

„Mint a Makk”

Információs füzet



DDOP-4.1.2/B-13-2014-0001
„Szegregáció helyett integráció
Alsómocsoládon”

P02

2013

„Mint a Makk”

Csorba Győző Könyvtár



B 0 0 0 0 4 9 5 9 0 0

Információs füzet
2015.

H 5135



Kiadó: Köz-Tér-Háló Alapítvány
Lektorálta: Oláh Roland kuratóriumi elnök
Nyomtatás: SZEC SOX Nyomda, Dombóvár
Felelős vezető: Csonti Zoltán

A szervezet folyadékháztartása, a mozgás szerepe

A homeosztázis fogalma

A soksejtű szervezetet alkotó sejtek „közös környezete” a sejt közötti térben lévő folyadék, ahonnan a sejtek táplálékot és oxigént vehetnek fel, illetve ide adják le a széndioxidot és a salakanyagot.

- A homeosztázis biztosítja az életfolyamatok zavartalanságát és a szabályozó, korrekciós rendszerek állandó működését.
- A homeosztázisért felelős szervek elsősorban a vese és a tüdők.
- A vesék 180 liter folyadékot szűrnek át naponta.

Az emberi test tömegének több mint a fele víz, felnőtt férfiaknál 60%, nőknél – a nagyobb testzsír-százalék miatt - 50%, míg a csecsemőknél 70%. Ennek 34%-a sejten kívüli, 66%-a sejten belüli víz.

A test víztartalma különböző életkorokban

- magzat 95%
- újszülött 74%
- felnőtt kor 65-70%

A szervezet víztartalma az életkorral folyamatosan csökken.

A víz szerepe

- élő szervezetnek nélkülözhetetlen, élettani szerepe rendkívül sokrétű az ember szervezetében;

- oldószer: szerves és szervetlen anyagokkal oldatot, szuszpenziót alkot;
- szállítás: vízben oldott anyagok biokémiai folyamatok helye;
- biológiai oxidáció során víz termelődik.

A víz biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok oldását, felszívódását és szállítását; befolyásolja a vér összetételét; hőszabályzó szerepével biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét.

A folyadékháztartás szabályozása

Folyadékfelvétel szabályozása elsősorban a szomjúságérzet útján történik. A szomjúság központ az agy egy bizonyos részében található.

Mi okozhat szomjúság érzetet?

- Kálium készlet csökkenése
- Pszichés tényezők
- Száj és garat kiszáradása

Optimális körülmények között egy felnőtt ember vízfelvétele: 2-2,5 liter, leadása ugyanennyi vizelet formájában, illetve verejték formájában a bőrön keresztül és a légutakon át.

A folyadékbevitel

Az egészséges felnőtt ember napi folyadékszükségletének egyharmadát az elfogyasztott szilárd táplálékok, kétharmadát folyadékok fedezik.

Víz leadás szabályozása

Négy szerven keresztül történik a vízleadás:

- *Vese:* folyadékegyensúly fő szabályozója.
- *Bőr:* verejtékmirigyeken keresztül történik.
- *Tüdő:* 400 ml vizet párologtat el.
- *Gyomor és bélrendszer:* átlagban 100 ml távozik el, de a hányással, hasmenéssel jóval több.

A napi víz- és só forgalom (bevitel és ürítés), továbbá a szabályozó rendszer működése folytán beálló víz- és elektrolit egyensúly statikusnak tűnő rendszere mögött állandó és folyamatos víz- és ionmozgás történik.

Az egyes ásványi anyagok élettani hatásai

- **Kalcium:** a csontok és fogak fontos alkotó-eleme. Hiánya csonttritkulást, jelentős hiánya görcsös állapotot okoz. Napi szükséglete 800 mg.
- **Klorid:** a nátriumhoz vagy a káliumhoz hasonlóan kötött formában fordul elő. A gyomorban a hidrogénnel együtt alkotja a gyomorsavat. A konyhasóval általában elég jut a szervezetbe.
- **Kálium:** a sejtek fontos alkotóeleme. Az izommunkához, így a szív munkájához is szükséges. Részt vesz a szervezet folyadékháztartásának szabályozásában. Hiánya esetén izomgyengeség, görcsök, vérnyomáscsökkenés, keringési rendellenesség, bélrenyheség és a vese funkciós zavarai léphetnek fel. Napi szükséglete 3,0-3,5 g.
- **Magnézium:** a fehérje és szénhidrát anyagcsere fontos eleme, szükséges az izmok működéséhez beleértve a szívizmot is. Fontos szerepet játszik a csontok felépítésében és a növekedésben. Hiánya esetén ingerlékenység, álmatlanság, koncentrációs nehézségek, izomgörcs, szédülés, fejfájás léphet fel. Napi szükséglete

300-350 mg, megerőltető fizikai munka, terhesség és szoptatás alatt 450 mg.

- **Nátrium:** a klórral és a káliummal együtt a szervezet folyadékháztartását szabályozza. Jelentős szerepet játszik az izmok ingerelhetőségében, a vérnyomás szabályozásában, és egyes enzimek aktiválásában. Hiánya gyengeséget, émelygést, izomgörcsöt, ájulást okozhat. Napi szükséglete 2,0 g.

A helyes vízfogyasztás

A helyes vízfogyasztás során nemcsak a víz *minőségére*, hanem az elfogyasztott víz *mennyiségére* is ügyelni kell. Ez átlagosan 1,5-2 liter naponta, amelyet a nap folyamán egyenletesen elosztva, kisebb mennyiségekben kell elfogyasztani. A sportolók, nehéz fizikai munkát végzők vízszükséglete ennél sokkal nagyobb is lehet. Futás közben 1 liter feletti vízmennyiséget is elveszthet a szervezet óránként 10 C°-on. Ezért fontos 15-20 percenként 1-2 dl vizet inni minden olyan edzés, illetve verseny közben, ami több mint 1 óráig folyamatosan tart. A helyes folyadékbevitel sportolás idején azt jelenti, hogy a sportoló hozzászokik a rendszeres folyadékbevitelhez. Fontos, hogy ne sokat igyon egyszerre: a felvett mennyiség ne legyen több 200 ml-nél 15 percenként.

Rossz szokások, a kevés folyadék-fogyasztás káros hatásai

- kiszáradás, emésztési zavarok, növekszik a trombózis veszélye, nő a csontritkulás gyakorisága, ami csonttöréssel is járhat. Felborul a szervezet elektrolitháztartása. Esetlegesen kialakulhat anyagcsere betegség, cukorbetegség.

- gyakori hiba, hogy az ivás összefügg a szomjúságérzéssel, holott a szomjúságérzés a szervezet vészjelzése a súlyos folyadékvesztés megelőzésére.
- étvágytalanságról, az étkezéssel kapcsolatos öröm hiányáról gyakran panaszkodnak az idős emberek, de a szomjúságérzet hiányáról szinte senki. Ez azért is elgondolkodtató, mert igen sok panasz (a székrekedés, a hólyag- és vesebetegségek, az időskori szív- és keringési zavarok egy része) bizonyos fokig a csekély folyadékbevitelre vezethető vissza. Az ideális mennyiség a napi 2 liter folyadék, és ez nem foglalja magában a levest, illetve a gyümölcsökben található levet.

Jó szokások kialakítása

- Rendszeres folyadékfelvételtől való gondoskodás.
- Ivási szokások módszeres kialakítása, „napi rutin”.
- Ügyelni a szilárd és folyékony táplálékok arányára.
- Napi folyadékbevitel számbavétele.

Forrás: Kárpáti Gyöngyvér védőnő



Táplálkozási piramis, vitaminok szerepe, szükségletek változása különböző életkorban

Táplálkozási alapfogalmak

A *táplálék* gyűjtőnév, magába foglalja az élelmi nyersanyagokat, az élelmiszereket, az ételeket, italokat, mindazt, ami emberi fogyasztásra alkalmas. Amikor nem kívánjuk megnevezni, hogy mit eszünk, vagy iszunk, akkor használjuk a táplálék szót. Az *élelmiszerek* ipari eljárások útján nyert táplálékok (pl. az almakompót, a tökehúsból készült felvágott, a búzamazból készült liszt). A közétkezésben és az otthon főzött, sült, előállított táplálékokat nevezzük ételeknek. Az *ételek* elkészítéséhez élelmi nyersanyagokat, élelmiszereket vegyesen használnak fel.

Miből állnak a táplálékaink?

A táplálékok egy részét a szervezet felhasználja energia előállítására, testépítésre, a szervezetben állandóan zajló folyamatok szabályozására, valamint a szervezet védőrendszerének működtetéséhez – ezeket az összetevőket nevezzük tápanyagoknak.

Ennek értelmében csoportosítják a jelenleg mintegy 40-re becsült, a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagot a következőképpen:

- energiaadó tápanyagok: zsírok, szénhidrátok, fehérjék;
- építő tápanyagok: fehérjék, ásványi sók;
- szabályozó-védő tápanyagok: vitaminok, egyes mikroelemek.

Ez a klasszikus felosztás ma már nem teljesen állja meg a helyét, ma inkább a szerint osztjuk két csoportba a tápanyagokat, hogy milyen mennyiségben szükségesek a szervezet számára.

I. Makro tápanyagok

A fogyasztásra kerülő élelmiszerekben legnagyobb mennyiségben jelenlévő energiát adó, illetve építőanyagok.

Fehérjék: a fehérjék a szervezet fő építőanyagai, minden sejtben megtalálhatók. Az enzimek, hormonok és az immunrendszer által termelt ellenanyagok felépítésében is a fehérjék játszanak jelentős szerepet. A fehérjék építő és egyben energiatermelő tápanyagok.

Zsiradékok: a zsiradékok nélkülözhetetlen tápanyagok, ezért felhasználásukkal ősidők óta foglalkoznak. Sok száz hasznosítható zsiradék ismeretes. A növényi és állati zsiradékokat eltérő tulajdonságaik – elsősorban szobahőmérsékleten tapasztalható állaguk alapján – olajokként és zsírokként szokás megkülönböztetni. Ily módon tehát növényi olajok és zsírok, valamint állati eredetű olajok és zsírok ismeretesek. Közülük legnagyobb mennyiségben egyre inkább a növényi zsiradékok állnak rendelkezésre, főképpen azért, mert a világ évről évre növekvő zsiradékszükségletét ezek nyersanyagainak fokozott mértékű termesztésével lehet kielégíteni. Jelenleg a világon mintegy négyszer annyi növényi zsiradékot fogyasztanak, mint állatit, és ez a különbség az előrejelzések szerint a jövőben még inkább növekszik. Élettani hatását tekintve ráakódik az érfalra, az erek rugalmassága csökken, és ez érlelmeszesedéshez vezethet.

Szénhidrátok: a szénhidrátok a legfontosabbak a szervezet energiaellátásában, mert könnyen felhasználható energiával látják el a sejteket, és a naponta fogyasztott mennyiség is jelentős, 300-500g. A szénhidrátok, mint a legkönnyebben hasznosítható energiaforrások, a szervezet nélkülözhetetlen tápanyagai és összetételeik, kapcsolódásaik szerint a következőképp csoportosíthatók:

- Energiaszükségletünk kb. 50%-át a szénhidrátok fedezik (legnagyobb felhasználó a munkát végző izomzat, naponta kb. 300 g szénhidrátra van szüksége).
- Másik fontos tulajdonságuk, hogy a szervezet vázanyagának alkotásában vesznek részt.
- A sejtek külső burkában jelenlévő szénhidrátok nem csak a sejt mechanikai védelmében, de sajátos anyagcsere- és védekező mechanizmusában is részt vesznek.
- Szérumfehérjékben (vér) és hormonokban is megtalálhatóak.
- Szerepük van az immunanyag képzésben, a véralvadás gátlásában, a kalcium-anyagcserében, ezen keresztül a csontosodási folyamatban is.

II. Mikro tápanyagok

Vitaminok: a vitaminok a szervezet működésének, anyagcseréjének szabályozásában részt vevő szerves vegyületek, amelyek többsége az emberi szervezetben nem keletkezik, ezért az embernek növényi és állati eredetű forrásból kell hozzájutnia. A szervezet számára jelenlegi ismereteink szerint 13 vitamin szükséges, ebből hármat a szervezet is elő tud állítani, megfelelő táplálkozás, illetve ideális körülmények esetén. Egészséges és

változatos táplálkozással elegendő vitamin kerül a szervezetbe, pótlására, kiegészítésre nincs szükség, csak különleges esetekben. A közhiadelemmel ellentétben a vitaminokat meglepően jól tárolja az egészséges ember szervezete, legtöbb esetben néhány hétig, esetenként néhány hónapig. Ez azt jelenti, hogy nem kell attól tartani, ha egy-egy napon a szervezet nem kap meg minden vitamint elegendő mennyiségben. Az a lényeg, hogy az átlagos vitaminbevitel kielégítő legyen, más szóval a változatos táplálkozás az alapszabály.

Ásványi anyagok: az ásványi anyagok olyan, a természetben található szervetlen kémiai elemek, amelyek jelentős alkotórészei az élő szervezeteknek, és alapvető szerepet töltenek be folyamataiban, illetve szabályozásában.

Élelmi rostok: az élelmi rostok szerepe az egészség megőrzésében és az egyes betegségek megelőzésében nagyon fontos. Egyes kutatók szerint a rostszegény táplálkozás hozzájárul többek közt a cukorbetegség, az emésztési problémák és a koszorúér-betegségek kialakulásához. Rostban gazdag élelmiszerből nincs hiány, hiszen gabonafélékből, gyümölcs- és zöldségfélékből, hüvelyesekből bőséges a választék.

A kiegyensúlyozott táplálkozás szerepe

Az utóbbi évek kutatásainak eredményeként egyre több betegségről bebizonyosodott, hogy kialakulásukban a táplálkozásnak és az életmódnak meghatározó szerepe van. Ezeket nevezzük táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségeknek. Ezek közé sorolhatók az érlelmeszedéses szív- és érrendszeri betegségek. Gyakori még az agyvérzés, az agyi erek trombóza és a hasi nagy erek, valamint az alsó végtagok verőereinek megbetegedése.

A táplálkozási piramis

Az egészséges táplálék összetétel bemutatására, illetve a napi táplálék összetétel szemléltetésére állították össze a táplálkozási piramist. A táplálkozási piramis négy részre osztva mutatja be azokat az élelmiszer csoportokat, amelyekből naponta kell fogyasztani. Az amerikai piramis csúcsán még helyet kapott a zsiradékokban és cukorban gazdag táplálékok csoportja (az ide tartozó élelmiszerekből legfeljebb csak hetente egyszer szabad fogyasztani).

Gabonafélék: a napi energia bevitel 35%-a, azaz 5-9 egység. A gabonafélékből 1 egységnek 1 db kifli, vagy zsemle, vagy 1 szelet kenyér felel meg, 2 egységnek, pl. 8-10 dkg száraz-tészta, ami megfőzve kb. 20-24 dkg.

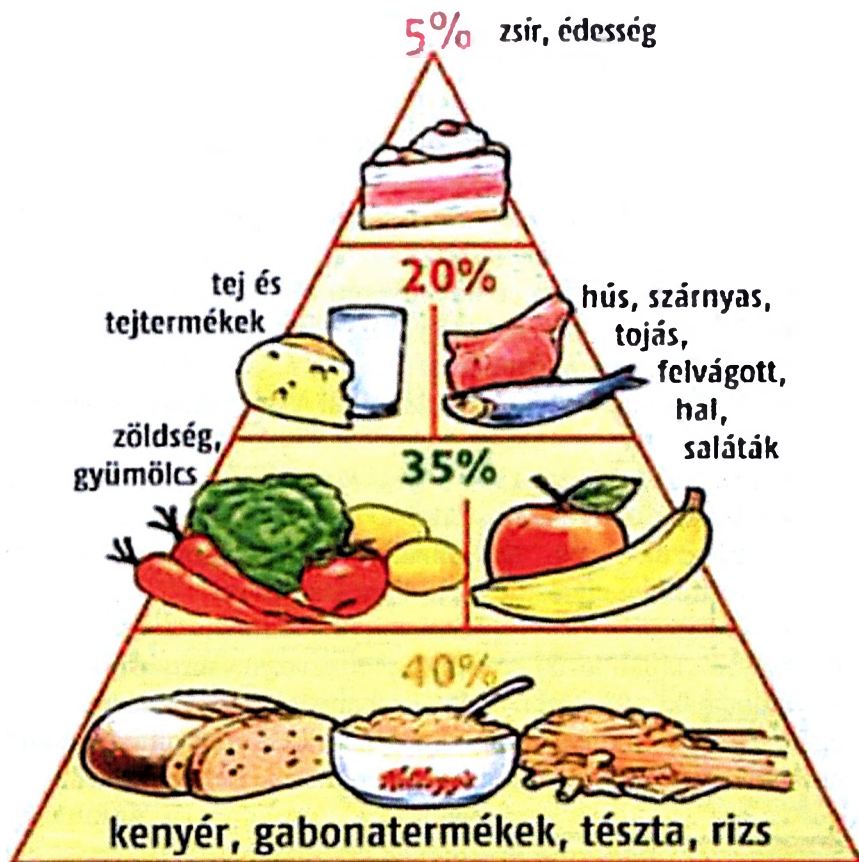
Zöldségek: a napi energia bevitel 18%-a, azaz 3-4 egység. A zöldségekből 1 egységnek 1 db paradicsom, vagy 1 db zöldpaprika, vagy 10-15 dkg vegyes zöldség felel meg.

Gyümölcsök: a napi energia bevitel 13%-a, 2-3 egység. A gyümölcsökből kb. 20 dkg szőlő, vagy banán, vagy 15 dkg szamóca felel meg.

Tej és tejtermékek: a napi energia bevitel 12%-a, 3-4 egység. 1 egységnek megfelelő mennyiség 2 dl tej, vagy 1 dl tejföl, vagy 5 dkg tehéntúró felel meg.

Húsok, húskészítmények: a napi energia bevitel 12%-a, 3-4 egység. 1 egységnek megfelelő mennyiség 5-10 dkg csont nélküli sovány baromfi- vagy marhahús, 5-10 dkg sovány felvágott, 1 db virsli.

Egyéb élelmiszerek: a tojás, máj, az olajos magvak, a zsiradékok, a méz, a lekvárok fogyaszthatók, de ritkábban, és kisebb mennyiségben.



Forrás: http://krediesz.blog.hu/2013/04/09/uj_taplalek_piramis

Táplálkozási ajánlások egészséges felnőttek részére

A táplálkozási ajánlásokból megismerhetők az egészséges táplálkozás megvalósításához szükséges alapok. A következőkben felsoroljuk az egészséges táplálkozás, életmód legfontosabb ajánlásait:

- Táplálkozzunk változatosan! Minél többféle élelmiszerből állítsuk össze étrendünket!
- Kerüljük a túlzott zsírfogyasztást!

- Kerüljük a túlzott sózást!
- Kerüljük a cukrok és édességek túlzott élvezetét!
- Igyunk naponta fél liter tejet!
- Naponta többször, rendszeresen együnk gyümölcsöt, zöldség- és főzelékféléket!
- Együnk gyakran barnakenyeret!
- Egyszerre keveset együnk, de étkezzünk gyakran, négyszer-ötször naponta!
- A legjobb ital a víz! Alkoholt csak ritkán és keveset igyunk!
- Ne dohányozzunk!
- Mozogjunk rendszeresen!
- Előzzük meg az elhízást, törekedjünk az ideális testtömeg elérésére, illetve megtartására!

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia és tápanyag-felhasználását. Az egészséges, nem diétázó embernek nem kell számolni a táplálék energiatartalmát, hanem rendszeresen mérnie kell a testsúlyát.

Táplálkozási ajánlások gyermekek részére

Naponta 5 étkezést szükséges biztosítani a gyermekek részére, ami 3 fő étkezést (reggeli, ebéd, vacsora) és 2 kis étkezést jelent (tízórai, uzsonna). A fő étkezéseknek komplettnek kell lennie, vagyis egyaránt kell tartalmaznia növényi és állati eredetű fehérjét. Az ebédhez minden esetben javasolt levest is adni, vacsorára célszerű 10 naponként 3-4 alkalommal meleg ételt készíteni. Édes jellegű második fogást kéthetente csak 1 alkalommal célszerű készíteni a gyermekeknek, ebben az esetben célszerű tartalmas levest készíteni. Az ételeket csak annyira sózzuk, amennyire feltétlenül kell, a gyermekeket célszerű fokozatosan rászoktatni a kevésbé sós íz elfogadására.

Az ételkészítéshez javasolható a fűszerek széles skálája, elsősorban a zöldfűszerek, másrészt a szárított fűszerek használata ajánlott. A reggeli, uzsonna, vacsora mellé adott nyers zöldségeket sem ajánlott sózni. A gyermekek ételmezésében lehetőleg kerülni kell a leves porok, mártásporok és más félkész termékek használatát, ugyanis ezek tápanyagtartalma általában alacsonyabb a friss alapanyagokból készített ételekhez viszonyítva, emellett a sótartalmuk is meglehetősen magas. A gyermekek étrendjének összeállításánál lehetőleg kerülni kell az édes készítmények, sütemények, nápolyik, nagy zsírtartalmú krémes édességek felhasználását. Kerülni kell a szénsavas, cukrozott üdítőitalok fogyasztását mind a köz- mind az otthoni étkezésben.

A gyermekek ételmezésében a sovány húsok felhasználását kell előnyben részesíteni, a sertés, marha és baromfi húsok egyaránt felhasználhatók a gyermekek ételmezésében mind a fő-, mind a kisétkezéseknél.

Vitaminok

A szervezetünkben lerakódott káros anyagok, mérgek, ételadalékok, ízfokozók, tartósítószeres felemésztik a létfontosságú vitaminokat, így hasznosulásuk nagyon nehéz. A vitaminok hiánya a betegségekkel szemben gyengébb ellenálló képességhez vezethet és különböző hiánybetegségeket is okozhatnak. Amennyiben a szervezetünk káros anyagoktól telített, a bélrendszerből képtelen elegendő vitamin felszívódni.

A vitaminok olyan szerves vegyületek, amelyek kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlenek szervezetünknek az életben maradáshoz. A vitaminok többségét az emberi szervezet nem képes előállítani, ezért a növényi és állat eredetű

táplálékokból kell fedezni a szervezet szükségletét. A vegyes táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet, de az étrend összeállításánál nem csak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyersanyaga vitaminban gazdag legyen, hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására – a vitaminok 10-50%-a is elbomolhat, elveszhet. Amennyiben nem tudjuk a szükséges napi mennyiséget a táplálkozásból fedezni, akkor a táplálék kiegészítők segítségünkre lehetnek.

A vitaminokat oldhatóságuk alapján két nagy csoportra oszthatjuk:

1. Zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K)
2. Vízben oldódó vitaminok (C, B)

A B-vitamin család több vitaminból áll, ezeket együtt B-komplexnek nevezzük. A vitaminok előanyagai a provitaminok, melyekből a szervezetben szintetizálódik a vitamin.

A vitaminok a szervezet számára nélkülözhetetlenek és mással nem helyettesíthetőek. Támogatják az anyagcsere-folyamatokat, sejtjeink alkotóelemei közé tartoznak, és szerepük van a szervezetbe bekerülő káros anyagok kiválasztásában is.

B1 vitamin: létfontosságú szerepet tölt be az idegrendszer, az izmok és a szív normális működésében.

B2 vitamin: fontos szerepet tölt be a szöveti légzésben és méregtelenítésben.

B3 vitamin: javítja a vérkeringést, a kedélyállapotot, a szív működést, a gyomor és bél működést.

B5 vitamin: stimulálja a nemi hormonokat, hozzájárul a bőr és a haj egészségének megőrzéséhez.

B6 vitamin: enyhíti a depressziót, hozzájárul a fertőzések legyőzéséhez.

B7 vitamin: hatásos a cukorbetegség kezelésében, hozzájárul a zsírsavak felépítéséhez, lebontásához.

B9 vitamin: az agy, a vese, a pajzsmirigy működéséhez, valamint a vörös vérszettek képzéséhez fontos.

B12 vitamin: hozzájárul a vérszegénység megelőzéséhez, serkenti a testnövekedést, védi az idegrendszert.

A vitamin: hozzájárul a baktériumok, vírusok és élősködők okozta fertőzések leküzdéséhez.

D-vitamin: kiemelten fontos szerepe van a csonttriturálás elkerülésében.

E-vitamin: antioxidáns hatású, védi a szívet, véd a trombózis, a szívroham és a szélütés kialakulásától.

B-komplex: enyhítheti a migrénes fejfájást, csökkenti a koleszterinszintet, javítja a keringéskörülményeket.

Néhány ismertebb vitamin hiánybetegség:

Skorbut (duzzadt, puha, vérző íny, kilazult fogak, orrvérzések, bevérzések a bőrben vagy a nyálkahártyákon, végtagfájdalmak)

- **C-vitamin hiánya.**

Farkasvakság, szemszárazság, szaruhártya-lágyulás, szemlencse károsodás, vakság - **A-vitamin hiánya.**

Fáradtság, gyengeség, repedezett ajkak, fekélyek a nyelven, gyenge látóképesség, fényérzékenység - **B2-vitamin hiánya.**

Fáradtság, aluszékonyság, Pellagra, vörös, pikkelyes, hámló, fekélyes bőr, duzzadt nyelv, száj, hasmenés, lelki zavarok - **B3-vitamin hiánya.**

Gyomorfekély, hányinger/hányás, álmoság, "Égő láb" szindróma (a lábak bizsergése és zsibbadása), izomgörcsök, fejfájás - **B5-vitamin hiánya.**

Rossz étvágy, hányinger, vörös, pikkelyes, hámló bőr, az orr érzéketlensége, az egyensúlyérzék zavara - **B6-vitamin hiánya.**

Vészes vérszegénység, sárga arcszín, fekélyes nyelv, emésztési zavarok a gyomornedv savhiánya miatt, érzéketlenség, a végtagok bizsergése, lelki zavarok - **B12-vitamin hiánya.**

Csontlággyulladás, csontfájdalmak, puha csontok, spontán csonttörések, gerinctörés - **D-vitamin hiánya.**

Korai bőröregedés, hajhullás - **E-vitamin hiánya.**

Fekélyes nyelv, száj, gyermekeknél növekedésben való visszamaradás, vérszegénység - **Folsav hiánya (B9 vitamin).**

Fáradtság, gyengeség, étvágytalanság, hajhullás, fekélyes nyelv, száj, bőrkiütések - **Biotin hiánya (B7 vitamin).**

Forrás:

Kárpáti Gyöngyvér védőnő

<http://www.naturalhelp.hu/vitamin>

<http://tamop.ofe.hu/inet/osszefogas/hu/modul/hasznos/food/food01.html>

http://www.szimpatika.hu/cikkek/4711/vitaminok_es_etrendkiegeszitok_vegyuk_vagy_ne_vegyuk/



Szájhigiénia – fogorvosi tanácsadás

A szájhigiénia alapjai

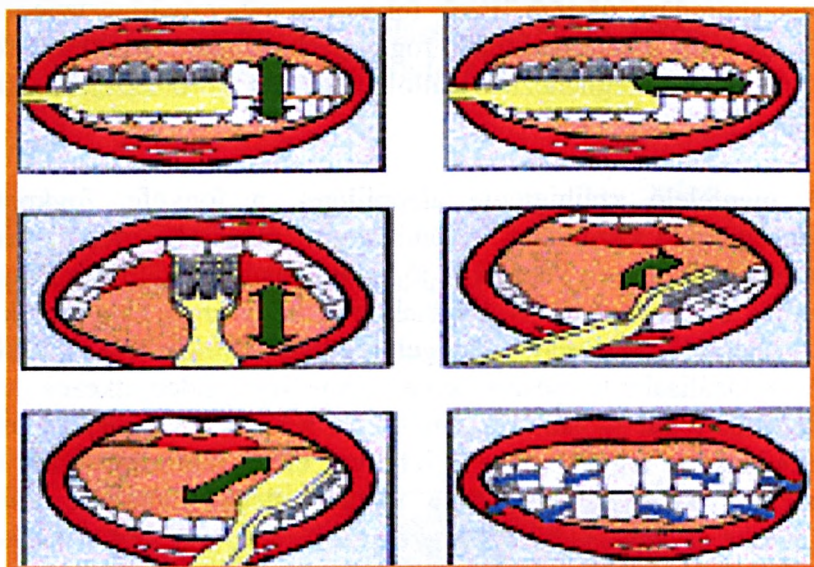
A fogágybetegség, orvosi néven parodontitis (közismert nevén fogínysorvadás) a fogat körülvevő szövetek baktériumok okozta gyulladásos megbetegedése. Korai jelei közé tartozik az ínyvérzés, fokozott fogkőképződés, valamint a kellemetlen lehelet. A fogágybetegséget a szájban található baktériumok megváltozott összetétele, bizonyos agresszív kórokozó fajok felszaporodása okozza. Ezek forrása az eltávolíthatatlan lepedék, fogkő, mely a nem megfelelő fogmosási technika, illetve a plakk eltávolítását megnehezítő elálló tömés- és koronaszélek miatt alakul ki.

A megfelelő szájhigiénia alappillérei: a fogkefe, fogkrém, fogselyem és a szájvizek. A hatékony fogmosást megfelelő ideig tartó, rendszeresen végzett és jó technikával párosuló tisztítással tudjuk elérni. Sokan hivatkoznak arra, hogy nincs elég idejük a körültekintő fogápolásra. Reggel munkába sietnek, este fáradtak. A legideálisabb természetesen az lenne, ha minden étkezés után tudnánk fogat mosni. Ha nincs erre lehetőség, reggel és este mindenképp tegyük meg. A lefekvés előtti fogmosást soha ne hagyjuk ki, mert éjszaka a nyáltermelés csökkenése miatt kevésbé érvényesül a szájüregben a nyálvédő- és tisztító hatása, ezért nő a lepedékképződés.

Hogyan mossunk helyesen fogat

A legtöbb esetben rosszul mosnak fogat, mert nem jól mozgatják a fogkefét, és nem tisztítják meg a fogak összes felszínét – tehát a fogak külső, belső, oldalsó és felső oldalait. Ügyeljünk arra, hogy fogmosáskor ne nyomjuk erősen a fogakra a fogkefét. Körkörös mozdulatokkal haladjunk végig az alsó és felső

fogsorok összes felületén. Az erőteljes, vízszintes irányú sikálást kerüljük, mert hatására erősen visszahúzódik az íny és a fogak felületén vízszintes csíkok jelennek meg a fogkefétől. Végezetül a fogínyt is érdemes körkörös mozgással finoman átmasszírozni a fogak irányába. A tökéletes szájápolás érdekében a fogmosást esténként fogselyem és szájvíz használatának is kell követnie, mert a fogkefével csak a külső, belső és rágófelszíneket lehet tisztítani.



Forrás: <http://www.biodent.hu/20.php>

Milyen az ideális fogkefe?

A legelőnyösebb fogkefe kicsiny fejjel rendelkezik és lekerekített végű. A szár legyen kényelmes fogású, csúszásmentes nyéllel. Használat után a fogkefét ne tegyük se vízbe, se tokba, mert a sörték között gyorsabban elszaporodnak

a baktériumok és a gombák. Puha sörtéjű fogkefét különböző ínygyulladások esetén, szájsebészeti műtétek után ajánlatos használni. A fogkefét legalább 3 havonta cseréljük, mert ennyi idő alatt elhasználódnak, elkopnak a sörték, és így csökken a hatékonyságuk.

Mire jó a fogselyem?

Az ismert eszközök közül egyik sem annyira alkalmas a fogak közötti ételmaradékok eltávolítására, mint a fogselyem. Vágjunk le kb. 50 cm hosszú fogselymet, és tekerjük fel bal és jobb kezünk mutató- vagy középső ujjára úgy, hogy kb. 10 cm selyem maradjon kifeszítve a két kezünk között. Mutató- vagy hüvelykujjunkkal megtartva vezessük a selymet két fog közé, és fűrészelő mozdulatokkal húzogassuk előre-hátra a fogak tövétől koronájukig haladva. Mozgatás közben ügyelni kell arra, hogy a fogínyt ne sértsük meg.

Nyelvtisztítás, szájszag

A nyelv felszíne barázdált, s úgy képzelhetjük el, mint egy mohás talajt. A lepedék könnyen lerakódhat a kis barázdákban, ezért érdemes innen is eltávolítani. Erre egy hagyományos fogkefe is alkalmas, vagy a modern fogkefék fejének hátoldalán található dörzsölő gumifelszín, még jobb a speciális nyelvtisztító- és kaparó eszköz. Míg elöl könnyű a nyelvtisztítás, hátul annál nehezebb, mert viszketést vagy hányingert okozhat. A szájszagnak több oka is lehet, de leggyakrabban ínygyulladás áll a háttérben. Az ínygyulladás következtében termelődő váladékok, bár szemmel nem feltétlenül láthatóak, rossz szagot áraszthatnak. A rossz illatot a lyukas fogak, a rossz tömések, a nem kellően tiszta nyelv, egyes torok- és garatbetegségek, esetleg gyomorproblémák is eredményezhetik.

Ínygyulladás, fogkő

Az ínygyulladás (gingivitisz) nagyon sok embert érint. 99 százalékban két fő okra vezethető vissza: a fogak között és a fog-íny határon megbúvó lepedékre vagy a fogkőre. Az egy százalékért néhány ritka, az egész szervezetet érintő betegség tehető felelőssé. Tünetei a piros íny, a – fogmosáskor vagy magától jelentkező – vérzés, az ínyduzzanat és a szájszag. Fontos tudni, hogy az okok megszüntetésével az ínygyulladás is kezelhető. Viszont hosszabb ideig fennálló ínygyulladás fogágybetegséghez (parodontózis) vezethet, aminek következménye akár egyes fogak kilazulása, kihullása is lehet. Aki hajlamos rá, annál sajnos nem lehet megakadályozni a fogkő képződését még helyes fogmosás mellett sem. Kialakulása függ a nyál összetételétől, de genetikai és hormonális tényezőktől is. A páciensek háromnegyed részének van fogkőve: ez állandó törődést igényel, hiszen a lerakódást rendszeresen el kell távolítani a fogorvosi rendelőben. A fogkő nem csupán a látható, íny feletti részből áll, hanem egy milliméterre az íny alá is behúzódik. Míg korábban "kapirgálós", "pattintgatós" módszerrel távolították el, addig ma már ultrahangos eljárás is rendelkezésünkre áll, ami alapos és kevésbé megterhelő a páciensek számára.

Forrás: <http://www.egeszsegtukor.hu/ferfitukor/a-szajhigienia-alapjai.html>



Savasodás, túlsúly, cukorbetegség

Normál pH érték különböző szerveinkben

- Szervezet átlag: 7,35-7,45
- Vázizom: 6,9-7,2
- Szívizom: 7-7,4
- Májsejtek: 7,2
- Agysejtek: 7,1
- Anyaméh: 8,4

Szervezetünk pufferoló mechanizmusa

- Sejtjeink működése
- Tüdő
- Vese
- Vér
- Bőr
- Gyenge savak

Elsavasodásunk lépései

1. Megbomlik az egyensúly.
2. Alacsony pH hatására bomlik a sejtszerkezet.
3. Táptalaj lesz a mikroorganizmusoknak.
4. Mikroorganizmusok elvonják a tápanyagokat a sejtjeinktől, ezzel megbetegítve testünket.

Túlsavasodással összefüggő kezdeti panaszok

- Fejfájás, migrén
- Depresszió
- Ízületi panaszok
- Bőrirritáció
- Haj, körmök elváltozása
- Zsírlerakódás, elhízás

Krónikus túlsavasodással összefüggő panaszok

- Gyakori gyulladásos megbetegedések
- Gombás, bakteriális fertőzések kialakulása
- Túlsúly vagy kóros soványság
- Érrendszer elváltozásai
- Emésztőrendszeri megbetegedések (reflux)
- Ízületi, izomfájdalmak
- Alvászavarok, krónikus fáradtság érzet
- Csontritkulás felgyorsulása
- Bőrtünetek, hajhullás
- Asztma kialakulása, allergiára való hajlam

Savasodás elleni teendők

1. lépés: tisztítókúra (nem egy esemény, ez egy folyamat) – vízpótlás.
2. lépés: irányítás magunkhoz vétele – rögzült negatív szokások megszüntetése.
3. lépés: kiegyensúlyozott táplálék felvétel (20-80%) - evési szokások megváltoztatása (ritmus, idő); ásványi anyagok; több folyadék fogyasztása.
4. lépés: több mozgás (aerob), helyes légzéstechnika; dohányzás elhagyása, fogtömések cseréje.

Táplálkozás – savasító ételek

- ✓ fehérjék (húsok, tejtermékek, tojás)
- ✓ zsírok nagy mennyiségben
- ✓ szénhidrátokból a cukrok, finomított liszt és a belőlük készült ételek
- ✓ magas cukortartalmú gyümölcsök
- ✓ alkohol, szénsavas italok
- ✓ kávé, erős fekete tea

- ✓ adalékanyagok, aromaanyagok, néhány édesítő
- ✓ cigaretta

Lúgosító hatású élelmiszerek összefoglalva

- ✓ zöldségek, zöld levelek
- ✓ csírák, füvek (búza, fű)
- ✓ gabonafélék
- ✓ csonthéjasok egy része
- ✓ olívaolaj, lenmagolaj, borsóolaj, halolaj
- ✓ gyümölcsök egy része
- ✓ alkális ásványvizek: Bükk-széki, Balfi, Fonyódi, Bikszádi, Parádi, Szegedi
- ✓ lúgosító zöldségek: avokádó, kelbimbó, sárgarépa, snidling, cékla, vöröskáposzta, tök, édesburgonya, fokhagyma, zöldbab, káposzta, póréhagyma, borsófélék, paprika, retek
- ✓ lúgosító gyümölcsök: meggy, görögdinnye, éretlen banán
- ✓ lúgosító tejtermékek: friss tej, író, vaj, sajt, friss joghurt
- ✓ lúgosító vegyes ételek: almaecet, hidegen sajtolt növényi olajok, zöld fűszernövények, tengeri só
- ✓ lúgosító italok: friss limonádé, friss zöldséglé, zöldtea, mentatea, 7-nél nagyobb pH értékű víz, lúgosító kávé, tea

Testtömeg zavarainak okai

- ☐ genetikai hajlam
- ☐ hormonok
- ☐ társadalmi, környezeti hatások
- ☐ gazdasági hatás, bőségesen rendelkezésre álló étel
- ☐ civilizált életmód szokásai, mozgásszegény életmód
- ☐ életkor

Indíttatás testtömeg csökkentéshez

1. Esztétikai szempont: előnyösebb külső (munkavállalás, párválasztás, közösségbe beilleszkedés).
2. Érzelmi indok: magabiztosság növelése, önkontroll javítása.
3. Egészségügyi okok: kellemetlen tünetek (horkolás, izzadás, nehézlégzés, ízületi fájdalom).
4. Kísérő betegségek kialakulása: magas vérnyomás, szív-érrendszeri betegség, cukorbetegség.

Fogyókúrázik vagy fogyni akar?

A cél eléréséhez szükséges:

- kellő késztetés
- kitartás
- kontroll
- tudatosság
- megfelelő szakmai segítség
- életmódváltás (étrend, mozgás, lelki vezetés)

Miért nem tudok fogyni?

- Gyors fogyókúra – kalóriaégetés lassul
- Kitartás hiánya
- Hirtelen fellépő éhségérzet - hangulatingadozás
- Mozgás elhanyagolása

Cél: 2-5 kg fogyás

Rövidtávon is leadható, ha:

- ✓ elhagyjuk a nasik
- ✓ elhagyjuk az alkoholos italokat

- ✓ elhagyjuk a kenyeret
- ✓ mellőzzük a cukrokat teában, kávéban
- ✓ energia mentes üdítőket fogyasztunk
- ✓ több gyümölcsöt fogyasztunk
- ✓ napi séta, kisebb plusz mozgás

Cél: 10 kg fölötti fogyás

Étkezés változtatása – diéta

- táplálkozási napló vezetése
- étkezési idő, adagok mennyisége, étel fajtája
- napló kiértékelése (dietetikus segítségével)
- javaslatok változtatásra
- vásárlás, lista, címkék
- nyersanyag válogatás
- ételkészítési módváltoztatás
- helyes elosztás, étkezés körülményei

Étrendválasztás – diéta

- kedvenc ételek szerepeljenek benne
- egészségnek megfelelő legyen
- segítsen elkerülni az egyes élelmiszerek utáni vágyakozást

Vásárlás

- tervezés
- vásárlási lista készítése
- az áru összetételének vizsgálata
- csak a szükséges mennyiség beszerzése
- élelmiszerek otthoni halmozásának kerülése

A mozgás szerepe

Hatása:

- ✓ izom-zsír arány javul
- ✓ alapanyagcsere felgyorsul

Mozgás: 30 perc/nap

Tippek a kitartáshoz

- Csak étkezési időben egyen.
- Étkezés előtt igyon 1 pohár vizet, közben is.
- Ne legyen otthon maradék étel.
- Keveset szedjen a tányérra, ne vegyen újra.
- Kevesebb alkoholt fogyasszon.
- Kerülje a cukor tartalmú ételeket, italokat.
- Ritkán használjon készételt.
- Tartson magánál friss sárgarépa-, karalábé-csikokat.

Forrás: Balogh Anikó szülésznő



Hipertónia, koleszterin, csontritkulás, kalcium fontossága, kalciumpótlás

Magasvérnyomás-betegség

A hipertónia a fejlett országokban népbetegségnek számít. A népesség mintegy 15 százalékának van tartósan a magas vérnyomás szempontjából határérték, azaz 140/90 Hgmm fölötti vérnyomása. Félő azonban, hogy ennél többeket érint valójában. Évente csaknem 5.000 magyar ember halála írható a betegség számlájára. Más becslések szerint még aggasztóbb a helyzet, mivel minden 8. halálesetben játszik közre a magas vérnyomás, ezzel maga mögé utasította a tumoros megbetegedéseket is.

A magasvérnyomás-betegség okai

A magas vérnyomás lehet *elsődleges* és *másodlagos*. Ez utóbbi annyit jelent, hogy más betegség tüneteként jelentkezik a magas vérnyomás.

Az *elsődleges hipertónia* (esszenciális hipertónia vagy magasvérnyomás-betegség, továbbiakban csak hipertónia) multi faktoriális eredetű kórkép, több tényező (genetikai hajlam és környezeti hajlamosító tényezők) együttese alakítja ki. Esszenciális hipertóniáról beszélünk, ha a vérnyomás-emelkedés hátterében kiváltó kórfolyamatot nem sikerül kimutatni. Ilyen a magasvérnyomás-betegségek mintegy 80 százaléka. Bizonyos örökletes tényezőkön kívül a stresszel járó, illetve a mozgásszegény életmód, az elhízás, a dohányzás, a magas sótartalmú étrend, az életkor és a fogamzásgátlók használatának hatásait vizsgálták a hipertónia kialakulásában. A helytelen táplálkozás sokféleképpen járulhat hozzá a magas

vérnyomáshoz. A dohányfüstben lévő nikotin érszűkítő hatása miatt emeli a vérnyomást. Az alkohol kis mennyiségben, például napi 1-2 dl bor fogyasztásakor még nem emeli, de nagy mennyiségben fokozza a vérnyomást. A feketekávé kis mennyiségben (napi 1-2 csészéig) általában nem befolyásolja, előfordulhat azonban, hogy valakinek a szervezete fokozottan reagál a kávéra, ezért nem árt ellenőrizni a vérnyomást kávéivás előtt és után. Egy-két csészénél nagyobb mennyiség azonban már mindenképpen egészségtelen.

Másodlagos hipertónia esetén pontosan megállapítható a magas vérnyomásért felelős kórfolyamat. A betegek kezelése tehát a kiváltó októl függően különböző lehet, amelyet szakorvosnak kell eldönteni. Kiváltó okok lehetnek: idült vesebetegségek, veseartéria, endokrinológiai kórképek (pajzsmirigy, mellékvesekéreg-túlműködés), fejlődési rendellenességek (pl. az aorta mély szűkülete).

A magasvérnyomás-betegség diagnózisa

A diagnózis felállításához természetesen a legfontosabb a vérnyomásmérés. Magas vérnyomásról akkor beszélünk, ha nyugalmi állapotban, nem szélsőséges hőmérsékleti viszonyok között, különböző napokon végzett legalább két, inkább három mérés átlaga nagyobb, mint **140/90 Hgmm**. Az orvos feladata tisztázni azt is, hogy pontosabban mi okozza a magas vérnyomást, elsődleges vagy másodlagos hipertóniával kell-e számolni. A másodlagos hipertónia esetében ugyanis a kiváltó betegség kezelésére is feltétlenül szükség van.

A hipertónia megállapításához a beteget alaposan kikérdezik az életmódjáról, egyéb betegségeiről. A vérnyomást leginkább

befolyásoló betegségek a szív- és érrendszeri, a vesebetegségek, valamint a cukorbetegség.

A magasvérnyomás-betegség kezelése

A kezelés célja, hogy a páciens vérnyomását tartósan sikerüljön a célérték, 138/83 Hgmm-re csökkenteni. A magasvérnyomás-betegség általában nem gyógyítható, de étrendi és életmódbeli változtatásokkal, valamint gyógyszeres kezeléssel kontroll alatt tartható, hogy a lehetséges szövődmények ne következzenek be. Az életmódi változtatások a gyógyszeres kezelés mellett is szükségesek. Gyakorlatilag minden hipertóniás beteg vérnyomása beállítható a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek valamelyike segítségével, de a kezelést egyénre szabottan kell végezni. A gyógyszer kiválasztása során az orvos figyelembe veszi a beteg korát, nemét, a hipertónia súlyossági fokát, a kísérő betegségeket, a lehetséges mellékhatásokat. Sajnos a nem eléggé körültekintő kezelés miatt az orvosi kezelés alatt álló hipertóniás betegeknek csak mintegy ötödénél sikerült a vérnyomást a célérték alá csökkenteni.

A magasvérnyomás-betegség megelőzése

Négy olyan tényező van, melyen nem lehet változtatni, de épp ezért figyelni kell a megnövekedett kockázatra:

- 1. Életkor:** a magasvérnyomás-betegség az életkorral nő.
- 2. Rassz:** az afrikai eredetű populációban a hipertónia kétszer gyakoribb. Néhány amerikai indián törzsnél is gyakoribb a magas vérnyomás és annak komplikációi.
- 3. Nem:** fiatal korban férfiaknál gyakoribb. 55 és 64 éves korban a különbség kiegyenlítődik, majd a nőkben lesz gyakoribb.

4. Családi kórelőzmény: a hipertónia gyakorta mutat családi halmozódást.

A kezelhető kockázati tényezők a következők:

Elhízás: minél magasabb a testtömeg-index BMI, annál valószínűbb a hipertónia kialakulása. A vértérfogat ugyanis a testsúly függvénye is. Emellett minél nagyobb a testtömeg, annál több szövet igényel megfelelő oxigénellátást.

Mozgásszegény életmód: a fizikai aktivitás hiánya is fokozza a vérnyomást, mert növeli a testtömeget.

Dohányzás: a dohányfüst vegyi anyagai károsítják az érbelhártyát, mely elősegíti az LDL-koleszterin lerakódását az érfalakban, úgynevezett aterómák keletkeznek. A nikotin éresszehúzó hatású, ezáltal fokozza a szívizom terhelését.

Túlzott só fogyasztás: a só érzékeny egyének a túlzott só fogyasztással só- és vízvisszatartással, a vértérfogat növekedésével reagálnak. Emellett a nátrium fokozza az adrenalin-receptorok érzékenységét is, ami vérnyomásemelő hatású hormon.

Alacsony káliumfogyasztás: a kálium a szervezetből nátriumot szorít ki, így a közönséges konyhasóval ellentétes hatású.

Túlzott alkoholfogyasztás: az alkohol mértékletes fogyasztása csökkenti a vérnyomást, mert vizelethajtó és értágító hatású. Emellett véd a hipertóniát okozó érelmeszesedéssel szemben is, mert napi 3 dl borral azonos alkoholmennyiségig fokozza a védő

HDL-koleszterin szintézisét. E felett viszont már májkárosító hatású.

Stressz: a stressz a fokozott adrenalin termelése miatt érösszehúzó hatású, ezért fokozza a vérnyomást és a szívizom terhelését. A stressz oldására alkalmazott "módszerek" (kávéfogyasztás, dohányzás, alkoholfogyasztás) tovább növelhetik a vérnyomást.

A hipertónia gyermekkorban ritka és általában másodlagos, azaz valamilyen kiváltó betegség tünete. A jövőben számolnunk kell azonban a fizikai inaktivitásra és extrém elhízásra visszavezethető gyermekkori hipertóniás esetek szaporodásával is, főként tizenéves korban.

Koleszterin

A koleszterin szervezetünk számos biológiai működésében szerepet játszik. Fontos zsírféleség, mely lebomlása és átalakulása során energiát szolgáltat, egyes sejtek működéséhez tápanyagul szolgál, alkotórésze bizonyos hormonoknak és a vérnek is. A vérben keringő koleszterinmennyiség 80%-a a májban termelődik, mindössze 20%-a kerül szervezetünkbe a táplálékkal, mégsem elhanyagolható a helyes táplálkozás szerepe. A koleszterinszint növekedhet a kor előrehaladtával és a mozgásszegény életmód is emeli.

A jó és a rossz koleszterin

A koleszterin-anyagcserében létezik „jó” és „rossz” koleszterin. A „rossz” koleszterin lerakódhat az artériák belhártyája alatt, és súlyosbíthatja az érfal elmeszesedését, szűkületét. A „jó” koleszterin az egyes vérzsírokat kivonja a vérből, és

viSSzaszállítja a májba. Az oda jutott koleszterinből többek között epesavak képződnek, amelyek a táplálék emésztését segítik elő. A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében ezért előnyös, ha a „jó” koleszterin aránya nő, és a „rossz” koleszterin csökken. Sokan csak akkor szereznek tudomást magas koleszterinszintjükéről, ha már komoly tünetek jelentkeznek, pedig a vér koleszterinszintjéről egyetlen csepp vérből is tájékozódhatunk. A patikákban kaphatóak koleszterin meghatározó készülékek, de a felkészült háziorvos sem nélkülözi ezt az eszközt.

Hogyan normalizálható a koleszterinszint?

Szigorú rendszabályok betartásával általában három hónapon belül látványos eredmény mutatkozik, ám ha ez nem hozza meg a kívánt eredményt, akkor gyógyszeres kezeléshez kell folyamodni. A modern gyógyszereknek kevés mellékhatásuk van, s ha helyes életmódot folytatunk (dohányzás mellőzése, mozgás, egészséges étrend), máris sokat tettünk egészségünk megőrzéséért.

Csontritkulás

A csontritkulás (osteoporosis) olyan kóros folyamat, melynek során az ember fokozatosan veszít csontjai tömegéből. Nem a csontok mérete változik meg, hanem a bennük lévő sejtek és ásványi anyagok fokozatosan megfogyatkoznak, emiatt megváltozik a csont szerkezete, ami a teherbíró képességének romlásához vezet. A csontok törékennyé válnak, kisebb ütéstől, eséstől törnek. A csont tömege életünk első 20-25 évében alakul ki. 25-40 éves korig tart a stabilitás szakasza, amikor a csontépítő és csontbontó folyamatok egyensúlyban vannak. 40

éves kortól megkezdődik a csontfogyatkozás, mely a korral egyre csak nagyobb lesz.

Klinikai tünetek

- Sokáig tünetmentes, nem jár fájdalommal – ezért „néma kórnak” is nevezik.
- Később a kialakuló deformitások miatt gyulladások, izomfeszülések, fájdalmak léphetnek fel.
- Előrehaladott osteoporosis esetén már fizikális eltérésekkel is találkozhatunk: csökken a testmagasság; a vállak előre esnek, a has előredomborodik; a hát kipúposodik.
- Az esések egyre gyakrabban végződnek töréssel.
- Gyakoriak az esés nélkül létrejövő spontán törések.

A csonttritkulás kialakulásának okai

- D-vitamin és kalcium hiány
- helytelen táplálkozás
- mozgásszegény életmód
- a kor előre haladta
- bizonyos gyógyszerek, főleg a szteroidok szedése
- a mértéktelen alkoholfogyasztás
- dohányzás

Megelőzés

A csonttritkulás folyamata lassítható, de meg nem állítható. Ezért kell nagyon nagy hangsúlyt fektetni a megelőzésre. A csonttritkulás megelőzése azt jelenti, hogy egész életünkben folyamatosan dolgoznunk kell azon, hogy az első szakaszban minél nagyobb csonttömeget érjünk el, majd a további szakaszokban azt minél hatékonyabban megőrizzük.

1. Primer prevenció

- helyes táplálkozás
- megfelelő kalcium, ásványi anyag bevitel
- D-vitamin, napfény
- megfelelő sav-bázis egyensúly
- rendszeres testmozgás
- alkoholfogyasztás, dohányzás mellőzése

2. Secunder prevenció

- rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel
- ha fennáll a csontsűrűség csökkenése, mielőbb el kell kezdeni a kezelést
- a további csontvesztés és a törések kialakulásának megakadályozása

Terápia

- Gyógyszeres kezelés
- Mozgásterápia: izomerősítés, egyensúlyfejlesztés, tartásjavítás; a terápia legyen rendszeres, legalább heti 3 alkalommal 30-60 perc
- Helyes táplálkozás: kalciumfogyasztás; tej, tejtermékek; szójabab; rozskenyér; petrezselyem; banán; olajos magok; hal

Kalcium

A kalcium egy olyan ásványi anyag, amelynek szerepe a csontok felépítésében már jól ismert. Emellett a kalcium segíti fenntartani a szívritmust, az izmok működését. Mivel nagyon fontos számunkra, a kalcium egyike a legkelendőbb étrend kiegészítőknek.

A kalcium létfontosságú ásványi anyag a fejlődő csontok számára. Felel a csontok növekedéséért és szilárdságáért. Kalcium étrend kiegészítő szedését javasolják a szakemberek a csonttritkulás megelőzésére és a csonttörés bekövetkezte utáni gyógyulási folyamat során. A kalciumot számos más betegségre is ajánlják a szakemberek. Sok savlekötőnek az összetevője. Használatával csökkenthető a magas magnézium, foszfor, kálium szint a vérben. Kutatások bizonyítják, hogy a kalcium segít csökkenteni a magas vérnyomást és megfelelő szinten tartja azt.

A kalcium hiány minden korosztály számára veszélyes lehet, de különösen a posztmenopauzában lévő nőknek. A tej és tejtermékek a legfőbb kalciumforrás, ezért akik laktóz érzékenyek vagy vegetáriánusok, azok is veszélyeztetettek vannak. Külön, más kalciumforrást kell keresniük, mint például a kalcium étrend kiegészítő tablettát.

A kalcium szerepe a szervezetben

A kalcium az emberi szervezetben legnagyobb mennyiségben megtalálható ásványi anyag. A szervezet kalcium tartalmának 99 százaléka a csontokban található. A fogak és a csontozat felépítése mellett döntő fontossága van az izmok, az idegrendszer, a hormonképződés, a véralvadás, a vérnyomás szabályozásában és néhány enzim megfelelő működésében.

Az alacsony kalcium (Ca) szint kiváltó okai

A szervezet bonyolult mechanizmusok során szabályozza a kalcium normál szinten tartását. A vér kalcium szintjének fenntartása részben függ a táplálékkal felvett Ca mennyiségétől, a Ca gyomor-bélrendszeri felszívódásától és a vizelettel való kiválasztástól. A kalcium és foszfor egyensúly fő szabályozói a

mellékpajzsmirigy hormon és a D vitamin, befolyásolva mindkét elem csontból való felszabadulását és a vizelettel történő kiválasztását.

Idegrendszeri tünetek

Az alacsony kalcium szint gyakran tünetmentes, de az alapbetegség néhány tünete felhívhatja rá a figyelmet. Ilyen lehet például a szürke hályog, idült candidiasis, az agyban a törzsdúcok meszesedése. A vér kalcium szintjének lassú, fokozatos csökkenése memória zavart, depressziót, viselkedésbeli változásokat okozhat. Tünetei az ajakban, nyelvben, ujjakban, lábakban jelentkező zsibbadásérzés, a kezek és lábak izomgörcse, amely speciális tartáshoz vezet (özfertartás), általános izomfájdalom és arcizomgörcs, súlyos esetben a gégeizmok görcse és általános görcsök is felléphetnek.

Kalcium-források

A kalciumszint megállapítása vérvétellel történik. D-vitamin hiányban és idülten fennálló alacsony kalcium szintek esetén a D vitamint is pótolni kell.

A kiegészítő készítmények mellett a kalcium pótlásáról megfelelően összeállított étrend segítségével gondoskodhatunk:

- tej és tejtermékek
- olajos magvak
- káposzta, brokkoli, karalábé
- magas kalcium tartalmú ásványvizek
- búzacsíra.

Milyen kockázati tényezője lehet a kalcium fogyasztásának?

Mellékhatások: a normál dózisú kalcium étrend kiegészítő tabletták okozhatnak felfúvódást, bélgázokat, székrekedést. A túlzásba vitt kalcium vesekövet okozhat.

Kockázatok: a kalcium étrend kiegészítő kölcsönhatásba léphet a szívbetegségre, a cukorbetegségre, az epilepsziára felírt gyógyszerekkel. A túlzott D-vitamin okozhat magas kalcium szintet.

Kölcsönhatások: a vesebetegségben, szívbetegségben, szarkoidózisban (gyulladásos sejtcsoportosulások, amelyek különböző szervek működését akadályozhatják) vagy csontdaganatban szenvedők ne szedjenek kalcium étrend kiegészítőt, kivéve, ha az orvos az ellenkezőjét tanácsolja.

Túladagolás: a magas kalcium szint a vérben okozhat hányingert, szájszárazságot, hasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, halált.

Forrás:

Balogh Anikó szülésznő

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/3656/kalcium>

http://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/magasvernyomas-betegseg/28

<http://www.vital.hu/themes/sick/colesterin1.htm>

<http://www.noinetcafe.hu/index.php/vitamin-abc/144-a-kalcium-vitamin-fontossaga>

Mentális egészség

A mentális egészség védelme

A mentálhigiéné a lelki egészségvédelem tudománya és szervezett gyakorlata. Magában foglalja a lelki egészség elérésére és megőrzésére vonatkozó ismeretek összességét, valamint az ezzel kapcsolatos szervezett intervenciók rendszerét.

A mentálhigiéné a pszichés betegségek és működészavarok megelőzésének tudománya és diszciplínája. Mint tudomány sajátos, szintetikus ismeretanyag azokról az oki tényezőkről és folyamatokról, amelyek a személyiségben betegséget vagy zavart okoznak, és azokról a módszerekről és lehetőségekről, amelyekkel ezeket a tényezőket és folyamatokat hatástalanítani lehet, mielőtt még kárt tennének, vagy legalábbis mielőtt az ártalom még szervülne.

Mentálhigiénés kapuőrök

Mentálhigiénés kapuőröknek nevezzük a közösségi hálón belül azokat a kulcspozícióban lévő személyeket, akiknek különösen nagy lehetőségük van a fenti funkciók gyakorlására. Idetartoznak a közösség tekintélyszemélyei (pl. tanárok, papok, orvosok, önkormányzati vezetők stb.), általában a segítő foglalkozású személyek (családgyógyászok, egészségügyi dolgozók, szociális munkások, ügyvédek stb.), civilszerződések, egyházi közösségek önkéntes segítői és mindazon foglalkozások tagjai, melyek lehetőséget nyújtanak az emberekkel való rendszeres találkozásra és gondjaik meghallgatására (fodrászok, kozmetikusok, masszőrök, könyvtárosok).

Támogató rendszerek

Támogató rendszereknek nevezzük azokat az emberi csoportosulásokat, melyek tagjaik számára a fenti értelemben lelki támogató-védő funkciót töltenek be (természetesen ezek a szociális védőháló részeit képezik). Epidemiológiai kutatások igazolják, hogy az ilyen csoportosulások mind a testi, mind a lelki betegségekkel szemben védő hatással rendelkeznek. Caplan a támogató rendszerek ismérveit a következőkben foglalja össze:

- az egyént sajátos individuumként (egyedi személyiségként) kezelik;
- személyes módon érdeklődnek iránta;
- az ő "nyelvét" beszélik;
- nyílt elvárásokat támasztanak vele szemben;
- nyíltan minősítik a teljesítményét;
- jutalmazó és büntető visszajelzést egyaránt használnak;
- amikor az egyénnek segítséget nyújtanak, arra törekednek, hogy a személy a saját lelki erőforrásait mobilizálja.

Prevenációs tevékenység a gyakorlatban

A *primer* *prevenció*, elsődleges megelőzés az a tevékenység, amely a mentális problémák kialakulása, azok betegséggé fejlődése ellen hat. A személyközi kapcsolatok fejlesztésével, a külső feltételek alakításával legalább részben kiküszöbölhetők mindazon körülmények (illetve mérsékelhető a hatásuk), amelyek a családi, munkahelyi, iskolai, foglalkozási csoportok tagjai számára stresszhelyzetet jelentenek. Az elsődleges megelőzés körébe tartozik a már kialakult krízisállapotok megoldásában nyújtott segítség is, amely megakadályozza a konkrét betegségi tünetek kifejlődését (krízisintervenció).

A problémák halmozódását tekintve főleg a következő csoportokat tekinthetjük különösen veszélyeztetettnek:

- izolálódó személyek (csonka családban élők, magányosok, gyermeküket egyedül nevelők, elváltak, özvegyek)
- nyugdíjba vonulók, nyugdíjasok
- életkori krízisben, sajátos életszakaszban lévő (munkanélküliek, gyermeket váró párok)
- egzisztenciális gondokkal küzdők (hajléktalanok)
- betegek és környezetük (beteg gyermeket nevelő szülők, testi, értelmi fogyatékosok, leszázalékolt pszichiátriai betegek)
- szexuális zaklatásnak, erőszaknak kitett gyerekek és nők
- veszélyeztetett gyerekek.

A *szekunder prevenció*, másodlagos megelőzés célja a már kialakult zavarok időtartamának lerövidítése, a visszaesés és a krónikussá válás arányának csökkentése. Magába foglalja a korai felismerés elősegítését, a gyógyító szolgáltatások megszervezését és a gyógyulást elősegítő környezeti intervenciókat (pl. családkonzultáció, iskolai konzultáció).

A *tercier prevenció*, harmadlagos megelőzés célja az akut betegségek után visszamaradó vagy a krónikus állapotokat kísérő defektusok, másodlagos lelki és szociális következmények mértékének és arányának csökkentése az adott népességben. Ide tartoznak a rehabilitációs programok és minden olyan erőfeszítés kezdeményezése, szervezése és támogatása, mely a betegek és volt betegek társadalomba való visszailleszkedését segíti (védett szállások, átmeneti intézmények létesítése, intézmények, munkahelyek érdekeltté tétele a betegek befogadásában, családivtervenciók, lakossági

felvilágosító programok, egyéb előítélet-csökkentő szociokulturális intervenciók, beteg-érdekképviselések, önszerződések támogatása stb.).

Forrás:

Buda Béla: A mentálhigiéné fogalma Educatio 1998-nyár

*Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései
Budapest, TÁMASZ 1995*

*Buda Béla: Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében
Budapest, TÁMASZ 1998*

<http://portal.zmne.hu/download/bjkmk/bsz/bszemle/pedag01.html>

<http://mozaik.bloglap.hu/cikkek/egeszseges-életmod-54301/>

