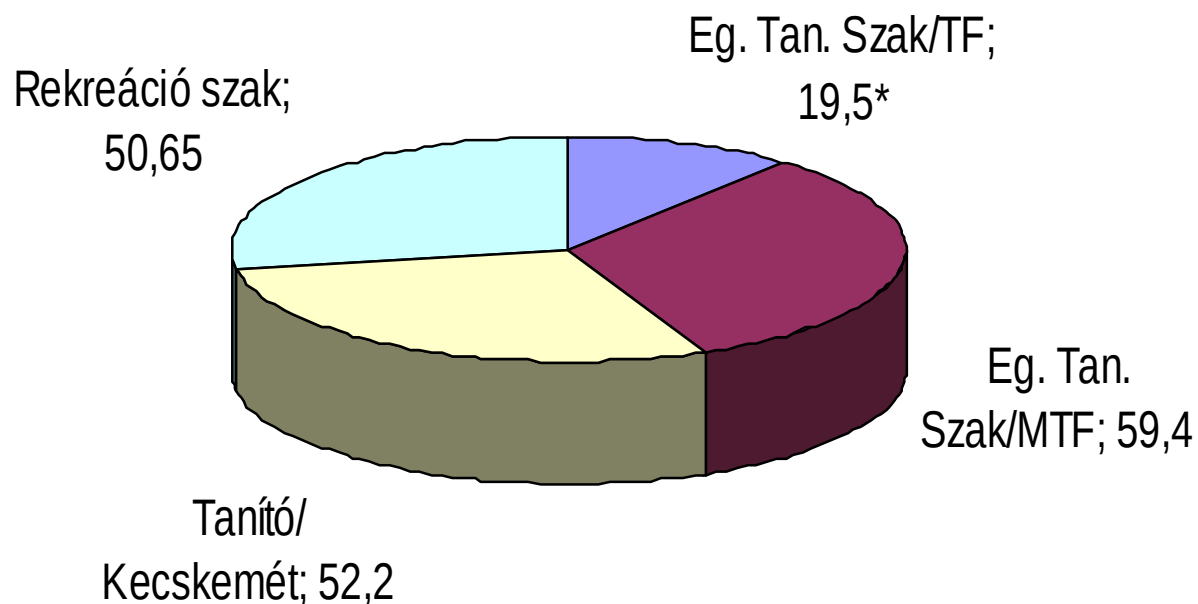
(Fodor József 1883)

Az egészségfejlesztés saját erőfeszítések - képzési területenként (%)

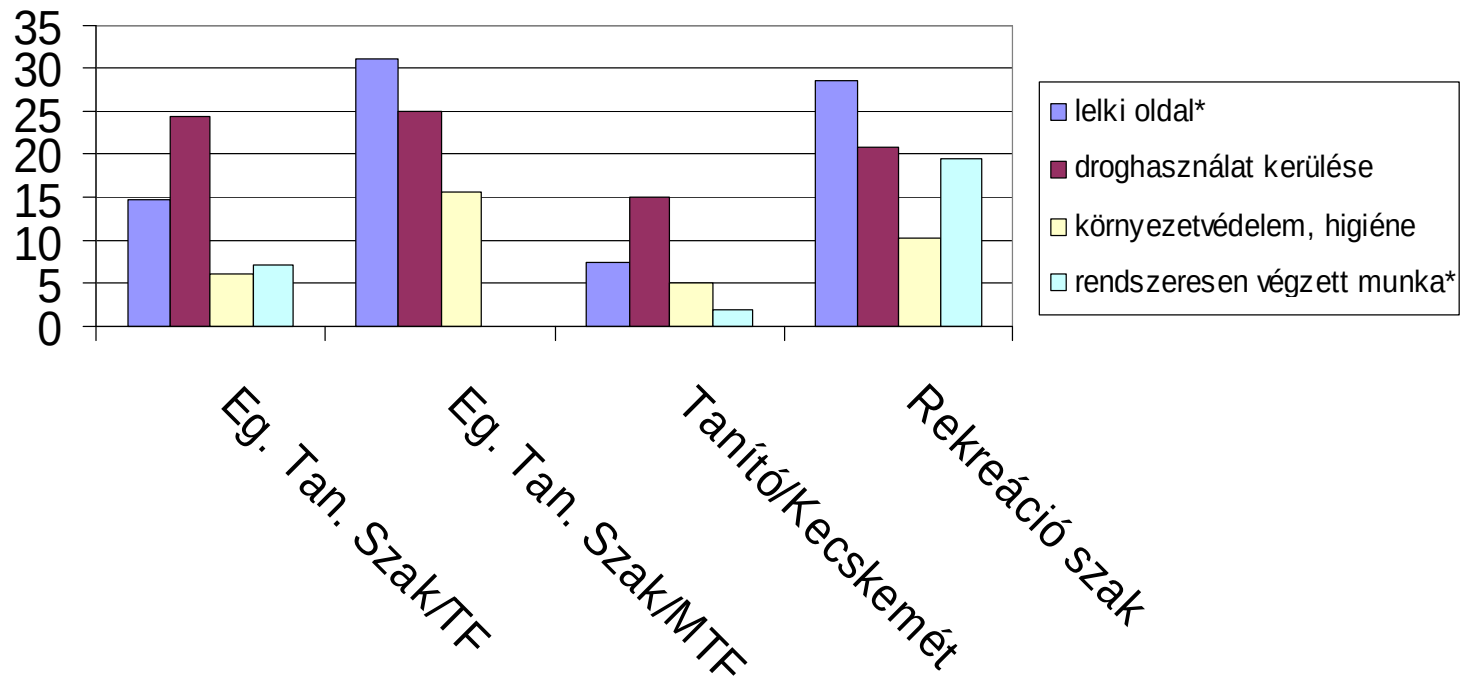


Forrás: Szalay, Sipos, Gáspár, 2007

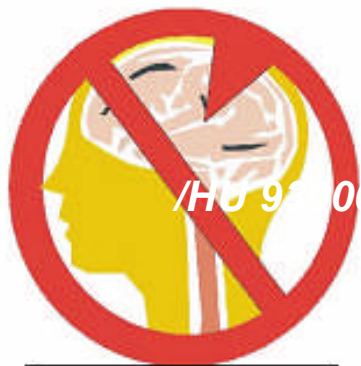
Rendszeres Fizikai Aktivitás szerepe a saját egészségfejlesztés érdekében (%)



Ritkán említett egészségfejlesztéssel kapcsolatos saját erőfeszítések képzési területenkénti bontásban (%)



Forrás: Szalay, Sipos, Gáspár 2007

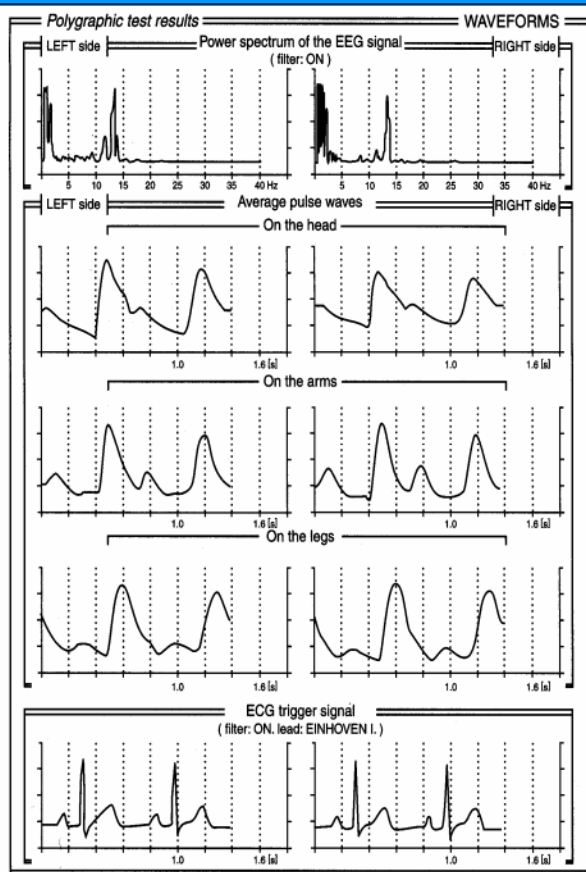
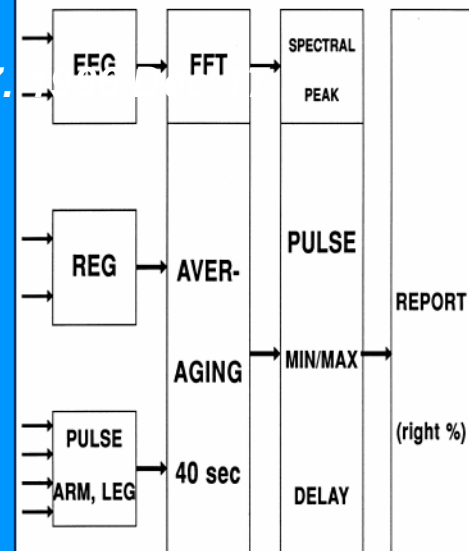


CERBERUS

CERBERUS® RENDSZER

International patent PCT

/HU 93/0006; PCT Pub.No:WO 93/19665. US patent 5,584,297.



File Edit Options Tools Help

PID#: 001-000001 QUESTIONNAIRES MID#: 001-000001-001 Date: 94/11/28 16:32

Test Results (detailed)

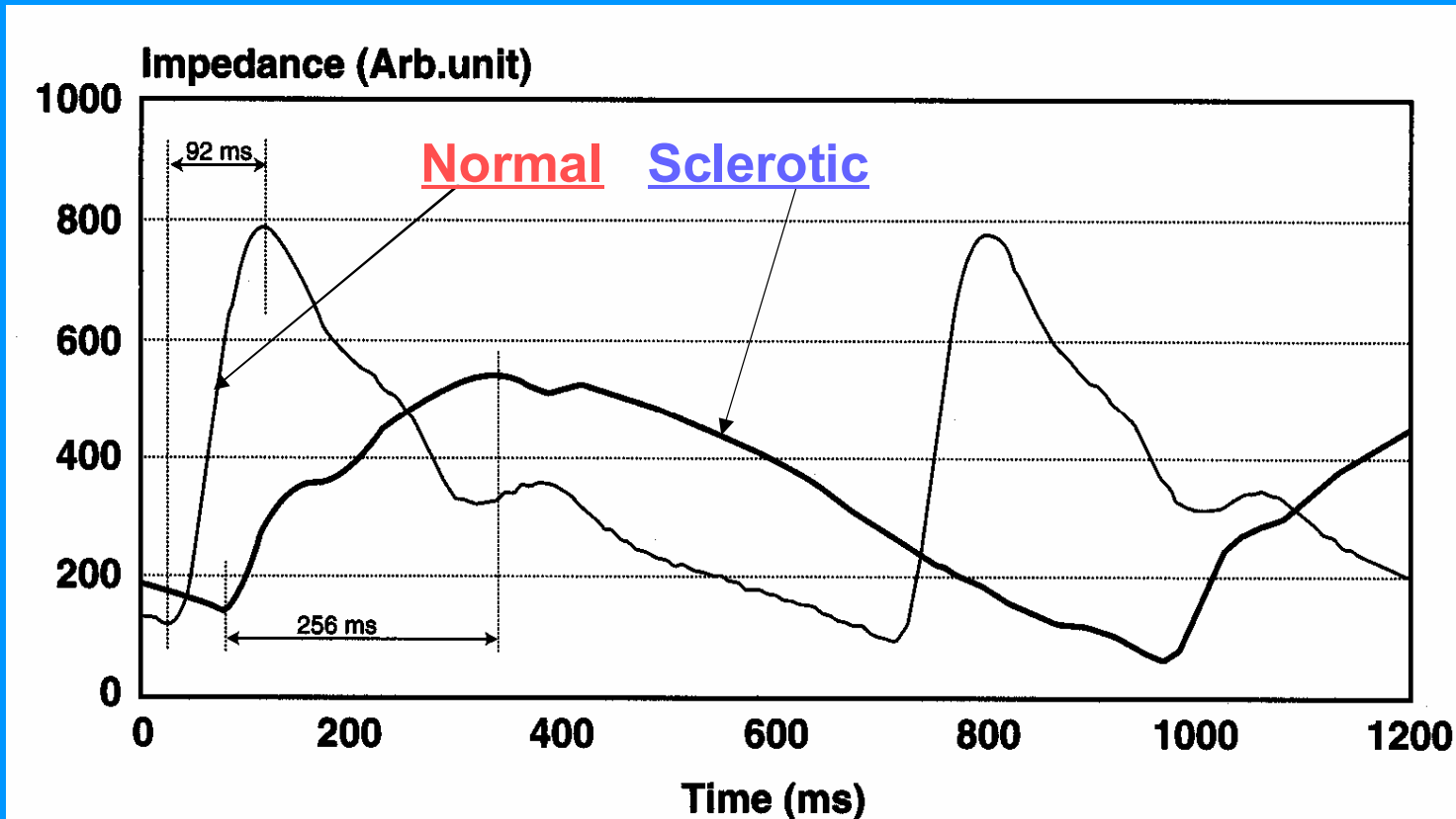
LEFT side	Dominant EEG signal	RIGHT side
12.9	frequency [Hz]	12.9
86.4	power [nV ² /Hz]	72.1
LEFT side	Rheographic pulse wave	RIGHT side
On the head		
314	amplitude [mΩ]	222
57	peak time [ms]	52
168	delay of pulse [ms]	164
On the arms		
63	amplitude [mΩ]	69
52	peak time [ms]	52
192	delay of pulse [ms]	192
On the legs		
51	amplitude [mΩ]	57
76	peak time [ms]	81
284	delay of pulse [ms]	288
Heart rate [1/min]: 87		

Runtime: CERBERUS Diagnostics V1.3.00H Query [1]

CERBERUS® RENDSZER

- A Rheoencephalografia (REG) az agyi keringés (CBF) egyik kvalitatív becslési lehetősége, ami elektromos impedancia mérés útján valósítható meg. Az elektromos bio-impedancia mérés alapja a pulzushullám generálás, az, hogy a vér és a liquor jobb vezető, mint a csont, izom, vagy más szövet. Ezen elektromos ellenálláskülönbség azt eredményezi, hogy testszerte folyamatos vezetőképesség pulzálást mérhető, szinkronizálva a szívciklushoz.
- Korábbi korrelációs vizsgálatok, melyet Bodó Doktor, és Sipos Professzor Úr végzett el, két területen is azt mutatták, hogy a REG képes olyan változást kimutatni, amit a carotis Doppler-rel végzett mérés nem, vagy csak kisebb mértékben tükrözött. Ez a megfigyelés összhangban van azon korábbi ismerettel, hogy a CBF autoregulációban a nagy erek, mint a carotis, és a kisebb erek eltérő módon vesznek részt. Ennek alapján feltételezhető, hogy a REG az agyi arterioláris változást tükrözi.
- Az agyi arterioszklerózis a REG pulzushullámban a minimum maximum idő megnyúlásban fejeződik ki.
- Az agyi pulzushullám amplitúdója utal az agyi véráramlás mértékére.

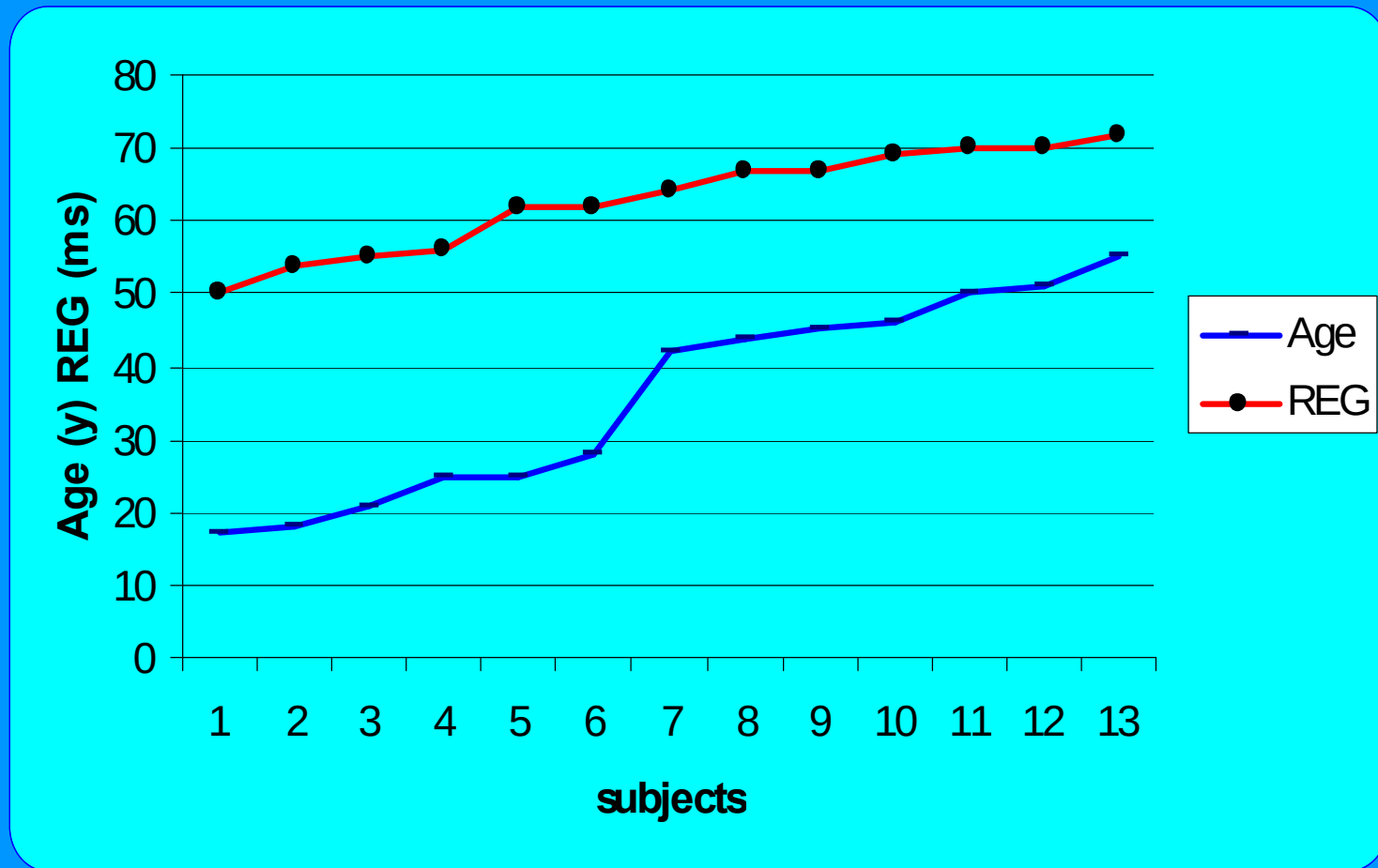
11.ábra: Egészséges normál, és szklerotikus REG pulzushullám



Note the difference of the anacrotic portion of curves: in a normal case, it was 92 milliseconds; in the sclerotic, 256 milliseconds. This difference has pathological meaning, independent of heart rate.

12. ábra: Egészséges csoport, és a REG pulzus minimum-maximum ideje, és az életkor

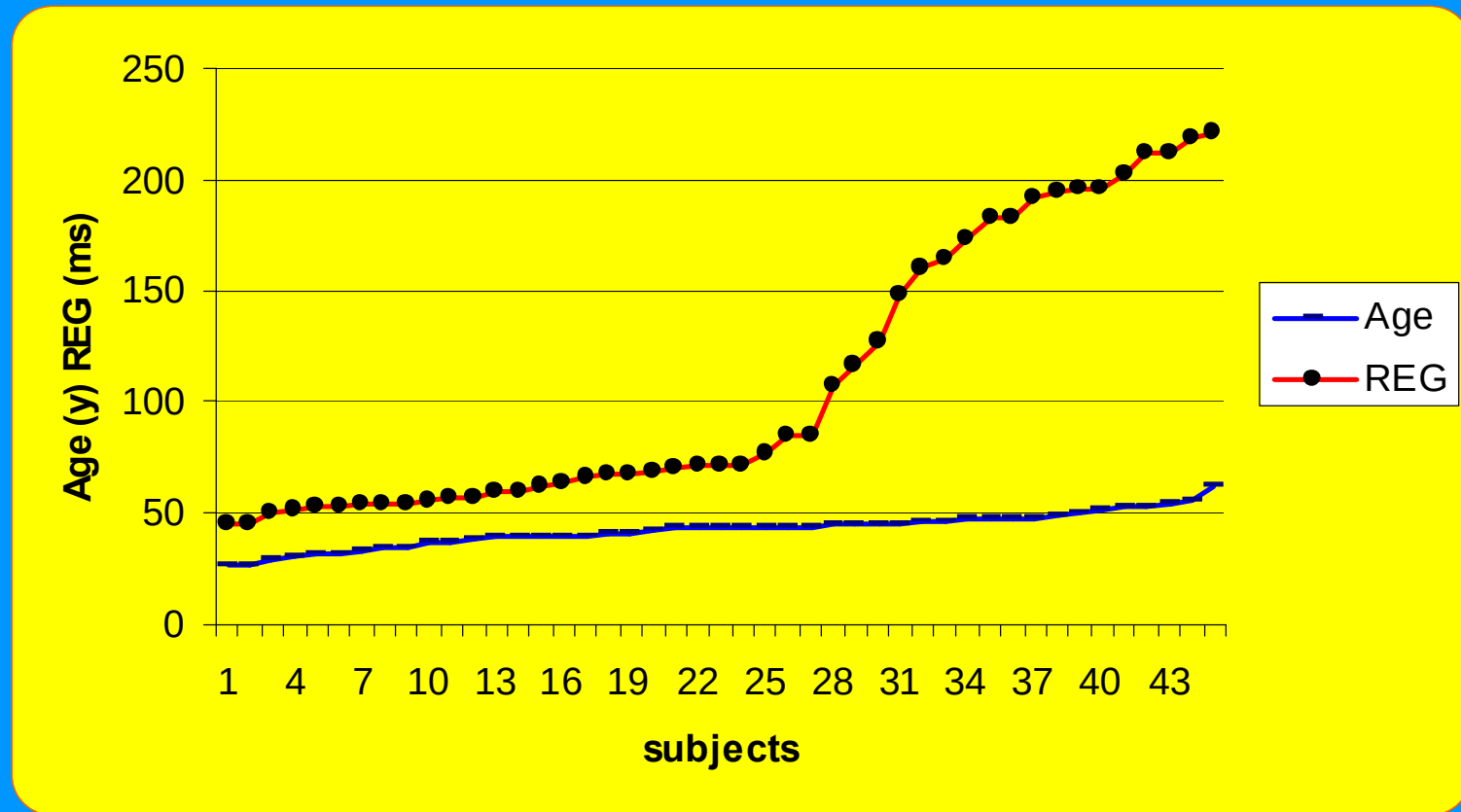
(Szalay, Sipos, Bodó, Szűcs)



Az egészséges csoportban a REG pulzus minimum-maximum ideje, és az életkor regressziós egyenese azonos meredekségű volt.

13. ábra: Az alkoholista, és nem alkoholista populáció REG adatainak összehasonlítása

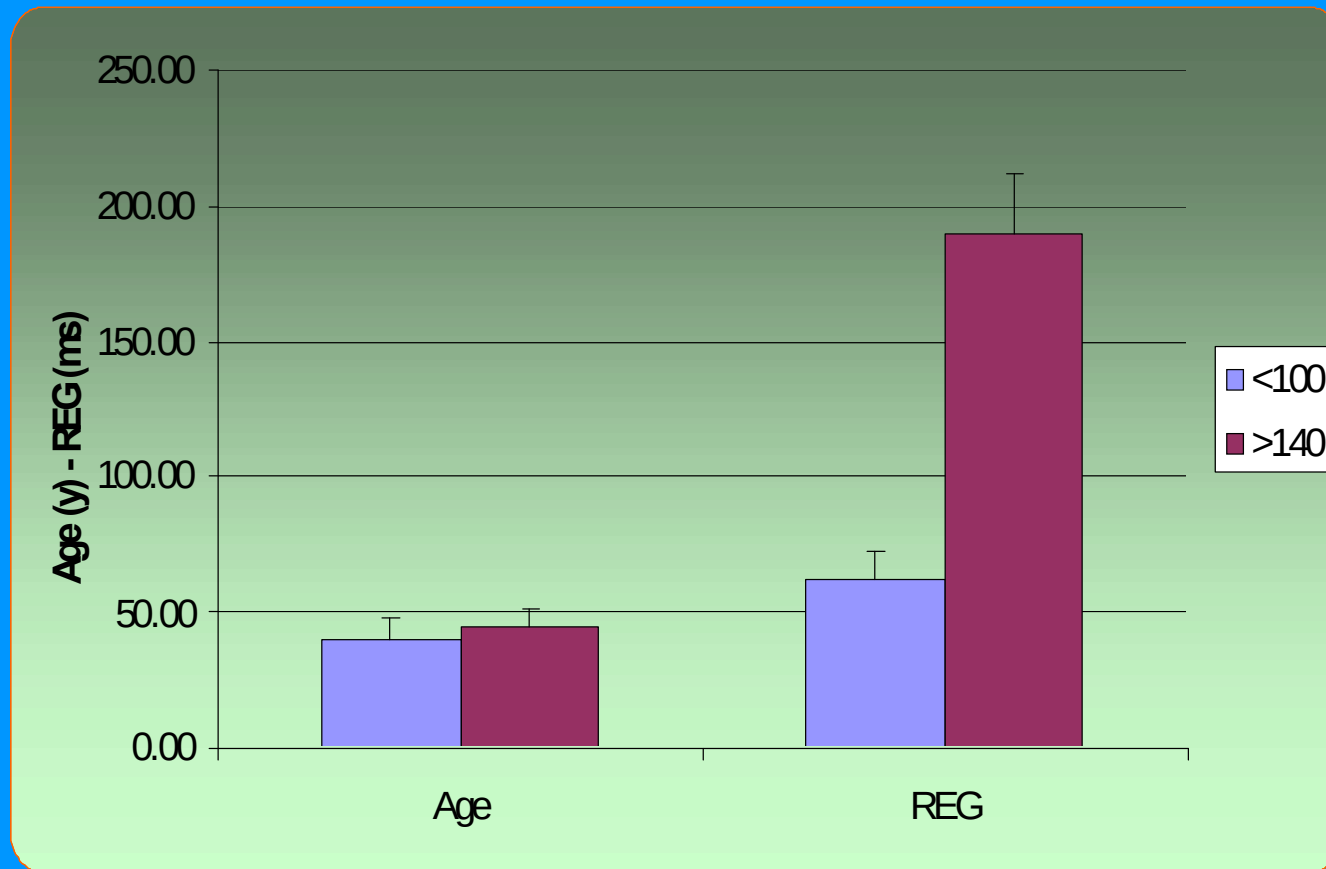
(Szalay, Sipos, Bodó, Szűcs)



- Az alkoholista csoportban a REG idő megnőtt, és az életkor regressziós egyenesétől elvált, annál meredekebb volt. A REG idő szignifikánsan különbözött az egészséges és az alkoholista csoport között.

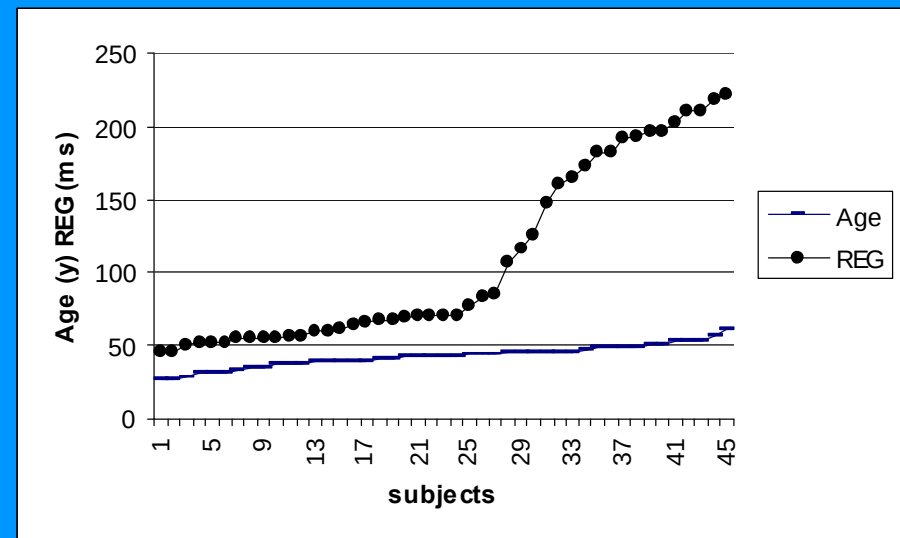
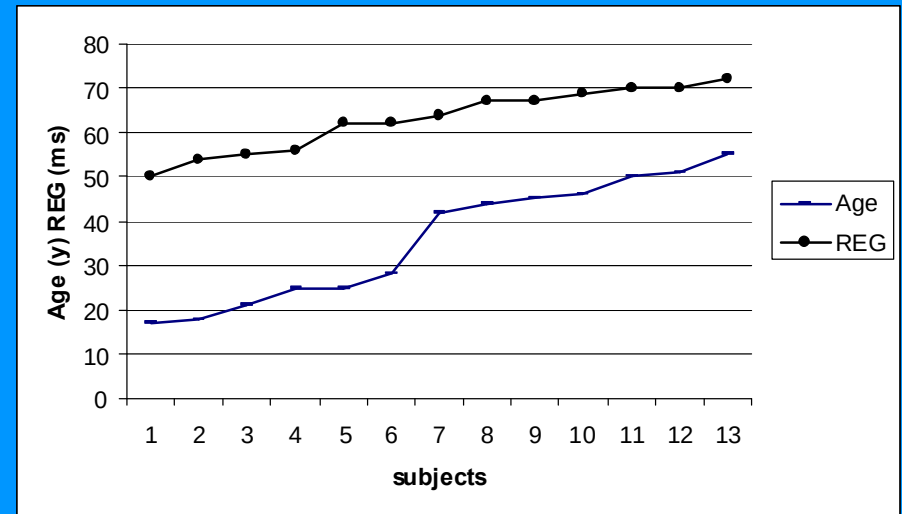
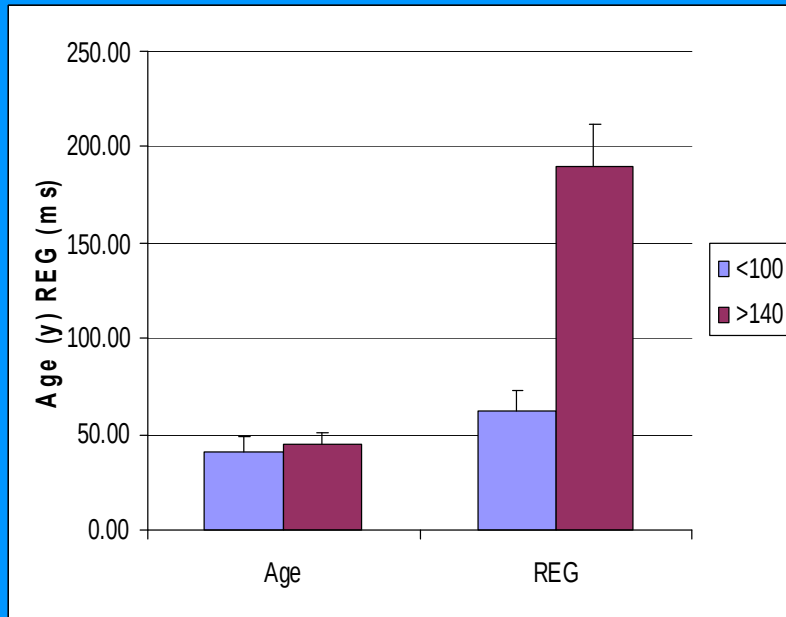
14. ábra: A REG pulzusidő, és az életkor kapcsolata a magyar alkoholista csoportban

(Szalay, Sipos, Bodó, Szűcs)



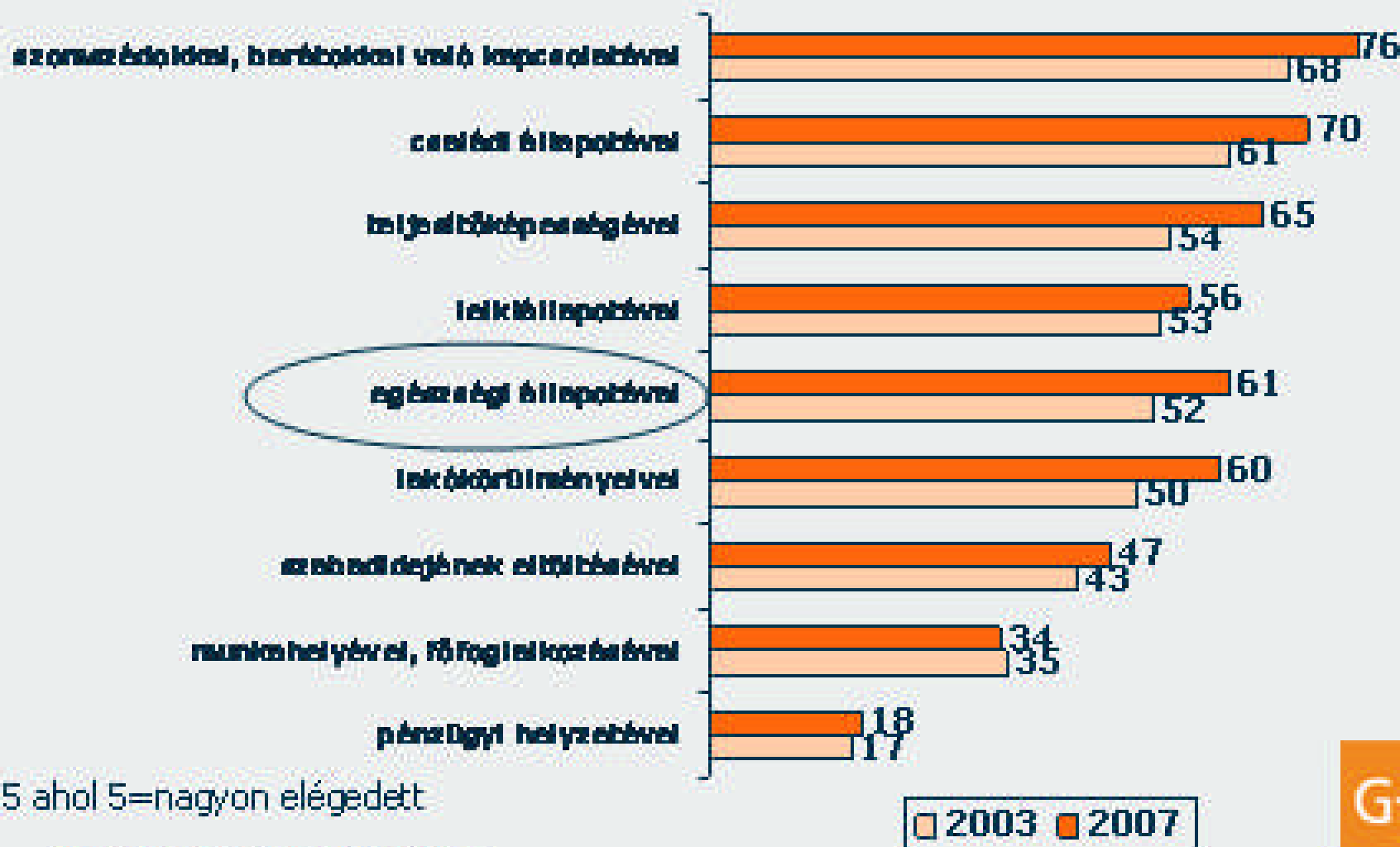
A REG adatok egyértelműen bizonyítják a túlzott mértékű alkoholfogyasztás agyi ereket károsító hatását.

Cerberus rendszer: A szívinfarktus és az agyvérzés szempontjából magas kockázattal bíró egyének) azonosítására kidolgozott szűrővizsgálati eljárás (Szalay, Sipos, Bodó, Szűcs



Elégedettek aránya a megkérdezettek között

8



Az egészségmegőrzés 12 pontja

(forrás: Simon 2002)

1. Egészséges táplálkozás, és a rendszeresség!
2. Több mozgás! Szabadban lévő vonzó programok!
3. Stressztűrés, stresszkezelés, példamutatás!
4. Balesetmegelőzés!
5. Kiegyensúlyozott szexualitás!
6. Nem dohányzás, és kortárs oktatás!
7. Mérsékelt alkoholfogyasztás!
8. Drogtagadás!
9. Időben orvoshoz fordulás!
10. Együttműködés az egészségüggyel
11. Környezettisztelet!
12. Személyi higiénia!

Az MTTOE szakmai programajánlata
az „Egészség Évtizede Népegészségügyi Program” sikeres
megvalósításáért, valamint a testnevelő tanárok egészségorientált
tevékenységstruktúrájának kialakításáért

- **Az egészségfejlesztő higiéniai szokások kialakítása és prevenciók módszerek**

1.1. A testnevelési óra keretében:

- A tanórai testnevelés élettani terhelésének és pozitív emocionális hatásainak összehangolása.
- Jó hangulatú órák vezetése. A tananyag folyamatos korszerűsítése.
- A keringési és légzési rendszer fejlesztésére tartós terhelés (pl. futás) minden órán.
- Speciális tartásjavító gyakorlatok alkalmazása minden testnevelési órán.
- A tanulók optimális testsúly – testmagasság arányának megállapítás.
- A reggeli torna gyakorlatainak megtanítása és rendszeres alkalmazása.
- Fizikai próbák, felmérések elvégzése, beépítése a testnevelési órák anyagába.
- A testnevelési órák higiénijának biztosítása (A tornaterembe utcai cipővel belépni tilos!).
- Tiszta, olcsó, egységes tornafelszerelés előírása és lehetőség szerinti megvalósítása.
- Nevelő hatású öltözőrend kialakítása.
- Testnevelési órák utáni tisztálkodás feltételeinek biztosítása.
- Az egyéni higiéné, elsősorban a tisztaság figyelemmel kísérése, a szükséges korrekciók tapintatos elvégeztetése, higiénés szokások kialakítása.
- Egészségügyileg és/vagy etnikailag hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatásának elősegítése (könnyített testnevelés, egyéni foglalkozás stb.).
- A tanulók osztályozásának megállapítása képességeik és fejlődésük szerint.

folytatás

- **1.2. A tanórához kapcsolódó nevelés keretében:**
- Az időjárásnak megfelelő öltözködés kialakítása.
- A tanulók étkezési szokásainak és rendszerességének felmérése, szabályozása.
- Az étkezés előtti egészségvédő kézmosás szigorú szokássá alakítása.
- Törekvés az egészséges, főleg vitamin tartalmú táplálkozásra. A napi egy alma program.
- Fogmosási szokások felmérése. Tájékoztatás a megfelelő módszerek és eszközök használatáról. Ezek beszerzésének az elősegítése.
- A tanulók alvási, pihenési lehetőségeinek a felmérése, optimalizálása.
- A reggeli tisztálkodás, a néhány perces torna és a reggelizés időkeretének kialakítása.
- A tanuló otthoni tanulási körülményeinek a megismerése (íróasztal, lámpa, természetes világítás, szobahőmérséklet) és lehetőség szerinti optimalizálása.
- A dohányzás és alkoholos italok fogyasztási szokásainak regisztrálása. Csökkentésükre irányuló nevelői példamutatás és meggyőző nevelői módszerek, hatások alkalmazása.
- Az iskolai testnevelés és sport környezetének (tornaterem, öltöző, sportudvar, WC) higiénés állapotának ellenőrzése, javítása, korszerűsítése. Friss meszelés!

folytatás

- **1.3. A tanórán kívüli szabadidő keretében:**
- Tanórán kívüli sportfoglalkozások szorgalmazása, szervezése. (Házi versenyek).
- A tartós futásnak, mint a legkönnyebben végrehajtható sporttevékenység feltételeinek megteremtése. Szokássá válásának elősegítése.
- Egészségfejlesztő céllal meghirdetett gyalog- és kerékpártúrák szervezése.
- A mindennapos egészségfejlesztő foglalkozás anyagának, módszereinek kidolgozása és ajánlása (WHO ajánlás). Az életmódsportok népszerűsítése.
- Konzultáció a tantestülettel és a szülőkkel a tanulók egészségi állapotáról, edzettségi szintjéről és teljesítményének változásáról (adatok, egyéni pozitív példák).
- Családlátogatások. A családon belüli gyermekeket ért erőszakos hatások regisztrálása és ellenintézkedések kezdeményezése (pl. testi bántalmazás, verés).
- Az iskolafenntartó önkormányzatok tájékoztatása az egészségfejlesztés érdekében kifejtett tevékenységről, eredményekről.
- **„Művészeti és sportnapok az egészségért”** megrendezése, amelyen minden tanuló mozog, az egész tantestület is részt vesz.
- **„Sportol a család!”** Egészségfejlesztő hétvége a szülők és barátok bevonásával.
- **„Óvd a természetet!”** Környezetvédő és ismeretterjesztő gyalogtúrák.
- **„Szép a tábori élet!”** Természetjáró- és vízi vándortáborok szervezése.

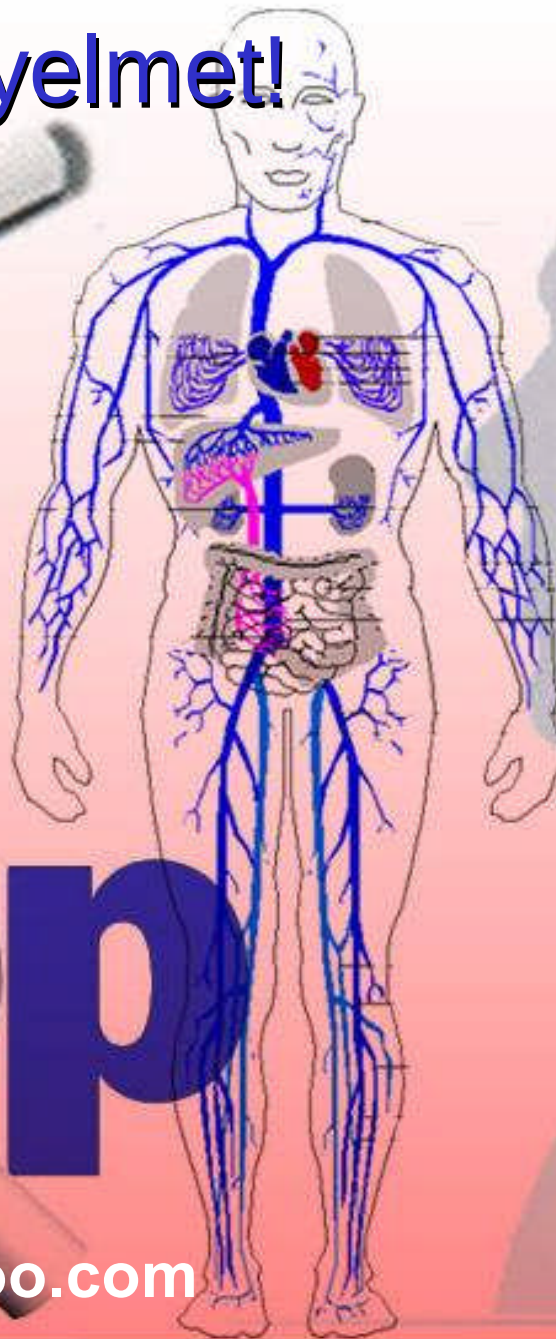
The background of the slide is the flag of the European Union, featuring a blue field with twelve yellow stars arranged in a circle. The flag is slightly wavy, suggesting it is flying.

„Ha a jövő Európa-házban a többi
nemzettel EGÉSZSÉG-ben is egyenrangú
félként szeretnénk élni, sürgető tudnivalóink
vannak a gyerekek, és a fiatalok egészséges
életmódra nevelésében.

**A megelőzés a gyógyítással egyenrangú
feladat.”**

**Dr. Farkasinszky Teréz
(1933-1993)**

Köszönöm a figyelmet!



stop

Szalay Piroska
Email: szalayhu@yahoo.com