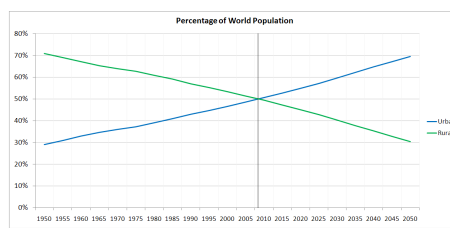


Társadalmi kihívások – útkeresések – megoldási javaslatok az egészségmegőrzésben

Ihász Ferenc
2014. április 30.
Pécs

- Urbanizáció ↔ Globalizáció



1. ábra

Társadalmi kihívások

1. Demográfiai változások ellentmondásai...
2. Élelmezésbiztonság, fenntartható mezőgazdaság...
3. Biztonságos, tiszta és hatékony energia...
4. Intelligens, környezetkímélő és integrált közlekedés...
5. Éghajlatváltozás, erőforrás-hatékonyság és nyersanyagok...
6. Inkluzív, innovatív és biztonságos társadalmak...

Az egészség definíciója

- anatómiai integritás, (megfelelő szintű izom-ideg koordináció, megfelelő keringési teljesítmény, stb.),
- alkalmasság értékes szerep betöltésére a családban, a munkahelyen és a társadalomban,
- alkalmasság a fizikai, biológiai és szociális stresszhelyzetek feldolgozására (a megküzdés képessége, tolerancia, szolidaritás képessége, stb.),
- a jóllét érzése,
- mentesség a megbetegedés és az idő előtti halálozás fenyegetésétől. *Strokes mts. (1982)*
- **Leegyszerűsítve:** az egészség a *funkcionalitásnak* az egyén számára megfelelőnek ítélt szintje. tekintettel arra a körülményre, hogy tökéletes egészség a gyakorlatban nem létezik, döntő tényező az *egyéni egészségérzete*, azaz milyen mértékben elégedett [1]*fizikai*, [2]*szellemi és* [3]*szociális* állapotával. Az *objektív* mutatókkal jellemzett egészségi állapot gyakran *nincs összhangban* az egyén egészségérzetével. Máskor a *fizikálisan és mentálisan* viszonylag jó egészségi állapotot is kedvezőtlennek ítéli meg az egyén nyomasztó *szociális-gazdasági gondjai* közepette.

- Demográfiai változások hosszú- és rövidtávú jellemzői
- Demográfiai egyenlenségek
- Demográfiai jellemzők Magyarországon
- Eltartottsági ráta
- Termékenységi arányszám
- Átlagos életkor az első házasságkötéskor(karrier építés)
- A nők átlagos életkora az első gyermek születésekor

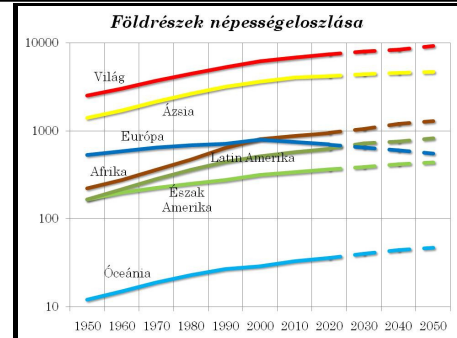
A népesedés és az egészség kapcsolata

- népességcsoportokat vizsgálja, akik/amelyek, (1)káros szokásaik, (2)hátrányos helyzetük vagy (3)életmódjuk révén erősebben vannak kitéve egészségi kockázatoknak (gyermek, időskorúak, dohányzók, stb.)
- demográfiai folyamatokból eredően mely népességcsoportok és kockázati tényezők szerepe, súlya nő vagy csökken, és ez milyen hatással van/lehet a (1)morbiditásra, a (2)mortalitásra és az egészségügyre.
- A fiatalok egészségi állapota, életmódja, demográfiai és szexuális magatartása a társadalom egésze és a népességszám fejlődés jövője szempontjából is meghatározó jelentőségű.

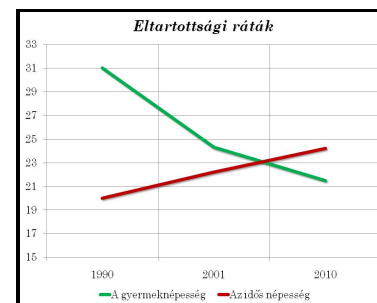
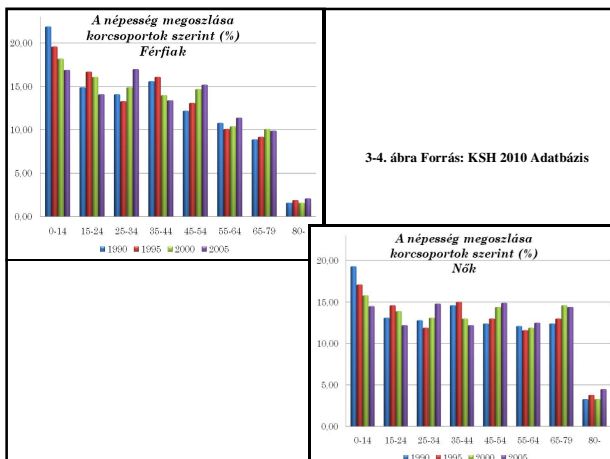
Életmód(egészségtudatosság)

- A táplálkozás minősége-mennyisége... az optimális testösszetétel megtartása...
- A sikeres fizikai aktivitás élménye... az egyénre tervezett terhelés tudatosítása...
- A napi (heti) időbeosztás tervezése... a munka és a pihenés aránya...

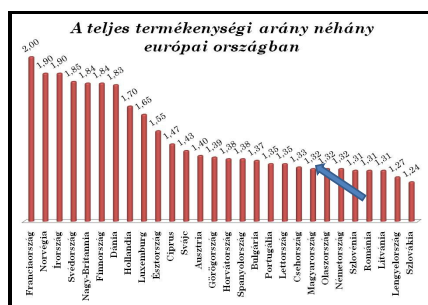
A család és az iskola szerepe, a felelősség arányos megosztása!



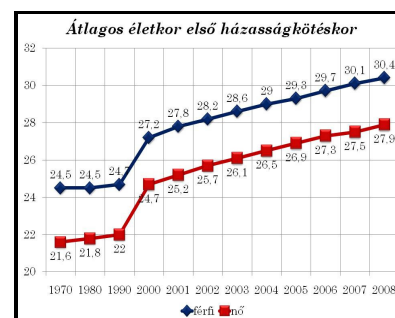
2. ábra Forrás: United Nation's population projections by location. Note the vertical axis is [logarithmic](#) and represents millions of people. A világ népességének eloszlása kontinensenként. Nature 460, 741-743 (6 August 2009) | doi:10.1038/nature08230; Received 1 April 2009; Accepted 17 June 2009



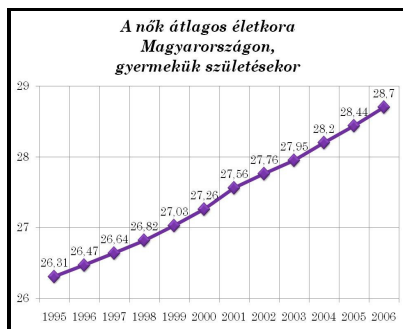
5. ábra Forrás: KSH 2010 Adatbázis



6. ábra Forrás: KSH 2010 Adatbázis



7. ábra Forrás: KSH 2010 Adatbázis



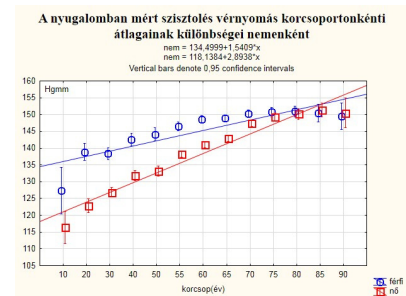
8. ábra Forrás: KSH 2010 Adatbázis

Felelősségeink...

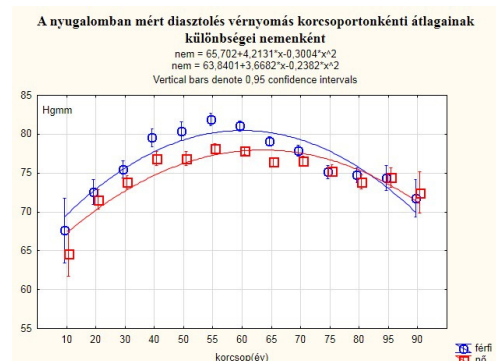
- A mi felelősségünk az, ami a kompetenciánk?



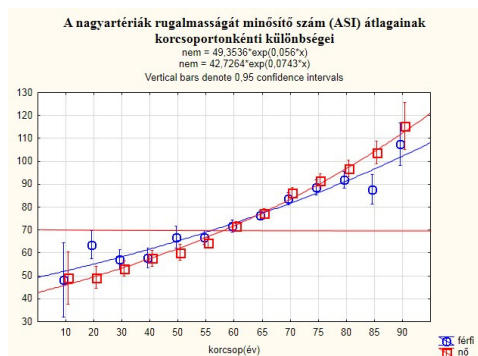
9. ábra Pictures about world „magic”



10. ábra Forrás: Saját kutatás a nyugat-magyarországi régióban. [(n=17285); (n_f=10141); (n_f=7144)] Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció, terhelés élettani alapismeretek. MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

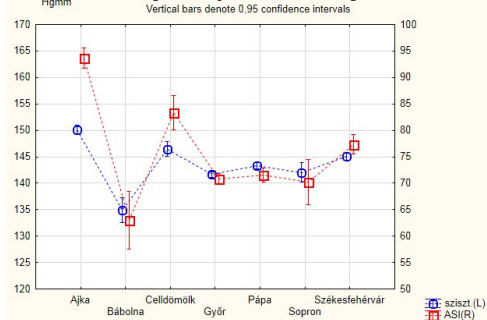


11. ábra Forrás: Saját kutatás a nyugat-magyarországi régióban. [(n=17285); (n_f=10141); (n_f=7144)] Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció, terhelés élettani alapismeretek. MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

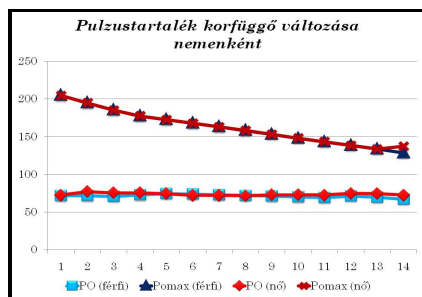


14. ábra Forrás: Saját kutatás a nyugat-magyarországi régióban.
 [(n=17285); (n_w=10141); (n_m=7144)] Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

A nyugalmi szisztolés vérnyomás és a nagytartéria rugalmasságát minősítő szám átlagainak településenkénti különbségei

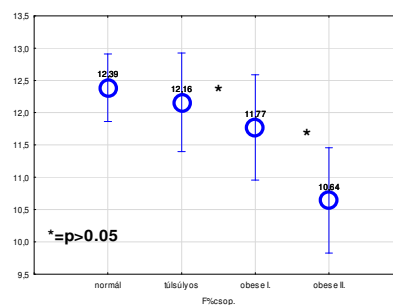


15. ábra Forrás: Saját kutatás a nyugat-magyarországi régióban.
 [(n=17285); (n_w=10141); (n_m=7144)] Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.



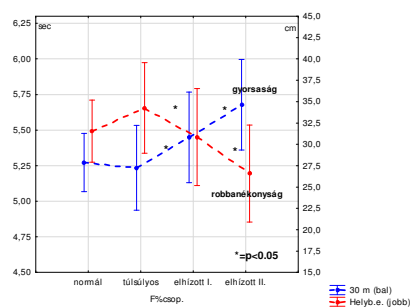
16. ábra Forrás: Saját kutatás a nyugat-magyarországi régióban.
 Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

A módosított 20 méteres ingafutás teljesített sebesség átlagai normál és elhízott (7-15) éves gyermekek között



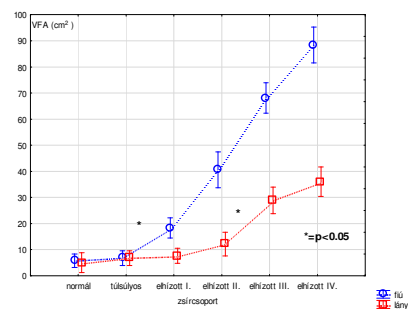
17. ábra Forrás: Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

A gyorsaság (30 méteres gyors futás) és a robbanékonyság (helyből felugrás) képességének alakulása normál, túlsúlyos és elhízott (7-19) éves fiúkban

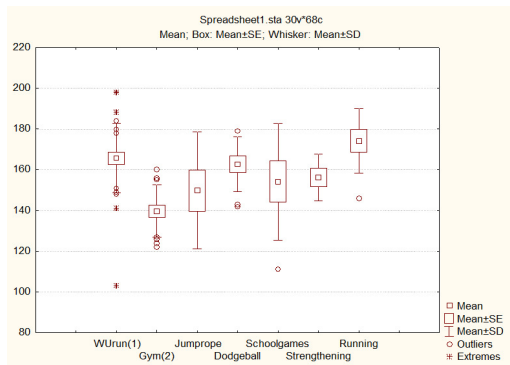


18. ábra Forrás: Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.

A relatív zsír (F%) alapján szelektált hasüregi zsír (VFA) különbségei (7-12)éves fiúk és lányok körében



19. ábra Forrás: Ihász F.: Egészségmegőrzés, prevenció,terhelés élettani alapismeretek.
 MSTT szakkönyvek. Budapest. 2013.



20. ábra Forrás: Allen Weeks Analysis of Heart Rate Values on School Physical Education Programs frame of International Exchange Program University of Northern Iowa, University of West Hungary

Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához

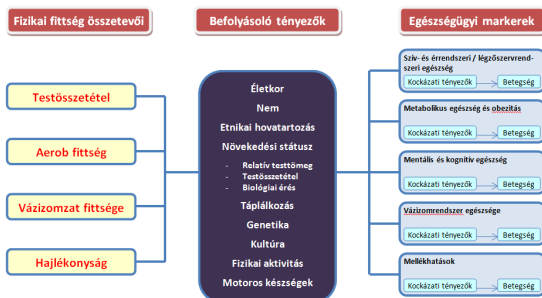
netfit
Kézikönyv
a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt /NETFIT®/ alkalmazásához

ÚJ SZÉCHENYI TERV
TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001
„A testnevelés új stratégiájának és fizikai állapot- és mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvételű ösztönzés a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében”

Nemzeti Fejlesztési Ösztönzés
www.szechenyiterv.gov.hu
SA 22 436 438

MDSZ – Testnevelés Módszertani Könyvek

21. ábra: A fizikai fittség és egészség kapcsolata, valamint befolyásoló tényezők az IOM (2012) koncepciója alapján [10]



Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához

22. ábra (11-18) éves fiúk nyugalmi vérnyomás átlagai

Vérny. csoport	normál (39.3%) (n=116)		Prehypertensive (41.8%) (n=118)		magas BP (17%) (n=48)	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
életkor ^{a,c} (év)	14,39	2,31	15,66	2,14	15,74	2,21
TTM ^{a,c} (cm)	164,71	13,54	172,30	10,02	169,81	10,84
TTS ^{a,c} (kg)	53,86	14,57	65,92	14,63	65,28	15,05
F %	20,13	10,65	18,17	8,96	18,42	8,24



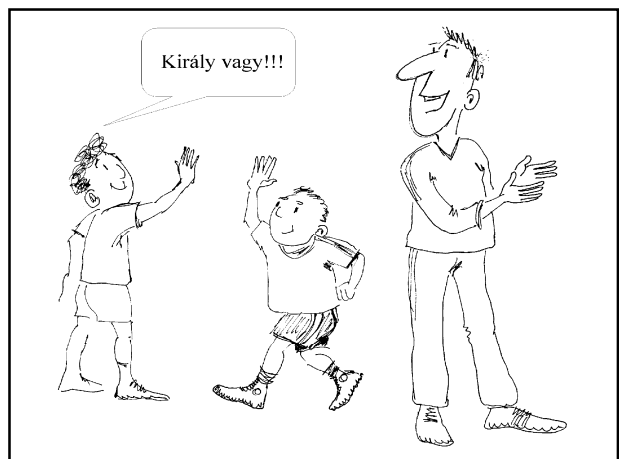
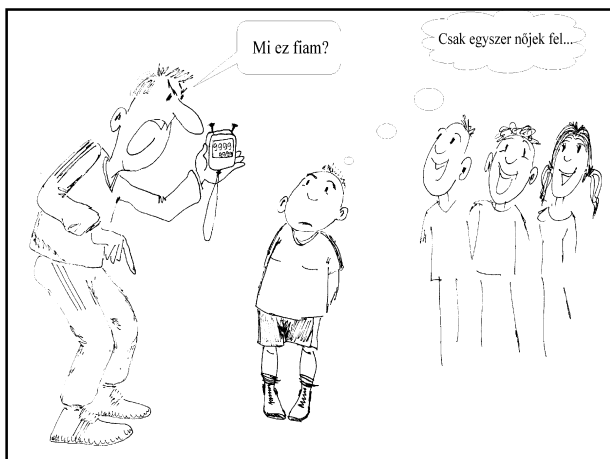
SZÉCHENYI TERV

TAMOP-2.1.13-12-2013-0001
A Magyarországi Széchenyi Területi Egység
és az Információs Technológiai és Hírközlési
Minisztérium támogatásával

Ministerium
Ministry of Human Resources Management
Ministry of Human Resources Management

p<0,05

^a normál csoport vs. prehypertensive, csoport^b – prehypertensive csoport^a vs. magas vérnyomás csoport^c – normal csoport^a vs. magas vérnyomás csoport^c



Következtetések

- Az emberiség története során számos kritikus folyamaton jutott túl, néha jelentős, néha kisebb-nagyon áldozatok árán...
- Az urbanizáció továbbra is megtartotta „Janus-arcát” ... (előny-hátrány)...
- Az öregedő és fogyó Európa még mindig erős, de jelentősen kiszolgáltatott...
- Az éghajlat változása legalább akkora veszély, mint az információ mennyiségének és minőségének veszélye...
- Az öregedés fiziológiai változása önmagukban is jelentős terhet rónak a társadalomra, főleg akkor ha ezeket a folyamatokat az életmód negatív hatásai felerősítik...
- Továbbra is a család és az iskola az a szocializációs tér, amely alkalmas az életmód tanítására...
- A folyamatos szakmai megújulás (a kutatási eredmények közvetlen beépítése a mindennapi tevékenységbe) alapvető érdeke minden társadalomnak...
- Csak az érzékeli a hosszú távú folyamatok veszélyeit, aki felkészült és tudása birtokában óvatos és megfontolt...



Prof. Mészáros János (APÓ)