



## Tanácsok a 2-es típusú cukorbetegség megelőzéséhez

A 2-es típusú diabetes világszerte több száz millió embert érintő krónikus betegség.

Amennyiben nincs megfelelően kezelve, súlyos szövődményeket okozhat (vakság, veseelégtelenség, szívbetegségek). Néhány oki tényezőjét nem tudjuk befolyásolni (pl.: genetika, életkor), de sokat tehetünk megelőzéséért.

- Csökkentsük az egyszerű cukrok és a finomított szénhidrátok fogyasztásának mennyiségét! Ezek a gyorsan felszívódó tápanyagok hirtelen vércukorszint emelkedést okoznak., ami nagy inzulin - elválasztással jár. Ide tartoznak többek között a cukrozott üdítő-italok, a fehér liszt és abból készült termékek, az édességek.
- Mozogjunk rendszeresen! Ajánlott naponta legalább 30 perc mérsékelt aktív fizikai aktivitás (pl.: sétálás, biciklizés, úszás).
- Üdítőitalok helyett a víz legyen az elsőszámú szomjoltó.
- Törekedjünk , hogy a test tömegünk a számunkra optimális határok között legyen. Azok számára akik túlsúlyos/elhízott kategóriába esnek , javasolt a testtömeg csökkentő étrend.
- Tartózkodjunk az egyszerre nagy mennyiségű étel elfogyasztásától. Tartsuk szem előtt a „többször kevesebbet” elvet.
- Fogyasszunk megfelelő mennyiségű rostot. Ez hozzájárul a kiugró vércukorértékek csökkentéséhez. A legtöbb rost a feldolgozatlan élelmiszerekben található (pl.: teljes kiőrlésű lisztek, zöldségek, gyümölcsök, magvak). A feldolgozott élelmiszerek alacsony rosttartalmúak.
- Figyeljünk a megfelelő D-vitamin bevitelre. Hazánkban mindenki számára javasolt november 1. és március 30. között a D-vitamin kiegészítés alkalmazása.
- Tegyük le a cigarettát!

## November a férfi egészség hónapja

Magyarországon a férfiak átlagos élettartama 2011-hez képest 4,71 évvel nőtt, 2019-ben 72,8 év. A nők átlagosan 79,33 év, de még így is elmarad az Európai Unió országainak átlagától (nők 81-82 év, a férfiak 75 év).

A magyar férfiak rövidebb életre számíthatnak, mint a nők. Korai halálozásokban a szív- és érrendszeri betegségek, daganatos betegségek és a külső ártalmak játszanak szerepet elsősorban.

A férfiak daganatos betegségek okozta haláleseteinek mintegy fele három daganattípus (a légcső-, a hörgő-, a tüdő rosszindulatú daganata; a vastagbél- és végbél daganatok; valamint az ajak-, a szájüreg- és a garat rosszindulatú daganatai) miatt következik be, a prosztaták, hererák és melanoma (rosszindulatú bőrrák) mellett.

### Ajánlott szűrővizsgálatok férfiak részére



**VASTAGBÉL SZŰRÉS 50-70 éves kor között 2 évente a Kaposi Mór Oktató Kórházban**

**PROSZTATA SZŰRÉS 50 éves kor felett évente**

**HALLÁS VIZSGÁLAT 40 éves kor felett 2 évente**

**LÁTÁS VIZSGÁLAT 40 éves kor felett 2 évente**

**TÜDŐSZŰRÉS 40 éves kor felett évente a Kaposi Mór Oktató Kórházban**

**HERÉK ÖNVIZSGÁLATA Havonta**

**BŐRRÁK KORAI FELISMERÉSÉT CÉLZÓ SZŰRÉS kockázattól függően 1-3 évente**

**BŐR ÖNVIZSGÁLATA havonta**

**SZÁJÜREGI RÁK SZŰRÉSE 2 évente, fogászati ellenőrzés félévente**



**A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET!  
Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatók.**

### Mit tegyen a férfi az egészsége megőrzése érdekében?

- Ne dohányozzon
- Kerülje a pszichoaktív szereket (drogokat )
- Alkoholt csak mérsékelt mennyiségben fogyasszon
- Rendszeresen végezze el a herék önvizsgálatát
- Törekedjen egészséges, sok rostot és zöldséget tartalmazó étkezésre
- Ellenőriztesse a vérnyomását, szíve egészségi állapotát
- Fordítson gondot a megfelelő szájhigiénére, ápolja fogait
- Védje bőrét a káros napsugárzástól
- Vegyen részt az életkorhoz kötött megelőző szűréseken
- Ne szégyelljen részt venni a szűrővizsgálatokon!