

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON



Gördülő egészségügy

10 éve segít családok ezreinek Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja

1700 helyszín, 7 millió elvégzett vizsgálat, 500000 látogató, elkeserítő szűrési eredmények – ez az elmúlt kilenc év statisztikája. 2019-ben is tovább folytatódik Magyarország legnagyobb humanitárius átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja azzal a céllal, hogy javítson a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotán. A felnőtt lakosság mellett idén már évi 75000 gyermek integrációja is megkezdődik, aminek legfőbb üzenete: csak egészséges gyermekből lehet egészséges felnőtt.

Magyarország legnagyobb humanitárius átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2019-ben is tovább folytatódik 74 szakmai szervezet összefogásával. Az elmúlt kilenc évben a világon egyedülálló, modellértékű kezdeményezés mind az elsődleges, mind a másodlagos megelőzés szempontjából sikeresnek mondható.

Közismert, hogy a magyarok átlagéletkora elmarad az európai uniós átlagtól. Minden második ember szív- és érrendszeri, valamint daganatos megbetegedésben hal meg, legalább hárommillió embernek magas a vérnyomása és a koleszterinszintje, egymillióan cukorbetegek, a lakosság 50 százaléka túlsúlyos. Az uniós átlaghoz képest az emberek jóval többet dohányoznak és isznak alkoholt, kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, ugyanakkor mozgásszegény életmódot folytatnak.



Számos betegség felismerése csak későn történik meg, amikor már nincs segítség. A halálozási statisztikák megváltoztatásához a lakosság tájékoztatására, oktatására van szükség. Mindenkinek meg kell értenie, hogy az időben felfedezett betegség sok esetben gyógyítható, a szűrővizsgálat így életet menthet. Ebben nyújt segítséget az immáron tizedik éve működő program.

A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010–2018 közötti feldolgozott adataiból egyértelműen megállapítható, hogy a magyaroknak van bőven tennivalójuk az egészségmegőrzés terén. A vizsgálatokon részt vevők közel fele a kiemelt kockázatú csoportba tartozik, vagyis kezelés nélkül néhány éven belül szívinfarktus, stroke vagy valamilyen daganatos betegség kialakulására számíthatnak.

A legfrissebb statisztikai adatok

A program 2010–2018 között több mint 1700 helyszínen közel 7 millió vizsgálat elvégzésével térképezte fel több mint 500 ezer ember egészségi állapotát. A résztvevők átlagos életkora nőknél 42 év, férfiaknál 40 év. Életkori megoszlás szerint a résztvevők 28 százaléka 26 és 35, 26 százaléka 36 és 45 év közötti. A legaktívabbak Budapesten és Pest megyében voltak az emberek. A kérdőíves válaszok száma kilenc év alatt elérte a 17 milliót.

A családban előforduló betegségekre vonatkozó válaszokban a magas vérnyomás a nőknél 62, a férfiaknál 56 százalékban, a szívinfarktus 27 és 22 százalékban, a stroke 19 és 14 százalékban volt ismert. Daganatos betegség a családban 47, illetve 37 százalékban fordult elő,

anyagcsere-betegség 42, illetve 34 százalékban. Megdöbbentő adat, hogy a megkérdezettek 23, illetve 35 százaléka még sosem vett részt sem laboratóriumi, sem szakorvosi vizsgálaton.

A résztvevők többségének napi életritmusában a sportnak egyáltalán nincs szerepe. A nők 46, a férfiak 55 százaléka szakít időt naponta a mozgásra, noha tudják, hogy a rendszeres testmozgás nagyon fontos mind a szív- és érrendszeri, mind a daganatos betegségek megelőzésében.

Az egészséges életmódnak, a rizikófaktorok csökkentésének része a gyümölcsökben és zöldségfélékben gazdag, sószegény táplálkozás. A kérdőíves felmérések szerint a résztvevők 62 százaléka naponta, míg 33 százalékuk hetente fogyaszt zöldség- és gyümölcsféléket. A válaszadók 84,7 százaléka gondolja úgy, hogy a túlzott sófogyasztás árt az egészségnek.

A vérnyomást tekintve a nők 20, a férfiak 17 százalékában normális, 18, illetve 22 százalékában emelkedett értéket mértek. Az átlagos vérnyomás a nőknél 125/81 Hgmm, míg a férfiaknál 134/85 Hgmm volt.

A vércukorszint vizsgálata a nők 6,3, a férfiak 6,9 százalékban mutatott kóros értéket.

Az emberek többsége tisztában van a magas koleszterin romboló hatásával, tudják, hogy komoly kockázati tényező. Hogy mégsem tesznek eleget a megelőzés érdekében, bizonyítja, hogy a mért koleszterinérték a nők 24,5, a férfiak 28 százalékában tért el a normális értéktől.

A húgysavszint a látogatók 8,16 százalékánál, mintegy 10 766 egyén-nél nem volt megfelelő.

A szív- és érrendszeri vizsgálat értékelésekor a nők 9,6, a férfiak 11,5 százalékában tapasztaltak eltérést. A nők 7, a férfiak 15 százalékában ez pitvarfibrillációt jelentett, amely köztudottan ötszörösére emeli a stroke kialakulásának veszélyét. A vénás Doppler-vizsgálat eredménye 25, illetve 17 százalékban volt kóros, az érfali rugalmasság vizsgálatokor 14, illetve 22 százalékban volt a normálistól eltérő a kapott érték.

A neuropátia (idegbántalom) vizsgálatokor a nők 8, míg a férfiak 5,3 százaléka, 6844 fő volt a rizikót jelző kategóriában.

A szemnyomásvizsgálat a látogatók 5 százalékánál, míg a komputeres látásvizsgálat a látogatók 56 százalékánál talált valamilyen eltérést.

A légzésfunkciós vizsgálat (spirometria) során a nők 12, míg a férfiak 13 százalékában, 16 746 főnél mutattak ki eltérést, míg a krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) a látogatók 5,7 százalékát érintette.

Végeztünk vastagbél-daganat- és irritábilis bél szindróma (IBS)-tesztet is. A nyelőcsőreflux, amely igen gyakori felnőttkori, panaszt okozó elváltozás, nők esetében 21, míg férfiaknál 15 százalékban volt észlelhető.



A visszérbetegség-kockázati felmérés a nők 25, a férfiak 14 százalékában, összesen 20 675 egyénben jelzett eltérést.

A laktózintolerancia felmérése során a látogatók 8,15 százaléka, 10 408 fő került a rizikócsoportba.

A résztvevők átlagos testsúlya az elmúlt 9 évben alig változott, a nőké 69–71 kg, a férfiaké 85–88 kg között mozog. Ugyanez vonatkozik az átlagos haskörfogatértékekre is: nők: 87–89 cm, férfiak: 96–98 cm. A testzsírszázalék mérése során nőknél 61–65 százalékban, férfiaknál 59–63 százalékban találtunk a normálistól való eltérést.

Akik a szűréseken részt vesznek, megkapják saját egészségkönyvüket, amely tartalmazza az összesített szűrési eredményeket egészségi állapotukról, és az adatok birtokában felkereshetik a házi orvosukat.

Utazás az egészség birodalmába

A gyermekek egészsége közös ügyünk. A 2018/2019-es tanévtől a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja kibővült a gyermekprevenció programmal „Utazás az egészség birodalmába” címmel. A gyermekek prevenció gondolkodásának elősegítését, a betegségek megelőzésének tudatosítását tűzte ki célul a program. Legfontosabb üzenete, hogy csak egészséges gyermekből lehet egészséges felnőtt.

A teljes körű intézményi egészségfejlesztés (TIE) keretén belül az egészséges táplálkozás, a testnevelés, a gyermekek lelki egészségének javítása és az egészségismeretek elsajátíttatása szerepel a programban. A résztvevők az általános iskola első osztályától az egyetemig és főiskoláig látványos anatómiai bemutatókon, háromdimenziós virtuális „látványsátorban” ismerkedhetnek 15 perces filmekben az emberi test működésével. Dietetikai tanácsadás, rendőrségi bemutatók, újraélesztési ismeretek megszerzése mellett interaktív előadáson az elsősegélynyújtásról is hallgathatnak szakemberektől hasznos tanácsokat. Évente 75 ezer gyermek ingyenes részvételének lehetőségével járul hozzá a program az egészségismeretek bővítéséhez.

A program szakmai bizottsága lehetőséget kínál, hogy 2030-ig éves szinten közel 200 helyszínen minél többen látogassanak el a programokra, tegyék meg az első lépést egészségük érdekében. A programot ajánljuk mindazoknak, akik szeretnének ingyenesen egy átfogó felmérést saját egészségi állapotukról, és azoknak is, akik számára fontos a megelőzés, a prevenció. Ne feledjük, a szűrővizsgálat életet menthet! Mindenki felelősséggel tartozik önmagáért és szeretteiért!

Bővebb információ: www.egeszsegeprogram.eu



Lapzárta kor még szabad helyekkel rendelkező helyszínek 2019-ben

Időpont	Helyszín
július 13–14.	Országos Gyógynövénynapok 2019, Bükkzentkereszt
július 18.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Érd
július 21.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Kiszvárd
augusztus 3–4.	Budapest Gyógyfürdői Családi Nap 2019
augusztus 24.	Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
augusztus 25.	FLP Családi Életmód Nap, Budapest
szeptember 7.	TESCO – Upfield Családi Sport & Életmód Nap 2019, Balatonboglár
szeptember 8.	MASPORT – BM Családi Mozgás Fesztivál 2019, Budapest
szeptember 9–12.	Ceglédi Önkormányzat – Vitecer Családi Életmód Napok 2019
szeptember 13.	Szolnoki Önkormányzat – Vitecer Családi Életmód Napok 2019
szeptember 14.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Szolnok
szeptember 15.	EFI Dunakanyar Családi Életmód Nap, Tahitótfalu
szeptember 21.	WHO Alzheimer Világnap 2019, Székesfehérvár
szeptember 28.	EFI Családi Életmód Nap, Biatorbágy
szeptember 28.	MASPORT Be By Night, Túskecsarnok, Budapest
október 10.	WHO Látás Világnapja 2019, Székesfehérvár
október 12.	Kisarosi Önkormányzat Családi Életmód Nap
október 20.	Polgárdi Önkormányzat – EMO Családi Életmód Nap
október 26.	Soproni Önkormányzat – Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
október 27.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Kőszeg
október 28.	Győri Önkormányzat – Low Carb Update Családi Életmód Nap
október 29.	Csornai Önkormányzat – EMO Családi Életmód Nap
november 5.	Miskolci Önkormányzat – Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
november 9.	CEOSZ Diabetes Világnap – Budapest Lurdy Ház
november 10.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Dombóvár
november 11.	Pécsi Önkormányzat – Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
november 13.	BENU Családi Életmód Napok 2019, Paks
november 16.	Nyíregyházi Önkormányzat – Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
november 17.	Debreceni Önkormányzat – Norbi Update Low Carb Családi Életmód Nap
november 30.	Patika Egészségpénztár Jubileumi Családi Életmód Nap
december 1.	Patika Egészségpénztár Jubileumi Családi Életmód Nap
december 6–7.	Nyugdíjas Expo 2019, Budapest