

Kovács Amarilla Edit
SZTE ÁOK II. évfolyam

Egészségfejlesztés

Mit tehetek orvostanhallgatóként a családom
egészségéért?

Mit tehetek a családom egészségének megőrzésérét, és hogyan lehetnének még egészségesebbek?

Az egészségfejlesztő programom célja, hogy a szűkebb környezetem, a családom figyelmét felkeltsem az egészséges életmód, és a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságára.

A helytelen táplálkozás, a túlzott mértékű cukor, zsír és só fogyasztás rengeteg veszélyt rejt magában, és ezek megismertetése és nyomatékosítása a családomon belül nagyon fontos számomra, mert édesanyám, és a nagybátyám súlyosan elhízottak, édesapám és nagynéném pedig túlsúlyosak. Az anyai nagymamám a nyáron hunyt el, sok betegsége volt, de szinte mindegyik az elhízottságában gyökerezett, körülbelül 6-7évvel ezelőtt diagnosztizálták cukorbetegséggel, ezen felül még az ízületei is nagyon rossz állapotban voltak, így mozogni sem tudott eleget, később a köszvény is kialakult nála. Próbáltuk megfelelő módon étkeztetni, de amit ehett volna a cukorbetegség miatt, azt nem igazán ehette volna a köszvény miatt, sokszor nehéz volt eldönteni, hogy mégis mi lenne a legmegfelelőbb számára. Hiába volt felnőtt sokszor előfordult, hogy még se ette meg a főzött ételt, de süteményt, mikor nem figyeltük. Igazából a felnőttek is sokszor felelőtlenek nem gondolnak bele, hogy a sok kis nassolás is összeadódik, és hisz, nem csak a gyerekekre kell rá szólni, hogy kevesebb édesség és több gyümölcs és zöldség, a tapasztalatom az, hogy a felnőtteket is emlékeztetni kell erre.

Számomra nagyon fontos a családom és szeretném minél több ideig, minél jobb egészségügyi állapotban magam mellett tudni a szeretteimet. Ezért szeretném, ha az ilyen típusú betegségeket és problémákat elkerülnénk, megelőznénk a kialakulásukat, és mint orvostanhallgató talán jobban rá tudom venni a családom az életmódváltásra és arra, hogy sokkal jobban figyeljenek oda az egészségük megőrzésére. A programom végén remélem tartós változás fog beállni és belátják a prevenció fontosságát, és az általános állapot felmérő eljárásokkal (testtömeg mérés, derék- és csípő körfogat mérés, vércukorszint mérés éhgyomorral és étkezés után 2 órával, vérnyomásmérés) folyamatosan követni fogják a testük változásait, és nem utolsó sorban leadnak a súlyukból is egy keveset.

Szeretném, ha ezekre odafigyelnének, mert igazából ez a legkevesebb, amit megtehetünk az egészségünk megőrzése érdekében, nem kerül különösebb erőfeszítésbe, vagy pénzbe egy kis idő ráfordítással és odafigyeléssel éveket nyerhetünk magunknak.

A program során, hétfőként mikor hazautazom (körülbelül havonta kétszer alkalom), az én vezetésemmel történne meg a hétfői menü főzése, amely során odafigyelnék a helyes étel készítés higiénés szabályaira (bár valószínűleg ebből én fogok többet tanulni anyukámtól és nénikémtől), és megpróbálok minél ízletesebb, egészségesebb és táplálóbb fogásokat készíteni. Szerencsére fel tudok használni nagyon sok zöldséget (tök, burgonya, sárgarépa, petrezselyem, hagyma...), ami nyáron termett a kertünkben vidéken, és ezek remek alapjául szolgálnak bármely levesnek, vagy köretnek. A vidéki rokonoktól ezen kívül mindig kapunk csirkét, tyúkot, libákat. Novemberben az egyik fogás biztosan a Márton napi liba lesz. A főzés során kevés olajat és sót használunk, kerülni fogjuk a mesterséges ízfokozókat, csak a természetes fűszereket fogjuk használni, azokból se túl sokat, bár a nehezebb ételek emésztését segítik az erősfűszerek, de erős gyomorbántalmakat is okozhatnak. A túl nagy adagok szintén, erre is oda fogok figyelni, inkább többször szedjen mindenki kicsi adagokat, mint sem egyszerre próbáljon leküzdeni egy egész csirkét. Lassabban étkezve, az ételt jól megrágva (az emésztést ezzel is elő segítve) hamarabb lesz teltség érzetünk, így kevesebb bevitt ételtől is ugyanolyan jóllakunk.

A főzésbe belevonnám édesanyukám és testvéreimet is, hogy közben elmondjam nekik miért is fontos, hogy sok zöldséget együnk, és ne sózzuk túl az ételt, hogy milyen következményei vannak az egyoldalú táplálkozásnak, mekkora szerepe van az őszi-téli időszakban a vitaminok pótlásának és, hogy mértékkel szinte akármit fogyaszthatunk, szóval nem kell végleg lemondani az édességekről, csokoládéről, hiszen ezeknek is meg van a maga jótékony hatása a szervezetre.

Az étkezési reformon kívül több testmozgásra is szeretném rábírni őket. Szombaton és vasárnap 2-3 órás kirándulásokat tennék a közeli erdőbe. Ez nem túl sok idő, de ennyi időre még biztosan ki tudok csalni mindenkit a házból, ez főleg a kishúgomnak fontos, aki órákat tölt a számítógép előtt. Ezt a részét érzem programomon belül a legnehezebben kivitelezhetőnek, mert sok múlik az időjáráson. Szakadó esőben természetesen jobb ha otthon vagyunk és addig is beszélgetünk egymással, társasozunk, de remélem, hogy napos hétfégék lesznek még egy darabig és akkor nyakunkba vesszük a környéket. Ez nem csak testet mozgatja át, az erdőben sokkal jobb, frissebb a levegő, az ember szinte érzi, hogy

megtisztul a tüdeje, a vérkeringése is élénkebbé válik, és emellett csodás látványt nyújt az őszi levélhullás, a lelket is felüdíti egy-egy ilyen kirándulás

A másik buktatója a hétvégi munkabeosztása a felnőtteknek. Ezen sajnos nem fogok tudni változtatni, de ha nem is mindenki, de páran biztos tudunk kis időt a szabadban tölteni.

A mozgás mellett fel fogom hívni a figyelmüket szűrővizsgálatok fontosságára, mint orvostanhallgató nagyon sokat el tudok mondani nekik arról, hogy miért is jó az, hogy órákat várunk egy általában kellemetlen beavatkozásra. Ezen kívül sok önvizsgáló módszer is van, amelyeket néha-néha mikor eszünk be jut érdemes elvégezni, ilyen például a vérnyomás mérés, a vércukorszint mérés, a nőknél az emlők áttapogatása, az anyajegyek megfigyelése.

Emellett nőknek ajánlott, legalább évente, de inkább félévente nőgyógyászhoz járni, aki szövettani mintát véve, pontos információkkal fog rendelkezni a nemi szervek állapotáról. A mammográfia is pontosabb képet ad az emlők állapotáról, és érdemes itt is megjelenni évente.

A férfiaknak is, és nőknek is egyaránt fontos a tüdőszűrés, és az anyajegyek bőrgyógyász által elvégzett vizsgálata. Az emésztő szervrendszeren belül sajnos sok helyen alakulhat ki rák, vastagbélrák szűrés is mindekét nemnek kötelező lenne. A férfiaknak is fontos a urogenitális szervrendszerük felülvizsgálata idősebb korban évente, a prosztatata vizsgálatok persze nem a legkellemesebb dolgok, de annál fontosabbak.

Remélem sikerül a családomat egészségesebbre „nevelnem” és, hogy a testvéreim is tovább adják ezeket a hasznos dolgokat a környezetüknek, így egyre több gyerek és felnőtt figyelmét felhívva az egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás fontosságára és a szűrővizsgálatok szükségességére.

A programom októbertől decemberig tartana, első alkalom október 4-5-6-i hétvége volt, ami nagyon jól alakult. Pozitív visszajelzéseket kaptam, remélem a lelkesedés nem lankad az idő múlásával, és a karácsonyi étel áradat sem fog véget vetni a mértékletes étel fogyasztásnak. Remélem utána is megmarad az egészséges életmód, és a preventív felfogás a családban.

A programom nem követel különösebb anyagi forrást, de annál nagyobb kihívás lesz számomra a főzés, és az egész család kicsábítása a szabadba.