



Itt a kánikula! Eleink praktikái ... új köntösben

- Igyon sok folyadékot, még akkor is, ha nem feltétlenül érez szomjúságot.
- Ne fogyasszon koffein- és alkoholtartalmú italokat.
- Lehetőleg maradjon fedett, hűvös helyen vagy árnyékban.
- Viseljen világos, laza ruhát.
- Kerülje az aktív mozgást, sportolást a legmelegebb órákban.
- Ha a szabadban dolgozik, tartson gyakrabban szünetet és igyon sok folyadékot.
- Gyakran törölje meg nedves ruhával az arcát, a homlokát és a tarkóját.
- Többször zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.
- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon sötétítőt. Éjszaka szellőztessen.
- Ha a szobahőmérséklet 25 °C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni.
- Soha ne hagyjon gyermeket, háziállatot zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

Miről ismerjük fel a hőgutát?

- Extrém magas testhőmérséklet (41 fok körüli)
- Vörös, meleg, száraz bőr, amely nem izzad
- Gyors, lüktető pulzus
- Lüktető fejfájás
- Hányinger
- Zavarodottság
- Esméletlenség léphet fel.

Mit tegyünk?

- Azonnal hívjuk ki mentőket.
- Helyezzük a beteget árnyas, hűvös helyre.
- Próbáljuk meg hűteni a beteg testét vizes borogatással, vízpermettel.



Kaposi Mór Hírlevél „Szívügyünk az egészségünk”

2019/1. évfolyam, 2. szám

A mammográfiás emlőszűrésről

Az emlőrák Magyarországon az egyik leggyakoribb daganatos megbetegedés a nők körében, tízből egy nő mellében alakul ki rosszindulatú daganat. Fontos, hogy az időben felfedezett mellrák gyógyítható. A mammográfiás emlőszűrést a 45-65 éves korosztályba tartozó nők számára szervezzük. A vizsgálat a társadalombiztosítás által támogatott, ingyenes. Kétévente az érintettek meghívó levelet kapnak. A vidéki lakosoknak Somogy megyében lehetőségük van szervezeten, autóbusszal a kaposvári szűrőközpontba jutni és a csoporttal érkezők egyidejű tüdőszűrésen és méhnyak-szűrésen is részt vehetnek. A kaposváriak szűrését háziorvosi praxisonként szervezzük, több napot biztosítva egy-egy körzetnek. Az értesítőben megadott időpontot lehet módosítani. Választhatják a körzet másik napjait, valamint keddenként lehetőség van munkaidő után, 19 óráig vizsgálatra jönni.

Miért a mammográfia?

Tudományosan bizonyított, hogy a korai emlőrák kimutatására a leghatékonyabb szűrő módszer a mammográfia (a mell röntgen vizsgálata) és a tapintásos vizsgálat együttes alkalmazása. 35 éves kor felett az ultrahang vizsgálat önállóan nem alkalmas a rákszűrésre, mert ezzel a módszerrel az emlőrákok egy része nem látszik.

Miért a kaposvári Mammográfiás Központ?

A Kaposi Mór Oktató Kórház Mammográfiás Központja Somogy megye egyetlen akkreditált szűrőközpontja, ahol képzett szakemberek és korszerű gépek állnak rendelkezésre a szűrővizsgálatok elvégzésére, a szűrésből kiemelt részletes kivizsgálására és komplex ellátására.

Mit tehet saját egészsége megőrzéséért?



- Havonta végezze el mellei önvizsgálatát (<http://www.mellrakinfo.hu/index.php/mellrak-szures/onvizsgalat>)
- Rendszeresen járjon szűrővizsgálatra
- Legyen tisztában a saját kockázataival (vérrokonnál emlőrák, petefészekrák, nőgyógyászati hormontartalmú készítmény szedése)
- Magasabb kockázat esetén kérjen tanácsot a mammográfiás szakrendelésen

A hatékony megelőzés érdekében fontos a tudatos és egészséges életmód! Egyen naponta többször zöldséget, gyümölcsöt! Sportoljon rendszeresen! Mellőzze a dohányzást! Az elhízás is növeli az emlőrák kialakulásának kockázatát, ezért ügyeljen a testsúlyára! Fordítson időt a kellő pihenésre, alvásra!

**Ön is tehet saját egészségéért!
Ne holnap, már ma jelentkezzen!**