

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Járásban



ÉLETMÓD TANÁCSADÓ



Tanácsok az egészséges táplálkozáshoz

Mindennapi táplálkozásunk a bevitt táplálék mennyisége és minősége révén nagy mértékben befolyásolja szervezetünk egészségének működését. Megfelelő étrend kialakításával számos betegséget megelőzhetünk, sőt kezelhetünk. Ugyanakkor a helytelen táplálkozás hosszútávon hiányállapot, vagy túlsúly és szervi betegségek kialakulásához vezethet.

Fő alapelvek: energia-egyensúly és tápanyag fajták helyes aránya az étrendben

Az egészséges életmód és táplálkozás alapja az energia-egyensúlyra való törekvés, mely azt jelenti, hogy annyi energiát (tápanyagot) viszünk be a szervezetünkbe, amennyit el is égetünk. Testsúlyunkat is ezzel tarthatjuk egyensúlyban. Az étrendünket képező tápanyag- félék megoszlása is sarkallatos. Az ajánlások szerint szervezetünk optimális működéséhez táplálékunk legnagyobb részét a szénhidrátok képezik (50-55%), majd ezt kövessék a zsírok (25-30%), s végül a fehérjék (12-15%).

Táplálkozzunk rendszeresen és változatosan

Együnk naponta ötször, lehetőleg kisebb adagokat. Ezzel elkerülhetjük az éhezést és a túlevést. Minél többféle nyersanyagból állítsuk össze étrendünket és ételeinket minél változatosabb módon készítjük el. Ha rendszeresen kihagyunk egy-két étkezést vagy nap mint nap ugyanazt fogyasztjuk az hosszú távon betegség kialakulásához vezethet.

Igyünk elegendő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet

A víz nélkülözhetetlen a szervezetünk számára és a legjobb szomjoltó. Fontos, hogy minden nap legalább 2 – 2,5 liter folyadékot fogyasszunk. Ennél is többet kell innunk melegben, nehéz fizikai munka végzésekor vagy egyes betegségek esetén (pl. láz, hasmenés). Étkezéseinkhez is vizet

igyunk, illetve figyeljünk oda, hogy a nap folyamán is rendszeresen igyunk vizet.

Teljes kiőrlésű gabonaféléket válasszunk

Ez azt jelenti, hogy a gabonaszem minden értékes, tápanyagban, vitaminban és rostban gazdag része benne marad a lisztben, ellentétben a finomliszttel. Ilyen teljes kiőrlésű termékek pl. a rozs-, zab és tönkölybúza kenyér. Attól, hogy egy kenyér barna színű, nem biztos, hogy teljes őrlésű, győződjünk meg róla a címke alapján! A teljes őrlésű gabonák élelmi rost tartalmának számos jótékony hatása van: lassítják a vércukorszint emelkedést, csökkentik a koleszterinszintet, csökkentik a vastagbél-daganatok kialakulásának kockázatát.



Naponta többször fogyasszunk zöldséget és gyümölcsöt

A zöldségek és gyümölcsök fogyasztása a legfőbb vitamin-, ásványi anyag-, antioxidáns- és rostforrás szervezetünk számára. Minden nap többször és sokfélét fogyasszunk, elsősorban nyersen vagy esetleg frissen préselt lé formájában, mivel sütés-főzés hatására csökken vitamintartalmuk. A sötét, mélyszínű zöldségek és gyümölcsök (pl. sütőtök, spenót, cékla) antioxidánsokban gazdagok, fogyasszuk ezeket minél gyakrabban! A nyers zöldségeket ne sózzuk meg, a gyümölcsöket ne cukrozzuk! A hazai idényterményekben több a vitamin, ezért érdemes ezeket választani. A rendszeres nyers, friss zöldség-és gyümölcsfogyasztásnak fontos szerepe van a daganatos és szívérrendszeri megbetegedések megelőzésében is!

Fogyasszunk naponta alacsony zsírtartalmú tejet, tejterméket

A tej a fő kalciumforrásunk, mely sok vitamint és fehérjét is tartalmaz. Fogyasszunk tejet vagy tejterméket (pl. joghurtot, kefirt, sovány sajtot, túrót) lehetőleg naponta! Idősek, várandós vagy szoptató nők számára kiemelten fontos a megfelelő kalcium bevitel.

Fogyasszunk sovány húsokat és minél gyakrabban halat

A húsok és a halak a fő fehérjeforrás szervezetünk számára. Számos ásványi anyagot és bizonyos vitaminokat is ezekkel juttatunk be szervezetünkbe. A vöröshúsok (pl. disznó és marhahús) jelentik az elsődleges vasforrást, amely nélkülözhetetlen a vérképzéshez. Fogyasztásuk azonban csak mértékkel javasolt! Válasszunk elsősorban sovány húsokat; úgy mint csirke, pulyka, vadhús, sovány sertéshús. Együnk halat hetente többször! A halhús gazdag többféle ásványi anyagban és érvédő hatású omega-3 zsírsavakban, főként a tengeri halak, illetve az édesvizi halak közül a busa.

Mire érdemes még odafigyelni étrendünkkel kapcsolatban?

Kerüljük az állati zsiradékokat (disznózsír, szalonna), a bő olajban sült, és magas sótartalmú élelmiszereket (gyorséttermi ételek, kekszek, chipsek, ropik). Főzéshez, ételkészítéshez használjunk zsírszegény módszereket (párolás, grillezés, sütőzacskóban sütés hozzáadott zsiradék nélkül) és növényi olajokat (pl. napraforgó, oliva, szója, repce). Ez kedvező hatással van koleszterin-és zsírsavszintünkre és csökkenthetjük a magas vérnyomás, szív-és érrendszeri betegségek kockázatát. A túlzott cukorfogyasztás elhízást és cukorbetegséget okozhat. Ezért minél kevesebb cukrot használjunk étелеink, italaink édesítésére, kerüljük a cukros üdítőitalokat, hetente legfeljebb 1-2-szer fogyasszunk édességet, cukros sütemények helyett válasszunk gyümölcsből vagy tejből készült desszertet.

Ne feledje, néhány egyszerű étrendi változtatással is sokat tehet egészségéért!

A rendszeres testmozgás jótékony hatásai

A rendszeres testmozgás távol tartja a plusz kilókat, segít a stressz legyőzésében, jó közérzetet biztosít és hozzájárul egészségünk megőrzéséhez. Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, amely során valamilyen mozgást végzünk, miközben a szervezet kalóriát éget. Ezek lehetnek egyfelől a mindennapi életünk részét képező, vagy napirendünkbe tudatosan beépített tevékenységek. Ide tartozik pl. a séta, a kertészkedés, a kerékpározás, a takarítás, vagy a kutyasétáltatás.

A testedzés is egyfajta fizikai aktivitás. Általában olyan fizikai tevékenységet értünk ezalatt, melyet előre megtervezünk, magában foglal egy sor ismétlődő gyakorlatot, és azért végezzük, hogy megdolgoztassuk, megerősítsük és fejlesszük testünket, beleértve a keringési rendszert is. Lehet ez bármilyen csapatsport, aerobic, edzőtermi mozgás, futás, úszás.



Stresszcsökkentés, hangulat javítása, depresszió kezelése

A testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban.

Állóképesség növelése, testi és szellemi fiatalság megőrzése

A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés. A szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. A vérkeringés fokozásával több oxigén és tápanyag áramlik a sejtekhez, lassul a sejtek (többek között a bőrsejtek) öregedési folyamata. A mozgás jó hatással van a memóriára, segít megelőzni az idősebb kori emlékezetromlást. A mozgás javítja az immunrendszer működését is, mely által ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.

Szív-érrendszeri betegségek, cukorbetegség és elhízás megelőzése, kezelése

Az aktív életvitel, a rendszeres testmozgás csökkenti a túlsúly, az elhízás, a cukorbetegség, és a szív-érrendszeri betegségek, pl. a magasvérnyomás, szívinfarktus, agyvérzés és stroke kialakulásának kockázatát. De nem csak a megelőzésben, hanem a már fennálló betegségek kezelésében is kiemelt szerepe van a testmozgás programnak, hiszen -különösen megfelelő étkezési renddel kiegészítve- a magasabb vércukor, vérszír és vérnyomásértékek javulnak, sőt számos esetben normalizálhatóak is.

Daganatos betegségek megelőzése

Számos kutatási eredmény bizonyítja, hogy a mozgás kulcsfontosságú szerepet játszik a daganatos betegségek elkerülésében is azáltal, hogy hatására fokozódik az immunrendszer daganatölő aktivitása. Például az emlőrák és a vastagbélrák kialakulásának kockázata csökkenthető rendszeres testmozgással. Mi több, bizonyos daganatos betegségek kiújulását is bizonyítottan gátolja a kemoterapiás vagy műtéti kezelést követően megkezdett helyes életmódprogram és ezen belül a rendszeres testmozgás.

Csontok, ízületek és izomzat állapotának karbantartása

A fizikai aktivitásnak, a rendszeres sportnak fontos szerepe van a csonttömeg megtartásában, így megelőzhető, illetve mérsékelhető a csonttritkulás. A megfelelő mozgásterápia hatására csökken az ízületi

fájdalom és merevség, nő az ízületi mozgékonyosság és az izomerő. Az erősebb izomzat védi a csontokat a sérülésektől.

A testsúly szabályozása

A mozgás segítségével elégethetők a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezet zsírraktáraiban, ezáltal kiemelt szerepe van az elhízás, és az azzal összefüggő betegségek megelőzésében és kezelésében.

Mi az amit javaslunk?

Már heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás (pl. kertészkedés, kerékpározás, seta, gyaloglás) is pozitívan hat az egészségünkre. Találjunk olyan mozgásformát, melyet élvezettel végzünk! A hangsúly mindig a rendszerességen van. Építsük be ezeket a tevékenységeket mindennapjainkba. A rendszeres, legalább heti három alkalommal végzett, 1 órás intenzív mozgás (pl. futás, aerobic, tenisz) nemcsak kellő edzettséget biztosít, de segítségével még hatékonyabban megelőzhetők, sőt adott esetben kezelhetők a szív-érrendszeri és az elhízással összefüggő egyéb betegségek.

Fontos megjegyezni, hogy mindig az életkorunknak, az egészségi és edzettségi állapotunknak megfelelő mozgásformát válasszunk. Máskülönben előfordulhat, hogy megsérülünk, vagy túlterheljük a szervezetünket, amely hosszú távon súlyos következményekkel járhat. Ha Ön már évek óta nem sportolt, vagy valamilyen krónikus betegségben szenved, mindenképpen tanácsos egészségi állapotát felmérnie és orvos, illetve sport szakember tanácsát kérnie mielőtt intenzívebb testmozgásba kezd!

Ne feledje, sosem késő elkezdni a testmozgást és rendszeresen végezve sokat tehet vele egészségéért!

A dohányzás leszokást támogató információk

A dohányzással számos károsító tényező hatásának tesszük ki magunkat, melyek megbetegedést okoznak. A dohányfüstöt alkotó több, mint 4000 anyag közül számos kifejezetten káros az egészségre (úgy mint a kátrány, a szénmonoxid, a nikotin, a ciánhidrogén, arzén, stb.) és 40 bizonyítottan rákkeltő! Ezek a hatások nem csak a dohányos, hanem a környezetében élők (család, munkatársak) egészségét is károsítják! A dohányzás esetében nincs az a kevés szál cigaretta amely még ne okozna egészségkárosodást.

A dohányzás hosszú távú hatásai az egészségre

A légutakba bejutó füst folyamatos irritáló hatást fejt ki, mely krónikus légcső és hörghurutot eredményez. A hosszan fennálló gyulladós folyamat a tüdőt súlyosan károsíthatja.

Jelentősen megnő a légutak rosszindulatú daganatos betegségeinek, elsősorban a gége-és a tüdőrák valószínűsége! A rákkeltő hatás nagy mértékben függ a dohányzás mértékétől. Már napi 8 szál cigaretta elszívása is 10-szeresére növeli a rák kockázatát! Szintén gyakoribb a nyelőcső, a gyomor, a hasnyálmirigy, a húgyhólyag, a prosztata és a vesedaganat előfordulása, mint a nemdohányzók körében.

Fokozódik az érlemszesedés, az érszűkület, a vérrögképződés és az érelzáródás veszélye. Ezáltal jelentősen nő a szívinfarktus, az agyi infarktus (stroke, vagy szélütés) és az agyvérés kockázata. A végtagokban romlik a vérellátás és ha súlyos esetben e miatt elhalnak a szövetek a végtag amputációjára is sor kerülhet. Érszűkítő hatása miatt férfiakban merevedési zavart, hosszú távon impotenciát okozhat. Ezeken kívül létrejöhet csontritkulás, fogszuvasodás, fogínygyulladás ami a fogak elvesztéséhez vezet, gyomorfekély főleg alkohollal és kávéval együtt fogyasztva. Dohányzó nőknél gyakoribb a korai vetélés, a koraszülés és a magzat is súlyosan károsodhat.

Függőség

A dohányzás mind lelki, mind testi függőséget okoz. A hozzászokás miatt a dohányos egyre több szál cigarettát szív el és ezáltal egyre több mérgeanyagot juttat a szervezetébe. Az elvonási tünetek általában az utolsó szál cigaretté elszívása után 24 órával jelentkeznek: éhség, ingerlékenység, szorongás, indulatosság, nyugtalanság és koncentrációzavar formájában.

Érvek a leszokás mellett

A dohányzásról való leszokás erős elhatározás mellett is nagyon nehéz megfelelő segítség nélkül! Akaretörönket erősíti ha az alábbiakat folyamatosan szem előtt tartjuk:

- leszokás után fokozatosan csökken a dohányzással összefüggő betegségek kockázata
- Megszűnik a reggeli, kellemetlen hurutos köhögés, könnyebben kap majd levegőt
- Jobb lesz a közérzete, jobb lesz a fizikai teljesítőképessége
- Nem lesz kellemetlen a lehelete, jobban érzi az ízeket
- Nem lesz idejekorán ráncos a bőre, töredezett a körme, a haja, sárgák az ujjai
- Nem árt a családjának a passzív dohányzás révén
- Nagyobb lesz a szexuális aktivitása, több örömet szerez partnerének
- Megszabadul egy költséges és káros szenvedélytől, akár kétszázezer forintot is megtakaríthat évente
- Kisebb lesz annak az esélye, hogy a gyerekei dohányozni fognak
- Kiváltja a családját, a barátait, a kollegáit elismerését, mert képes letenni a cigarettát

Hogyan szokhat le?

A megfelelő leszokási mód megválasztásához kérjük ki egy szakember tanácsát. Ez a szakember lehet a háziorvos, vagy a legközelebbi tüdőgondozó tüdőgyógyász szakorvosa.

Gyógyszer-mentes leszokási módszerek akkor jönnek szóba, amikor még nem alakult ki nikotin függőség, vagy az csak gyenge fokú.



Gyógyszeres kezelés a leszokás támogatására közepes, vagy erős függőség esetén szükséges, mivel erősebb és kitartóbb megvonási tünetek jelentkezhetnek. Másképp csekély az esély a sikeres leszokásra! Közepes, vagy erős nikotin függőségre kell gondolnunk, ha valaki több mint tíz éve dohányzik, s naponta elszív egy doboz cigarettát. Erre utal az is, ha valaki reggel az ébredést követően fél órán belül rágyújt az első cigarettájára.

Akármilyen módszerrel is kíséreljük meg a leszokást, nagyobb a siker esélye, ha szakember vezette 2-3 hónapos programszerű leszokás-támogatás keretei között történik a leszokás.

Gondoljon saját és környezete egészségére, döntsön és tegye le minél hamarabb a cigarettát!

A túlzott alkoholfogyasztás veszélyei

Bizonyos alkoholos italok kis mennyiségben akár jótékony hatásúak is lehetnek a szervezetre, azonban a huzamosabb időn keresztül fennálló, rendszeres vagy alkalmoszerű, de mértéktelen alkoholfogyasztás súlyos, vissza nem fordítható egészségkárosodást okozhat.

Az alkoholfogyasztás rövidtávú hatásai

A hatás típusa függ az elfogyasztott alkohol mennyiségétől. A legtöbben élnékítő hatása miatt fogyasztanak alkoholt, azonban ha többet fogyasztunk mint amit a szervezet fel tud dolgozni, akkor az alkohol bódító hatása érvényesül, romlik a koordináció, a koncentráció és az ítélőképesség.

Nagy mennyiségű egyszeri alkoholfogyasztás heveny gyomorgyulladás, májgyulladást és hasnyálmirigy gyulladást válthat ki. Az alkohol-túlادagolás során mérgezés tünetei lépnek fel, mely öntudatlanságot, kómát, sőt légzésleállást és halált is okozhat.

Mi a mértéktelen ivás?

Nagy mennyiségű alkoholfogyasztás egy alkalommal, férfiak esetében 5 vagy több, nők esetében 4 vagy több alkoholos ital egy alkalommal.

Az alkoholfogyasztás hosszútávú hatásai, egészségügyi problémák

A hosszan tartó rendszeres és mértéktelen alkoholfogyasztás számos szervi és pszichés betegség kialakulásához vezet, mely az évek múlásával az általános egészségi állapot fokozatos leromlását eredményezi.

Az alkohol lebontása során a szervezetben sejtméreg keletkezik, mely szinte valamennyi belső szervet károsítja. Így alakul ki idővel a magas vérnyomás, szívelégtelenség, szívritmuszavar, sőt a szívinfarktus, agyi

infarktusz vagy agyvérzés kockázata is jelentősen megnő. A szervezet védekezőképességének csökkenésével gyakoribbá válnak a fertőzések. Az anyagcsere felborul, cukorbetegség és csontritkulás is kialakulhat. Számos emésztőrendszeri probléma felléphet, úgymint gyomorfekély, máj-és hasnyálmirigy gyulladás és májszűg, mely a máj visszafordíthatatlan károsodásával jár. Gyakorivá válnak a nyelőcső-és gyomorvérzések, melyek kezelés nélkül igen súlyos állapothoz vezetnek, akár halálos kimenetelűek is lehetnek. A tápanyaghiány miatt általános leromlás, izomsorvadás és idegrendszeri károsodás jön létre, agysorvadással, memóriazavarral és egyensúlyzavarokkal.



Az alkohol rákkeltő hatást fejt ki a szervezetre. Az alkoholfogyasztás számos rosszindulatú daganat kialakulásáért lehet felelős, de elsősorban szájüregi-, gége-, nyelőcső-, gyomor-, máj-és hasnyálmirigyrákot okoz.

A pszichés zavarok közül a depresszió az alkoholbetegség leggyakoribb kísérője, de jellemző még a személyiség változása, mely gyakran agresszív vagy paranoid viselkedéssel társul.

Mi az alkoholizmus (alkoholfüggőség) ?

Az alkohol rendszeres vagy mértéktelen fogyasztás esetén úgy mint a drog, függőséget okozhat. Az alkoholfüggőség fő tünetei: sóvárgás, azaz erős kényszer az ivásra, az egyén képtelen határt szabni az ivásnak, elvonási tünetek (remegés, izzadás, émelygés, szorongás, görcsök, hallucinációk) jelentkezése az alkoholfogyasztás abbahagyása után, illetve egyre nagyobb alkoholmennyiség szükségessége a mámoros állapot eléréséhez (hozzászokás).

Mit tehetünk a leszokás érdekében?

Az alkoholizmus szenvedélybetegség, melynek kezeléséhez szakemberek segítsége szükséges. Az idő múlásával egyre romlik a tényleges leszokás esélye, tehát kérjünk segítséget minél előbb! A leszokásban segítenek az alábbiak:

Pszichiáter szakorvos: A megvonási tünetek gyógyszeres kezelésében tud segítséget nyújtani. Megfelelő gyógyszeres kezeléssel az alkohol iránti vágy is csökkenthető. Forduljon bizalommal házi orvosához beutalóért, vagy keresse fel a lakcíme szerinti pszichiátriai szakrendelést.

Bentlakásos rehabilitációs intézetek: Általában több hónapos kezelést nyújtanak, melynek egyaránt része a gyógyszeres kezelés és a pszichoterápia, fő célja pedig a tartós életforma-váltás elősegítése. A kezelés idejére védett környezetet biztosítanak, melynek célja a környezet visszahúzó erejének kiküszöbölése. A részvétel önkéntes. Érdeklődjön házi orvosánál, vagy pszichiáter kezelőorvosnál.

Önszervező klubok: Gyógyult betegek segítenek, adnak erőt és mutatnak példát a leszokásban, egymás tapasztalatait megosztva, ilyen például az Anonim Alkoholisták (AA)

Egyházi programok, alapítványok: Számos egyház rendelkezik szenvedélybetegeknek szóló programokkal, bentlakásos missziókkal, melyek a vallásos hit erejével igyekeznek kiutat mutatni a káros szenvedély fogságából.

Ha Ön úgy érzi, hogy az alkoholfogyasztás károsan befolyásolja életét, kérjen segítséget még ma!

Ha többet szeretne tudni szervezete aktuális egészségi állapotáról vagy bármilyen életmóddal kapcsolatos kérdése van, forduljon bizalommal a Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda munkatársaihoz!



Kisteleki Járási Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Jelen tájékoztató az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült.