

Szakmai feljegyzés, emlékeztető

Program címe: Egészségnap

Időpont: 2025.08.30. (szombat) 9:00-14:00 óra

Helyszín: Művelődési Ház és Bányászati Kiállítóhely (3245 Recsk, Várbükki út 10.)

Szervező: Recsk Nagyközség Önkormányzata

Projekt száma és címe: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00005 azonosítószámú, "Helyi humán fejlesztések Recskén"

Az egészségügyi szolgáltatást nyújtó cég neve: NorthRose – INT Kft. (1188 Budapest, Ültetvény u. 8.)

A program célja a lakosság egészségi állapotának helyszíni, térítésmentes felmérése, a kockázati tényezők korai felismerése, valamint az egészségtudatosság, prevenció és egészségnevelés erősítése. Minden résztvevő személyre szabott tanácsadást és összegző orvosi javaslatot kapott.

A megrendezésre került programon az alábbi vizsgálatok történtek:

Fogászati állapotfelmérés:

Vizsgálatok: szájüregi daganatok korai jelei, fogíny- és fogágy-állapot, szájhygiéné-oktatás.
Gyakori panaszok: fogínyvérzés, fogkő, érzékeny fognyak, krónikus halitózis, hiányzó/törött fogak.

Első teendők/terápia: professzionális depurálás, fluoridos és érzékenységsökkentő kezelés, helyes fogmosás és fogköztisztítás oktatása, dohányzásról leszokás támogatása.

Javasolt további vizsgálat: fogorvosi kontroll, panorámaröntgen; daganatgyanú esetén haladéktalan szájsebészeti/onkostomatológiai kivizsgálás.

Tüdőgyógyászati felmérés:

Vizsgálatok: spirometria, pulzoximetria, COPD-rizikó; dohányzásról leszoktató tanácsadás.

Gyakori panaszok: terhelésre nehézlégzés, krónikus köhögés, reggeli köpet, sípoló légzés.

Első teendők/terápia: inhalációs kezelés beállításának mérlegelése, légzőtorna, dohányzás abbahagyása, tünetnapló.

Javasolt további vizsgálat: mellkasröntgen/HRCT indikáció szerint, bronchodilatátor-teszt, allergológiai vizsgálat, tüdőgondozói kontroll.

Szív- és érrendszeri vizsgálat:

Vizsgálatok: vérnyomásmérés, EKG, érzékküvet-vizsgálat (boka-kar index), pitvarfibrilláció/tachycardia szűrése, nyaki erek ultrahangja.

Gyakori panaszok: fejfájás, szédülés, terhelésre mellkasi nyomás, lábfájdalom/lehülés járásra.

Első teendők/terápia: vérnyomásnapló, só- és alkoholfogyasztás csökkentése, rendszeres mérsékelt mozgás; ritmuszavar-gyanú esetén antitrombotikus és ritmusszabályozó kezelés beállításának javaslata szakorvossal.

Javasolt további vizsgálat: ABPM, kardiológiai szakrendelés, terheléses EKG/echokardiográfia, érsebészeti Doppler.

Teljes test analízis:

Vizsgáltak: testsúly-célsúly, BMI, magasság, körfogatmérés, ödéma; sarokcsont-csontsűrűség. Gyakori megállapítások: túlsúly/elhízás, centrális elhízás, csökkent csontsűrűség gyanúja.

Első teendők/terápia: energiamérlegen alapuló étrendi terv, heti legalább 150 perc közepes intenzitású aktivitás, folyadék- és sóbevitel rendezése, D-vitamin-ellátottság áttekintése.

Javasolt további vizsgálat: dietetikai követés, endokrinológiai kivizsgálás szükség szerint, DEXA.

Szemészeti szűrés:

Vizsgáltak: látásélesség és dioptria, színtévesztés-szűrés; zöldhályogszűrés non-contact tonometriával; szemészeti tanácsadás (száraz szem, képernyőhasználat).

Gyakori panaszok: homályos látás, szemszárazság/égő érzés, fejfájás, olvasási nehézség.

Első teendők/terápia: könnyfilm-pótlás, 20-20-20 szabály, megfelelő korrekció felírása.

Javasolt további vizsgálat: réslámpa, OCT/pachymetria glaukóma-gyanúban, rendszeres kontroll.

Laborvizsgálatok (POCT):

Mit vizsgáltunk: vércukor, összkoleszterin; férfiaknál PSA, nőknél CA-125.

Gyakori eltérések/panaszok: emelkedett éhomi vércukor gyanúja (szomjúság, polyuria), kezeletlen dyslipidaemia kardiometabolikus kockázattal.

Első teendők/terápia: életmódintervenció, lipidcsökkentő kezelés mérlegelése háziorvossal; emelkedett PSA/CA-125 esetén kontroll-labor és szakorvosi konzultáció.

Javasolt további vizsgálat: HbA1c, teljes lipidprofil, vese- és májfunkció; urológiai/nőgyógyászati kivizsgálás.

Önvizsgálat tanítás:

Témák: vérnyomásmérés helyes technikája, stroke-tünetek felismerése és teendők, lázcsillapítás, emlő-önvizsgálat gyakorlása.

Tapasztalat: sokan jelezték, hogy eddig rendszertelenül mértek vérnyomást, illetve nem ismerték az emlő-önvizsgálat lépéseit; nagy igény mutatkozott jól érthető, hazavihető útmutatókra.

Táplálkozási tanácsadás:

Fókusz: egészséges, fenntartható étrend; krónikus betegségek (hipertónia, cukorbetegség) diétája; praktikus főzési tippek.

Kulcsüzenetek: napi zöldség-/gyümölcsbevitel növelése, teljes értékű gabonák, rejtett só és hozzáadott cukor csökkentése, megfelelő folyadékpótlás.

Követés: 4-6 hetes dietetikai kontroll javasolt személyre szabott célértékekkel.

Egészségfejlesztési alapismeretek (előadás):

A résztvevők áttekintést kaptak a szív, tüdő, vese és máj alapvető működéséről, a figyelmeztető tünetekről és a gyors orvoshoz fordulás eseteiről; hangsúlyos volt a dohányzás elhagyása, a rendszeres mozgás, a testsúlykontroll és a gyógyszereszedési együttműködés.

Egészségtudatosság, prevenció, egészségnevelés:

Az egészség megőrzésének alapja a megelőzés és a korai felismerés: otthoni vérnyomás- és vércukor-ellenőrzés, rendszeres fogászati és szemészeti kontroll, védőoltások naprakészen tartása.

Életmód-ajánlások: legalább napi 30 perc közepes intenzitású mozgás; só- és cukorbevitel csökkentése; dohányzás abbahagyása leszokástámogató programmal; elegendő alvás és stresszkezelés.

Betegségút-tájékoztatás: pozitív vagy kétséges szűrési eredmény esetén a résztvevőket háziorvosi és szakorvosi ellátásba irányítottuk, és segítséget kaptak a további időpontok megszervezéséhez.

Összegzés (a dokumentált résztvevők számával):

A program erősítette a lakosság egészségtudatos magatartását, segítette a kockázatok csökkentését és a korai felismerést. A résztvevők többsége konkrét, otthon is megvalósítható tanácsokkal és szükség esetén további vizsgálati javaslatokkal távozott.

A programon részt vevők összesen (jelenléti íven szereplők száma)	Hátrányos helyzetű célcsoport (recski lakosok) összesen	Hátrányos helyzetű célcsoport (recski férfi lakosok) összesen	Hátrányos helyzetű célcsoport (recski nő lakosok) összesen	Egyéb résztvevő (nem célcsoport – pl. nem recski lakos, nem 65 feletti férfi stb.) szakmai munkatársak, program előadó/megvalósító személyek
90 fő	69 fő	17 fő	52 fő	21 fő