

Ingyenes vizsgálatok
(vérnyomásmérés, vércukorszint,
testzsír mérés, EKG vizsgálat),
életvezetési és táplálkozási
tanácsadás

A PROGRAM HELYSZÍNE:

Lenti,
Vörösmarty Mihály
Általános Iskola
(VÖRÖSMARTY U. 30.)

IDEJE:

október 2. szombat
10:00-16:00

„ÚT AZ ÉLETÉRT” MISSZIÓI ÚT

A program célja:

- Egészségügyi vizsgálatok végzése a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórházának és a Kaposi Mór Oktató Kórház Mosdósi Telephelyének önkéntes orvosaival.
- Előadások tartása az egészségtudatos életre nevelés céljából.
- A helyi református egyházközségek bevonása a Református Missziói Központ missziós szolgálatába.

A program az Oktatási és Kulturális Minisztérium támogatásával, a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórházának és a Kaposi Mór Oktató Kórház Mosdósi Telephelyének együttműködésével valósul meg.

A program lebonyolítását a Református Missziói Központ végzi.

Református Missziói Központ
1151 Budapest, Alag u. 3.
Tel./Fax: 06-1-271-0498
E-mail: iroda@rmk.hu
www.misszio.reformatus.hu

„...bármely módon...

Krisztust
hirdetik...”

(Filippi 1,18)



ÚT AZ
ÉLETÉRT

JÓ TUDNI

Fogmosás

Az egészséges fogaknak három alapvető dologra mindenképpen szüksége van:

- a rendszeres, napi legalább kétszeri fogmosásra
- a fogak közeinek rendszeres kitisztítására
- a szintén rendszeres fogorvosi ellenőrzésre.



A fogakat alaposan és kitartóan mossuk, ne hagyjuk ki a legeldugottabb szájzugot se. A fogmosást körkörös mozdulatokkal végezzük fogsoron belül és kívül, majd a rágófelületen.

Fogmosáshoz nem kell, hogy folyamatosan folyjon a víz. Az öblítéshez akár egy fél pohárnyi is elég.

Kézmosás



WC használat, állatokkal való érintkezés után, étkezés előtt mindig mossunk kezet!

A főzés, sütés megkezdése előtt és közben is mossunk kezet! Főként, ha zöldség tisztítás után a húshoz nyúlunk, vagy a hús elkészítése után süteményhez,

mert átvihetjük a baktériumokat egyik ételről a másikra és megfertőzhetjük a családjunkat!

Szűrővizsgálatok



A szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát je-

lenti, amelynek az a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Ha a szűrővizsgálat eredménye „negatív”, a vizsgált személy megnyugodhat. Ha az eredmény „pozitív”, a szűrővizsgálat időben előbbre hozza a diagnózist és a kezelést. Az időnyerés nagyobb esélyt ad a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha a beteg a tünetek és panaszok megjelenése miatt fordult volna orvoshoz.

Dohányzás

A dohányzás erősen rákkeltő, súlyosan károsítja a tüdőt, a beleket, sőt szív- és érrendszeri betegségek előidézője.

A várandósság alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés és a szülés körüli halálozás.

A várandós időszak alatti anyai dohányzás a magzati fejlődés visszamaradását, idézi elő. E káros hatás miatt kisebb lesz az újszülöttek súlya, testhossza, fej és mellkőrfogata.



A dohányzó kismamák újszülötteinek körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés. A szoptatási időszak alatti anyai dohányzás károsítja a csecsemő egészségét. Az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait!

Alkoholfogyasztás

A túlzott vagy mértéktelen alkoholfogyasztásnak jelentős szerepe van a magas vérnyomás, a szívinfarktus és az agyi infarktusok kialakulásában. Vérbérendszert zavarokat okoz amely vérszegénységhez vezet.

Jelentősen emelkedik az elhízás, a cukorbetegség, a csonttritkulás kockázata. A szájüreg, a gége, a nyelőcső, a gyomor, a máj és a hasnyálmirigy rosszindulatú daganatos betegségeinek kialakulásáért is sokszor az alkohol felel. A várandósság alatti alkoholfogyasztás koraszülést és/vagy a magzat károsodását okozza. Az újszülött testtömege alacsony, hossza jelentősen elmarad az átlagostól.