

Figyelünk rá! Vagy mégsem?
Gondolatok az életmód orvoslásról



Az életmód orvostan

Az életmód orvostan a bizonyítékokon alapuló orvostudomány egyik ága, mely – az életmóddal összefüggő betegségek alap kiváltó okait megcélózva - **átfogó életmódváltást**

(köztük táplálkozás, fizikai aktivitás, stressz-menedzsment, szociális támogatás és környezeti hatások befolyásolása) **használ**

az életmóddal összefüggő betegségek

- megelőzésében,

- gyógyításában,

- progresszió lassításában.

Minden esetben orvos felügyeli!

(Magyar Életmód Orvostani Társaság)



Az egészségügy tartaléka

- Az egészséget választó és azért tenni is hajlandó egyén



Az EGYÉN tartaléka az egészséges életmód

A DÖNTÉS AZ ÖNÉ



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD,
melynek alapjai:

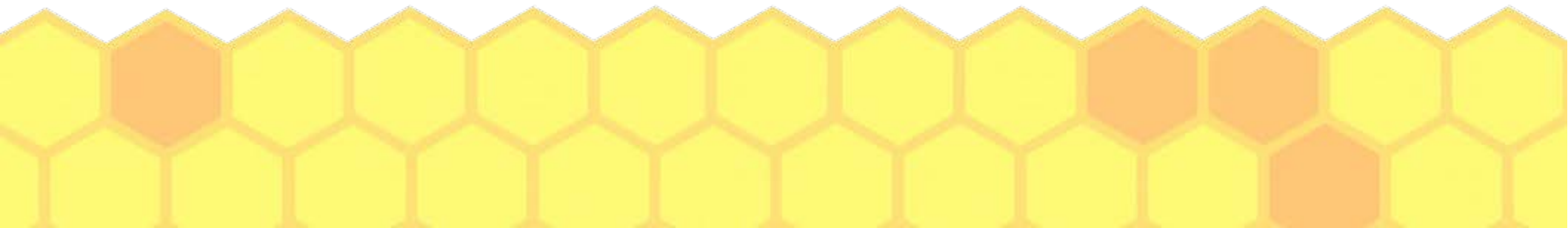
1. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS
2. MÉRTÉKLETESÉG
3. RENDSZERES TESTMOZGÁS
4. MEGFELELŐ VÍZFOGYASZTÁS
5. SZABAD LEVEGŐN TARTÓZKODÁS,
HELYES LÉGZÉS
6. A NAPPÉNY KEDVEZŐ HATÁSAIVAL
VALÓ ÉLÉS
7. MINŐSÉGI PIHENÉS
8. LELKI NYUGALOM, HIT



Az Eleki Életmód Központ ebédlőjéből

1. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- Megfelelő minőségű, összetételű és mennyiségű táplálék rendszeres bevitele
- Számptalan divatos diéta!
- Információ dömping! Google „egészséges táplálkozás” keresésre: Nagyjából 2,750,000 találat (0.22 másodperc)
- Segítsünk a személyre, családra „szabott” helyes étrend kiválasztásában!



2. MÉRTÉKLETESSÉG

- Mindenben!
- A fogyasztói társadalom lehetőségeinek „mellékhatása”
- A természet „túlhasználata”, a Föld kizsákmányolása (9.550 találat 0,23 mp)
- Új betegségek megjelenése:
 - internet túlhasználat okozta testi-lelki betegségek



Kihívások

I. Digitális betegségek 1.

(Szabó Anna: SOCIAL&SMART 2017.08.17. cikke alapján)



- A helytelen és a túlzott használat következményei

1. Attól való félelem, hogy lemaradunk **valami fontosról**

Állandóan frissíti az információs oldalakat,

1/a: „kritikai lankadtság”: mindent elhisz, amit a neten olvas (a csodaszereket is)

1/b: „Wiki-izmus”: fokozott kritikai éberség

I. Digitális betegségek 2-3.

2. **Impulzuskontrollal kapcsolatos problémák**
állandóan valamilyen képernyőt, billentyűzetet nyomkod fél, hogy inger nélkül marad

- 3. **Módosult tudatállapotok**
”Hírszemüveg”: már nem is váltanak ki reakciót a világban történő borzalmak
„Választási féregjárat”: nem képes választani, minden értékelést, kommentet végignéz

I. Digitális betegségek 4.

4. Információ

túlfogyasztással

kapcsolatos

szomatikus betegségek

-vörös szem: nem pislog, órákig a

képernyőre mered

-fejfájás

-derékfájás

-thrombophlebitis

I. Digitális betegségek 5-6-7.

5.Kényszeres netezés:

állandóan nézi lapjait, mindent kommentel

6.Információfüggőség

7.E-válás: Párok, családok tagjai léteznek egymás mellett, miközben külön életet élnek a telefonjukon és más okos eszközükön keresztül.

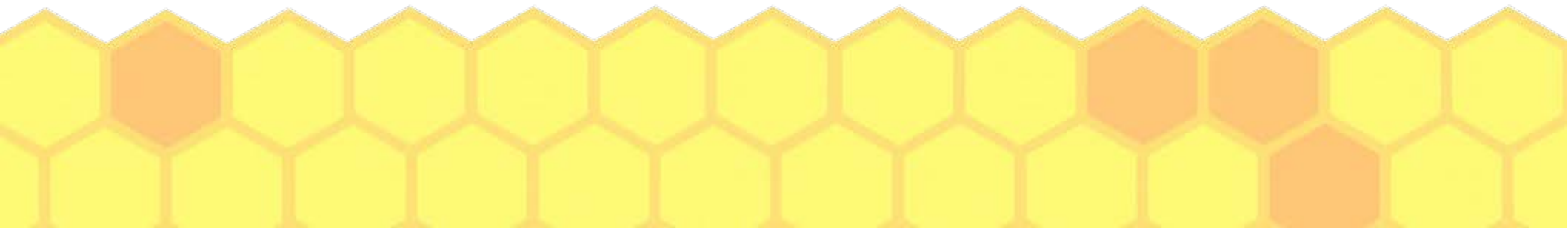
3. RENDSZERES TESTMOZGÁS

- Az egyén, család lehetőségeinek megfelelően!
- Rengeteg lehetőség!
- Nem csak a testi erőnlét szempontjából nélkülözhetetlen!
 - Jó közérzet (endorfin termelés)
 - A speciálisan emberi szükségletek kielégítésében is van szerepe:
 - Sikerélmény,
 - csoporthoz tartozás...



4. MEGFELELŐ VÍZFOGYASZTÁS

- Jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni!
- Az egyén életkorának, egészségi állapotának, fizikai tevékenységének, környezeti hőmérsékletnek és páratartalomnak megfelelően válasszuk meg
- Megfelelő tisztaságú és összetételű víz! (a szakirodalomban számos ellentmondás található!)
- Figyelmeztető okos-telefonos app-ok is segítik



5. LEGYÜNK SZABAD LEVEGŐN

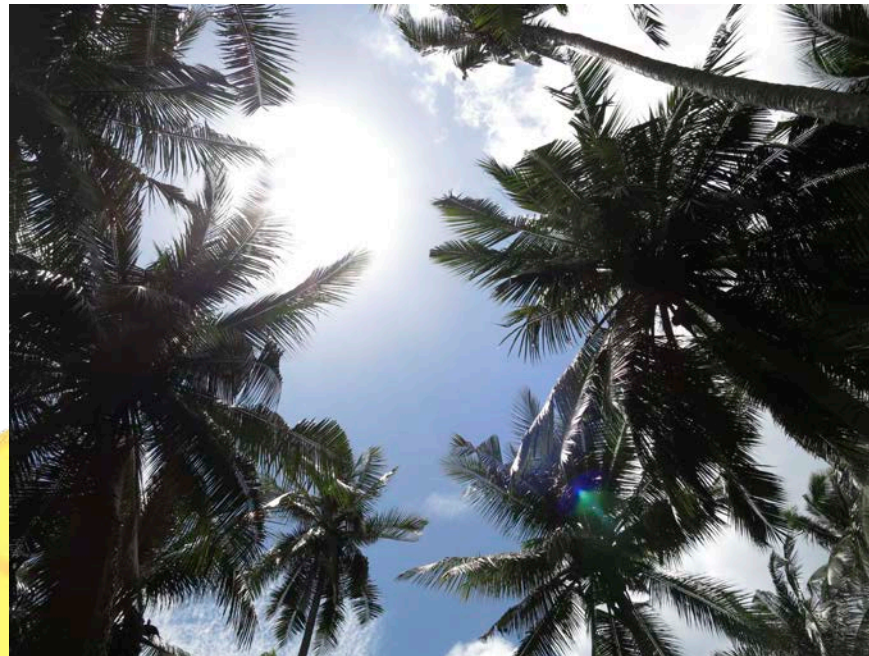
6. A NAPFÉNY

- Séta, kirándulás, pihenés
- Új helyek megismerése
- Családi, csoportos programok



7. MINŐSÉGI PIHENÉS

- Mindenkinek szükséges a csak magára fordítható idő és
- a családdal, barátokkal töltött minőségi idő is!
- Egyre inkább felértékelődik!



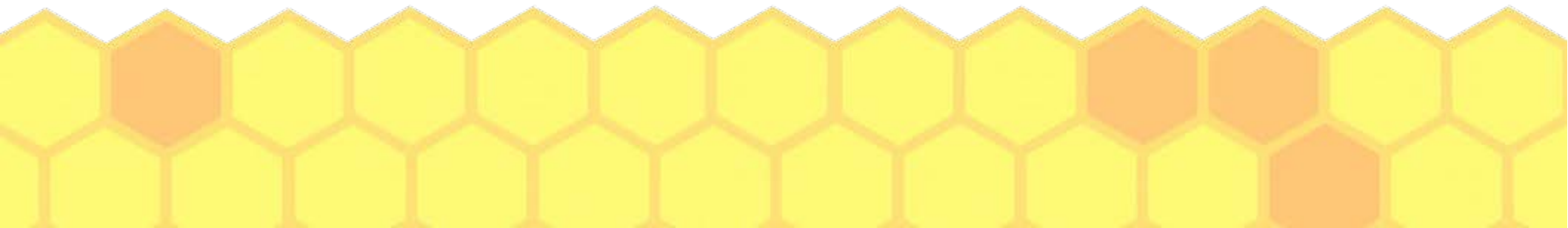
8. LELKI NYUGALOM

- A stressz mindennapi életünk része, de a károsító stresszt meg kell tanulni kezelni!
- Ehhez megfelelő edukációs lehetőségek rendelkezésre állnak!



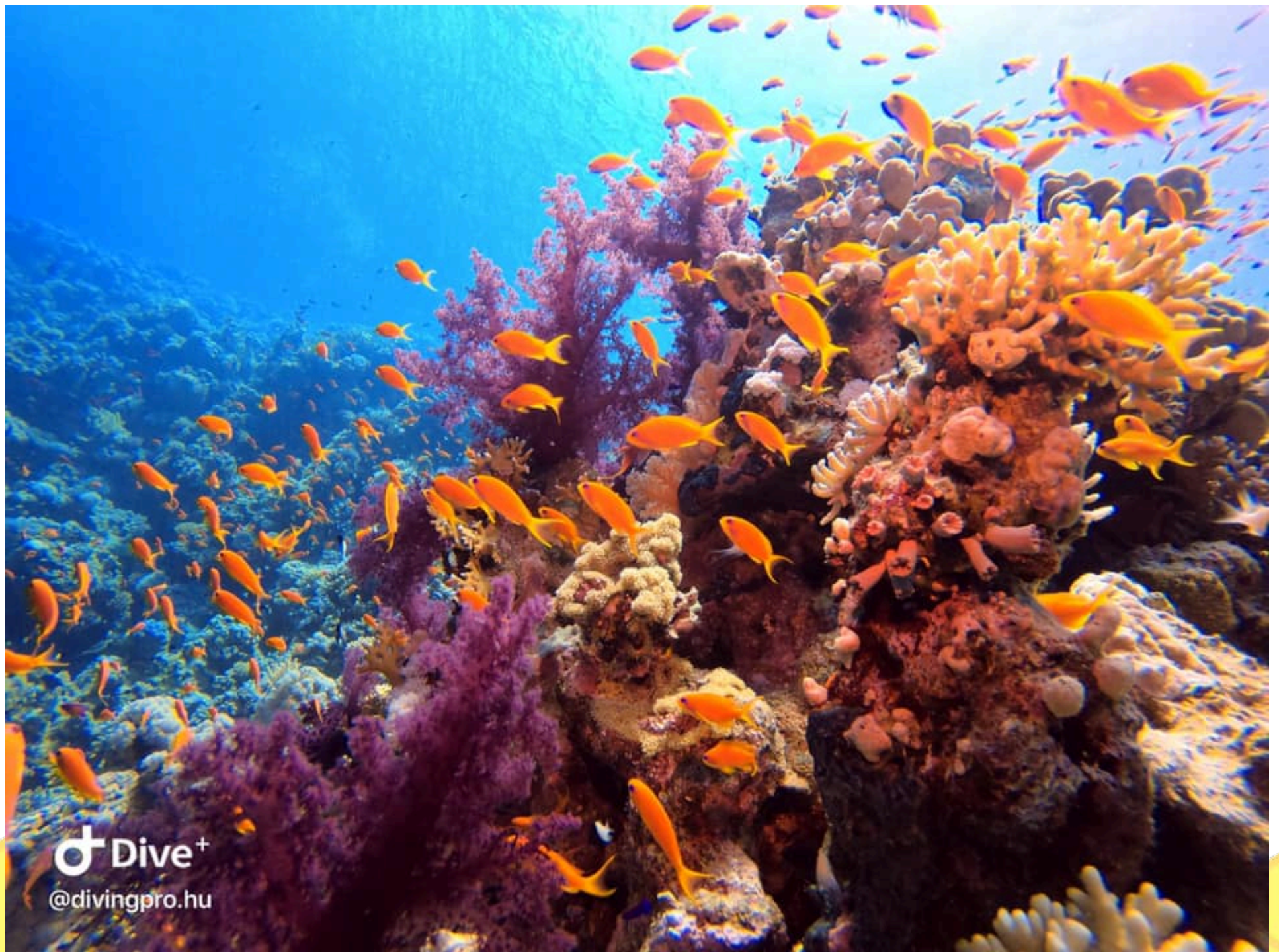
Szokásaink rabjai vagyunk


- Csak döntés kell hozzá és kitartás, hogy az egészséges életmód szokásunkká váljon
- Szokás
 - A lakomázás - HELYETTE - táplálkozás
 - A telekommunikáció - HELYETTE - társas kapcsolatok
 - A virtuális valóság -HELYETTE - a természet





Kings Cross pályaudvar London



 Dive+
@divingpro.hu

Minden tudományág segít az egészséges életmód fenntartásában

Az orvosi (vagy hivatalos nevén a fiziológiai és orvostudományi) NOBEL díjat 2019-ben két amerikai és egy brit orvoskutatónak,

William Kaelin (Harvard Egyetem),

Peter Ratcliffe (Oxfordi Egyetem) és

Gregg Semenza (Johns Hopkins Egyetem)

hármasának ítélte oda a stockholmi Karolinska Intézet,

a sejtek oxigénellátáshoz való

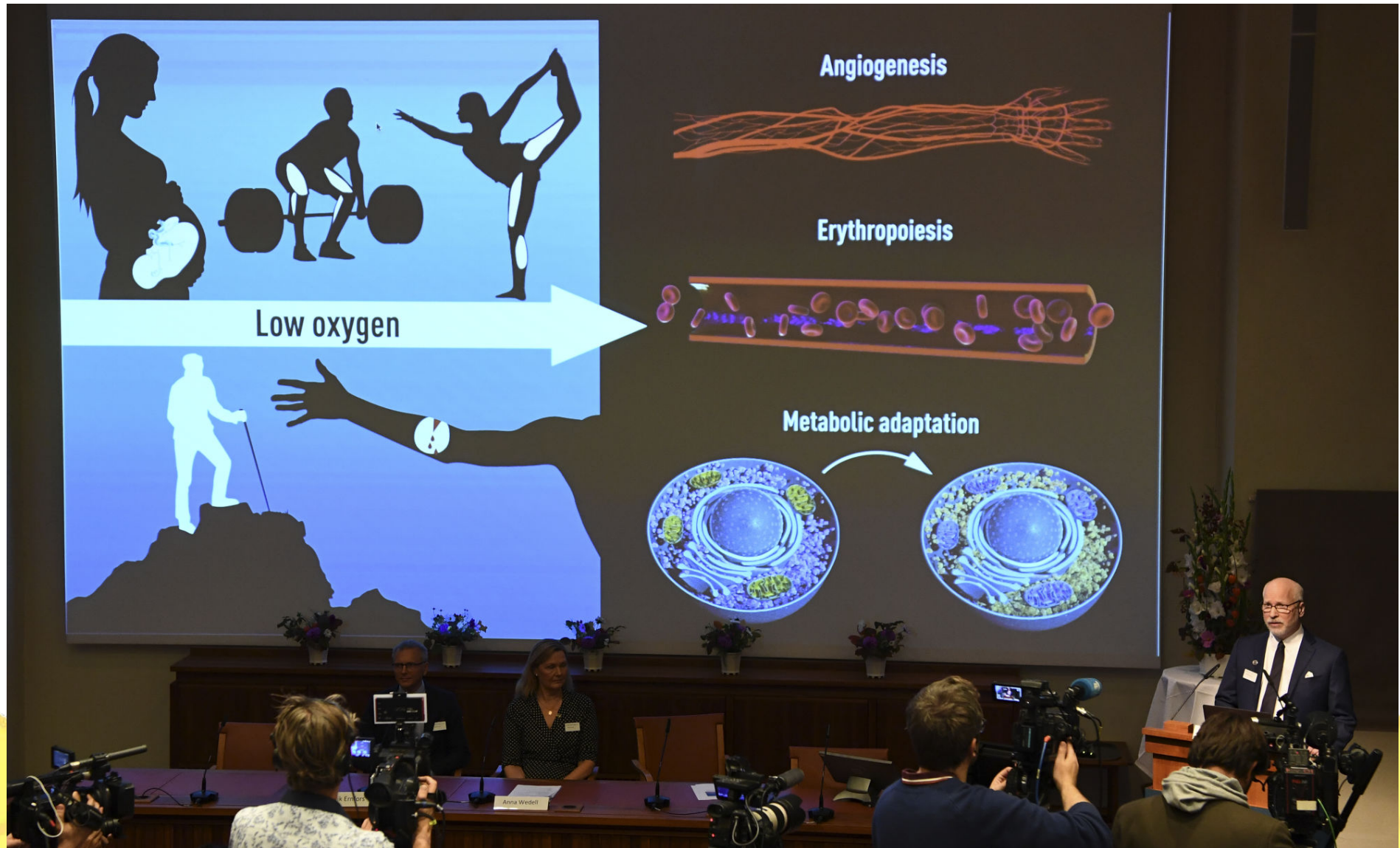
alkalmazkodásának kutatásáért.

A hivatalos Nobel-közlemény szerint

...Azt már évszázadok óta tudjuk, hogy az oxigén alapvető fontossággal bír minden élőlény számára, de egészen a 21. századig ismeretlen volt, hogy a sejtek hogyan alkalmazkodnak az oxigénszint változásaihoz” – írja a hivatalos Nobel-közlemény.

A díjazott tudósok **egy olyan molekuláris szintű folyamatot azonosítottak, amely a gének aktivitását szabályozza a különböző oxigénszinteken**

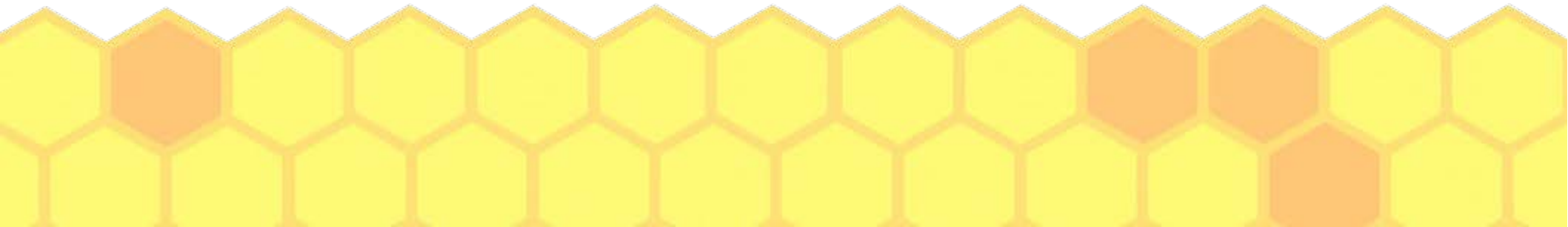
A kutatás eredményeinek gyakorlati haszna



Figyelünk rá!

Ha mégsem, akkor mégis mikor ?

- E.F.O.P. pályázat „Az egészségügyi ellátórendszer szakmai, módszertani fejlesztése” alapellátási alprojektje keretében létrehozott praxisközösségünkben
- Prevenációs rendelés és más többletszolgáltatások
- Új szereplők bevonása
- **Saját (Gyulai Praxisközösség) specifikumunk:** képzési programok (22) szervezése stresszkezelés, egészséges életmód témakörökben
- FONTOS a projekt befejezése után is a lehetőségek biztosítása!



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

