



**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### Az alkoholfogyasztás kockázatai

A rendszeres alkoholfogyasztás súlyos károsodásokat okoz az egyén fizikai, pszichés állapotában, a közösségi életében, a tágabb környezet szociális-társadalmi jellemzőiben.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)

06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Alkoholfogyasztás következményei:

Szívrogmuszavar, magasvérnyomás, szívinfarktus, cukorbetegség, elhízás, magas koleszterinszint, daganatos megbetegedés, májgyulladás, elbutulás, impotencia, depresszió.

## Megelőzés:

- **mérsékelt alkoholfogyasztás**
- egészséges táplálkozás
- rendszeres testmozgás
- stressz kezelés
- szűrővizsgálatokon való részvétel:  
rendszeres vérnyomás, koleszterin,  
vércukor szint mérés

---

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert,  
jöjjön el „Krizis” Klubunkba!

---





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda  
Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### Álmatlanság

Okai: túlterheltség, stressz, szorongás, félelem

A pihentető alvás létfontosságú!

Az állandó „nem alvás” csökkenti a nappali teljesítmény képességünket, komoly pszichés és fizikai betegségeket is eredményezhet.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## A stressz hatása az egészségünkre:

- Testi hatás: szív és érrendszeri betegségek, influenza, allergia.
- Lelki hatás: depresszió.

## A stressz kezelése, leküzdése:

- Józan mérlegelés - mi okozza a feszültséget életünkben?
- Tudatos légzés – az egyenletes légzés automatikusan csökkenti a stressz hormonok szintjét a szervezetünkben.
- Testmozgás, sport, hangulatunk javítása.
- Relaxáció – testi-lelki egyensúly kialakítása.

## De mit tehetünk a megfelelő minőségű alvás érdekében?

- Izomlazító, relaxációs módszerek elsajátítása.
- Mindig ugyanabban az időpontban feküdjön le.
- Kapcsoljon ki minden zavaró elektromos műszert maga körül (pl. TV, rádió, telefon).
- Lefekvés előtt már ne egyen, ne fogyasszon koffein tartalmú italokat, alkoholt és cigarettát sem.
- Elalvás előtt szellőztessen, ha jó idő van, aludjon nyitott ablaknál.

---

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert, jöjjön el  
„Ritmus” Szív- és érrendszer Klubunkba!

---





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



**Az élet érték.  
Ne rövidítse meg a dohányzás miatt!**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Miért ne dohányozzunk?

- Daganatok, a gégerák, hörgőrák kialakulásának a kockázata nagyobb a dohányosoknál.
- Fokozódik az érlemeszesedés kockázata.
- Szívinfarktust, agyvérzést okoz.
- A dohányzás öregíti a bőrt!

## Tanácsok, hogy segítsünk a dohányzásról való leszokásban:

- Gondolja végig, hogy mikor és miért cigarettázik, akár rögzítse szokásait, ez segít a leszokás megtervezésében, a folyamatos leszokásban.
- Döntse el előre, hogy melyik napon kezdi a leszokást, ezt ossza meg családtagjaival, barátaival, hogy segítsenek a folyamatban.
- Az egy napon elszívott cigaretták számát határozza meg, és folyamatosan csökkentse 2-3 héten keresztül, majd hagyja abba a dohányzást.
- Próbálja meg elkerülni azokat a helyzeteket, ami a dohányzásra sarkallja.
- Tüntesse el az összes cigit, hamutartót a környezetéből, ajándékozza meg magát valamivel a dohányzás első hónapja után.
- Ha hibázik, ne essen kétségbe, próbálja újra.

**MEGÉRI!!!**

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert,  
jöjjön el „Krizis” Klubunkba!





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



2-es típusú cukorbetegség  
megelőzése, felismerése

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

## Cukorbetegség okai:

- túlsúly
- öröklött hajlam
- mozgásszegény életmód
- finomított cukorban és szénhidrátban dús étrend

## Általános tünetek:

- állandó szomjúság
- gyakori vizelés
- szájszárazság
- fáradtság, gyengeség
- fokozott éhség
- súlyvesztés
- érdeklődés és koncentráció hiánya
- homályos látás
- hasfájás, hányás, szédülés

## A cukorbetegség (2-es típusú) megelőzése:

- éljünk aktívabb életet, testmozgás bevezetése a mindennapjainkba
- táplálkozzunk egészségesen, szabaduljunk meg túlsúlyunktól

A fent említett tünetek közül, ha valamelyiket észleli, azonnal forduljon házi orvosához vércukorszint mérésre!

**Jöjjön el „Cukor nélkül édesen” klubunkba!**







**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda  
Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



**Miért mozogjunk?**

**A testmozgás előnyös hatásairól**

Az energia-egyensúly alapelve:

Az energia (zsír) raktározott mennyiségének változása

=

energia (kalória) bevitel – energia-felhasználás

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Testmozgás előnyei:

- Oldja a szorongást, javítja a hangulatot, a stressz és a depresszió ellen is hatásos.
- Fokozza a vérkeringést.
- Nő a tüdőkapacitás, javul a légzés.
- A szívizom megerősödik a nő a szív teljesítő képessége, **a szív és érrendszeri megbetegedések kockázata csökken.**
- Nőknél csökken az emlőrák valószínűsége.
- Erősíti az immunrendszert.
- **Megelőzhető a 2-es típusú cukorbetegség.**
- Csonttömeg megtartása, **csökken a csontritkulás kockázata.**
- Csökken az ízületi fájdalom és merevség.
- **Az elhízás megelőzésében,** és kezelésében is fontos szerepet kap.

## Mozgásszegény életmód következményei:

- elhízás
- cukorbetegség (2-es típusú)
- szív és érrendszeri megbetegedések (magas vérnyomás, érelmeszesedés, agy ér katasztrófa)
- mozgásszervi megbetegedések (gerincsérv, ízületi gyulladás, csontritkulás)
- stressz, depresszió

Forduljon munkatársainkhoz bizalommal,  
személyre szóló testmozgás tanácsadással  
segítjük az EFI-ben!





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



**Amit az Egészséges táplálkozásról tudni kell!**

Az egészséges táplálkozás:  
alacsony kalóriatartalmú, de hasznos tápanyag  
összetételű egészséges és változatos ételeket  
fogyasztunk, szervezetünk napi  
energiaszükségletének fedezésére.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai  
Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Egészséges táplálkozás alapelvei:

- Olyan ételeket fogyasszunk, amelyek energiát adnak, korlátozzuk a kenyér, tésztafélék, a burgonya az édesség fogyasztását.
- Szénhidrátbevitelünk nagy részét alkossák gyümölcsök.
- Ne hagyjuk ki a reggelit, étkezzünk rendszeresen, és naponta többször, de kis mennyiséget (minimum naponta ötször).
- Csoki vagy chips helyett nassoljunk aszalt gyümölcsöket.
- Együnk sok zöldséget, salátát, rostban dús ételeket.
- Cukros üdítők helyett igyon vizet vagy frissen facsart zöldség és gyümölcsleveket.

## Előnyei:

- túlsúly megelőzése
- emésztőszervi megbetegedések megelőzése
- cukorbetegség (2-es típusú) megelőzése
- megfelelő koleszterinszint
- magas vérnyomás, szívinfarktus, stroke megelőzése
- csökken a testzsír százalékunk

**Forduljon munkatársainkhoz bizalommal,  
személyre szóló diétás tanácsadással segítjük  
az EFI irodában!**





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda  
Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### MAGAS VÉRNYOMÁS megelőzéséért

Mi a magas vérnyomás (hypertónia)? Tartós nyomás-  
emelkedés az érrendszerben. RR:140/90 Hgmm felett.

#### Miért lesz magas a vérnyomás?

A normális vérnyomást bonyolult szabályozórendszer tartja fenn, az ingadozást külső hatások, például idegi terhelés, fizikai aktivitás, a szervezetben keletkező anyagok, ill. az idegrendszer befolyásolja. Amikor ez az egyensúly felborul, akkor átmenetileg, vagy tartósan magas vérnyomásról beszélhetünk.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## A betegség okai:

90-95 százalékban a magas vérnyomás okát nem lehet megállapítani. Ritkán okoz tüneteket, lap-pangva, alattomosan károsítja az érfalat és okoz súlyos szövődményeket (szélütés, szívinfarktus).

„csendes gyilkos”

## Hogyan előzhető meg, vagy csökkenthető a magas vérnyomás?

- Ha dohányzik, hagyja abba.
- Tartson egészséges testsúlyt.
- Egyen egészségesen, fogja vissza a túl zsíros, túl sós és szénhidrátban gazdag ételeket.
- Az alkohol fogyasztását korlátozza.
- Mozogjon! Javasolt mozgásformák: séta, gyaloglás, biciklizés, úszás.
- A napi folyadékbevitelt növelje 2-3 l-re (víz, gyógy/gyümölcstea).
- Lazítson! A stressz növelheti a dohányzást és az alkoholfogyasztást, ami a vérnyomás megemelkedéséhez vezethet.
- Vegyen részt szűrővizsgálatokon: rendszeres vérnyomás, koleszterin, vércukorszint mérés.

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége, keressen fel szakembert, jöjjön el „Ritmus” Szív- és érrendszer Klubunkba!





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



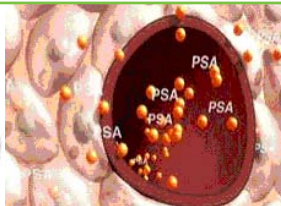
**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### PROSZTATARÁK megelőzéséért

A daganat a sejtek kóros szaporulása és korlátlan burjánzása révén kialakult rendellenes szövetszaporulat. Egyaránt kellő komolysággal kezelendő a jó és a rosszindulatú változata.

A férfiaknál a leggyakrabban, a prosztatatarák fordul elő, amely időben történő felismerése a későbbi kezelésnél meghatározó lehet. Korai fázisban gyakran nem okoz tünetet.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Prosztatarák tünetei:

- Nehezen induló, gyakori vizelés, különösen éjjel.
- Vizelet visszatartási probléma.
- Gyenge, vagy vizelés közben gyakran megszakadó vizeletsugár.
- Fájdalmas, égő érzés, vizelés közben.
- Vér megjelenése a vizeletben, vagy ondóban.

**A fent megnevezett bármely tünet észlelése esetén azonnal forduljon urológus szakorvoshoz!**

## Megelőzése:

- nagymértékű alkoholfogyasztás és dohányzás elhagyása, kerülése
- egészséges életmód (egészséges táplálkozás, mozgás)
- rendszeres szűrővizsgálaton való részvétel
- PSA szűrés fontossága (45 év felett kifejezetten javasolt)

---

**Kérdéseivel forduljon bizalommal  
az EFI munkatársaihoz!**

---

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### STROKE megelőzéséért

Mi a Stroke (szélütés)?

Az agy oxigénhiányos, vagy vérzéses állapota.

Oka: agyi érrög, vagy agyi ér megrepedése.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)

06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**SZÉCHENYI TERV**

## Tünetei:

- A kar, vagy a láb általában egyoldali, hirtelen érzéketlensége, gyengesége, vagy bénulása.
- A száj félrehúzódása.
- Beszédértési, vagy beszéd kifejezési zavar.
- Elhomályosodó látás, kettős látás.
- Szédülés, egyensúlyvesztés, vagy koordinációs zavarok.
- Szokatlan fejfájás, melyhez a nyak merevsége, arcfájdalom, a szemek között megjelenő fájdalom, hányás és tudatzavar társul.

**Fenti tünetek közül bármelyik észlelése esetén azonnal hívjon mentőt!!!**

**Mentők Hívószáma:**

**104**

## Megelőzés: Életmódváltással

- egészséges táplálkozás
- rendszeres testmozgás
- stressz kezelés
- szűrővizsgálatokon való részvétel: rendszeres vérnyomás, koleszterin, vércukor szint mérés

---

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert, jöjjön el  
„Ritmus” Szív- és érrendszer Klubunkba!

---

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)

06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



Szív- és érrendszeri  
megbetegedések megelőzésére

A főbb betegségek:  
érelmeszesedés, magasvérnyomás, infarktus, stroke,  
visszértbetegségek.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

## A betegségek okai:

- mozgásszegény életmód
- egészségtelen táplálkozás
- túlzott mértékű, rendszeres alkoholfogyasztás
- dohányzás
- stressz

## Megelőzés kód: 0-3-5-140-5-3-0\*

- Az első **0** a dohányzás kiiktatása.
- **3**-as azt jelenti, hogy sétáljunk naponta minimum 3 kilométert vagy 30 percig tornázzunk.
- Az **5**-ös a napi ötszöri, zöldségben, gyümölcsben gazdag egészséges étkezésre utal.
- A **140** az egészséges vérnyomás felső határa.
- **5**, az össz vérkoleszterin.
- A **3** a rossz koleszterin felső értéke.
- A számsort záró **0** az elhízás és a cukorbetegség elkerülésére figyelmeztet.
- Szűrővizsgálatokon való részvétel:  
rendszeres vérnyomás, koleszterin, vércukor szint mérés.

\* Európai Kardiológus Társaság

Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert, jöjjön el  
„Ritmus” Szív- és érrendszer Klubunkba!

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda  
Érted?! Velünk!



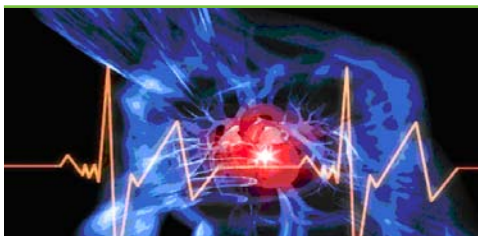
**SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### SZÍVINFARKTUS megelőzéséért

Mi a szívinfarktus? Szívinfarktusnak nevezzük a szívizom vérellátási zavara következtében kialakult szívizomelhalást.

Oka: A koszorúerek érelmeszesedés miatti beszűkülése, vérrög beékelődik egy koszorúsérbe, a koszorúerek görcsös összehúzása, ami beszűkíti az adott érszakaszt és károsítja az általa ellátott területet.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

## Tünetei:

- **Nyomásérzés a mellkas közepén**, esetleg csak furcsa teltségérzés, vagy szorító mellkasi fájdalom, ami több mint néhány percen keresztül fennáll.
- **Kisugárzó fájdalom a mellkasból** a váll, a kar, a hát vagy akár a fogak, állkapocs irányába.
- **Egyre sűrűsödő mellkasi fájdalmak.**
- **Folyamatosan fennálló fájdalom a has felső részén.**
- **Légszomj, izzadás, megsemmisülés érzés, ájulás, hányinger, hányás.**

**Fenti tünetek észlelése esetén azonnal hívjon mentőt!**

**Mentők Hívószáma:**

**104**

## Megelőzés: Életmódváltással

- dohányzás elhagyása
- egészséges táplálkozás
- rendszeres testmozgás
- stressz kezelés
- mérsékelt alkoholfogyasztás
- szűrővizsgálatokon való részvétel:  
rendszeres vérnyomás, koleszterin, vércukor szint mérés

**Amennyiben úgy érzi, segítségre van szüksége,  
keressen fel szakembert, jöjjön el  
„Ritmus” Szív- és érrendszer Klubunkba!**





**PÉTEGISZ**  
Polgár és Térsége Egészségügyi  
Központ Nonprofit Zrt.



Egészségfejlesztési Iroda  
Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

# „Érted?! Velünk!”

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0013

Térségi Járóbeteg Szakellátó Központ  
Egészségfejlesztési Iroda  
(EFI)

## EGÉSZSÉGRECEPT



### Túlsúly? Elhízás? Mit tegyek?

Az energia-egyensúly dinamikája: Mi a lényeg?

Az energia-egyensúly alapelve:

Az energia (zsír) raktározott mennyiségének változása  
=  
energia (kalória) bevitel – energia-felhasználás

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



**MAGYARORSZÁG MEGÚJUL**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Egészségfejlesztési Iroda

Érted?! Velünk!



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

A túlsúly és az elhízást számos tényező befolyásolja, többek között az örökletes hajlam, a környezeti tényezők, a viselkedési jellemzők, az idősödés és a terhességek. Szerepet játszanak biológiai tényezők (hormonok, gének), a stressz, bizonyos gyógyszerek és a testmozgás hiánya.

### Túlsúly, elhízás következményei:

- érelmeszesedés, magas vérnyomás, agy ér katasztrófa (stroke), szívinfarktus, szívelégtelenség
- 2-es típusú cukorbetegség
- csont- ízületi megbetegedések
- egyes daganatos betegségek
- asztma

### Mit tegyünk túlsúlyunk ellen?

- Fontos, hogy elérhető célt tűzzünk ki a fogyáshoz, ellenkező esetben csalódás, reménytelenség miatt minden fáradozás kudarcra van ítélve.
- Határozzuk meg a szervezet kalóriaigényét, mindez függ nemtől, életkortól, fizikai aktivitástól.
- Étrendünk legyen zsírban és szénhidrátban szegény, rostokban, fehérjében, vitaminokban gazdag.
- Bőséges folyadékbevitel.
- Napi rendszerességgel 20 percet 1 órát töltsön mozgással (Megfelelő mozgásterv kialakítása).

**Forduljon munkatársainkhoz bizalommal,  
személyre szóló testmozgás tanácsadással  
segítjük az EFI irodában!**

