

A szakember a szűrővizsgálatokról Csak 12 százalék negatív

Az október 6-i szűrővizsgálatok tanulságait az alábbiakban foglalja össze a szakember.

A szűrővizsgálat gyorsan, fájdalommentesen kívánt bővebb információt nyújtani egészségük veszélyeztetettségéről a résztvevőknek, akik ezután személyre szabott tanácsokat kaptak, hogy a fenyegető veszélyek miképpen háríthatók el, elegendő-e az életmód változtatása, több mozgás, diéta, vagy akkora-e a gond, hogy orvosi segítségre van szükség.

Először két eszközzel is ellenőriztük a szűrésen résztvevők vérnyomását, mindkét karon. Mint ismeretes, a magas vérnyomás az esetek többségében semmiféle panaszt nem okoz, ugyanakkor károsítja az ereket, szívet, vesét stb.

Mint a vizsgálatok során is bebizonyosodott, többeknek úgy volt magas a vérnyomásuk, hogy arról semmi tudomásuk nem volt. A magas vérnyomás diagnózisához természetesen egy mérés nem elégséges, de a szűrővizsgálat eredménye kellően felhívja a figyelmet a további vizsgálatok szükségességére e nagyon veszélyes betegség idejében történő észlelésére. Jó tudni, hogy az agyi történések (sztrókok) 70 százaléka a magas vérnyomás talaján jön létre.

Az InBody készülékkel megmértük a jelentkezők testösszetételét is.

A testsúly és a testtömeg-index fontos, ám önmagában nem elégséges információ az ideális testalkatra. A testtömeg index ugyanis csupán a súlyt és a magasságot viszonyítja egymáshoz, a szervezeten belüli zsír-izom megoszlást azonban nem. Ezt hidalja át az úgynevezett táplálkozási analízis. Ennek elkészítésekor

a megmért zsírtöbblet (%) figyelembe vételével több információval rendelkezünk. A zsírfelcsúszás esetén a mért és a kívánatos (kcal/24 h) alapanyagcsere energia összevetése támpontot nyújthat egy egészséges testsúly-csökkentő program összeállításához.

Ezt követően elvégeztük az úgynevezett Boso vizsgálatot, ami – mind a négy végtagon egyszerre történő – vérnyomásmérés, s amellyel a lábszáron előforduló artériás ér-szűkület vizsgálható.

A lábszáron mért vérnyomás – egészséges körülmények között – mindig magasabb, mint a felkaron mért érték: a lábszár/felkar hányadosa normális esetben 1,00-1,30 közé esik.

Ha az érték 1 alatti, akkor további rizikófaktorokat kell keresni, és egyéb szerveknél (pl. szívénél) is gyanakodni kell ér-szűkületről.

Végül a Tensio Clinic Arteriográffal vizsgáltuk az úgynevezett artériás életkort. Itt az artéria falának rugalmasságát vizsgáljuk, amivel az aorta fali meszesedés kezdetét már jóval a klinikai tünetek megjelenése előtt tudjuk jelezni!

Ez a magyar innováció és 2004 óta szolgálja a betegségmegelőző vizsgálatokat, kellő időben tárja fel az érelmeszesedés kezdetét, már akkor, amikor még lehetséges a hatékony beavatkozás.

Az elvégzett vizsgálatok eredményeit azonnal értékeljük, és meg is beszéljük az érintettekkel.

Sajnos teljesen negatív eredmény csak a megvizsgáltak 12 százalékánál született, ezért a szűrés elérte célját, persze csak akkor, ha akik most fennakadtak a rostán, be is tartják majd az orvos tanácsait.

dr. Huberth János

Egészségnap

Jó hangulatban telt a novemberi egészségnap, amelynek a megalapozásához a tapolcai kórház szakrendelő intézetében a megelőző héten a falu lakosságának java részt vett a különböző szűrővizsgálatokon.

A napi program közös főzéssel indult: befűtöttünk a falukemencébe, és bedagasztottuk a kalácsot. A menü sárgaborsó leves volt, indiai fűszerekkel újszerűbben főzve, brokoli pite és szilvalekváros papucs. Az ebéd után, aki akart konzultálhatott dietetikusunkkal, Jámor Szilviával.

A rendelkezésre álló adatokból mindenki megtudhatta az *infarktus-kockázatát*, továbbá a különböző anyagcsere-problémákkal küszködők, fogyni, vagy netán hízni vágyók, illetve a téli szezonra felkészülni akaró szülők sze-

a táplálkozási piramis értelmezését és az évszaknak megfelelő tápanyagforrásokból való kivitelezését ismertette Jámor Szilvia.

Ezután a jelenlévők olyan gyakorlatokkal ismerkedhettek meg, amelyekkel a széken ülve is átmozgathatja az ember a különböző testrészeit, majd játékos sportversenyre került sor, a résztvevők kitöltöttek egy egészséges életmóddal kapcsolatos totót, a program zárásaként pedig még táncra is perdültek a vállalkozó kedvűek.

Előadás az infarktusról

Sokan voltak kíváncsiak dr. Simon Attila főorvos, a Balatonfüredi Állami Szívkórház osztályvezetőjének október 20-án a könyvtárban tartott tartalmas előadására, amelyben a szívinfarktus kialakulásához vezető kockázati ténye-



A túrázásnál semmi sem csökkenti jobban az infarktus kockázatát

mélyre szabott diétás tanácsadásban részesülhettek.

A másik állomásnál a jelentkezők vérnyomását ellenőrizték, s személyesebb formában kaphattak értékelést a szűrővizsgálati eredményeikről. Ezzel kapcsolatban orvosi és családgondozói tevékenységek megtervezésére is sor került.

A kora délután folyamán először a prevenció szűrések eredményeiről és az egészségesebb életmód kialakításával kapcsolatos további teendőkről tartott előadást dr. Sövényházi Ilona helybéli gyermekgyógyász, majd az egészséges táplálkozás elvi alapjait,

zöket járta körül. Így szólt a magas vérnyomás, a koleszterin, a cukorbetegség, és általában az ezzel kapcsolatos elhízás, a mozgásszegény életmód és a sok stressz szerepéről a betegség kialakulásában. Beszélt arról is, hogy mi a teendő, ha már bekövetkezett a baj, hogyan lehet a szívrohamot felismerni, és hogy mennyire fontos az azonnali segítségnyújtás. Bizonyítja ezt az is, hogy az infarktusból elvesztett betegek jelentős része még az első orvosi ellátás előtt meghal.

Végül példákon keresztül mutatta be, hogy a megelőzés lehetőségei döntően rajtunk