



REPRODUKTÍV EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE 18 ÉV FELETT

MAGYAR VÉDŐNŐK EGYESÜLETE

Az egészséges utódok világra jöttének esélye növekedett, az orvosi ellátás javulásának, a genetikai tanácsadásnak, a korszerű várandósgondozásnak, a várandósság alatti és az újszülöttkori szűrővizsgálatoknak köszönhetően. Az egészségügyi ellátás színvonala és az orvostudomány fejlődése mellett azonban még mindig nagyon sok múlik az emberek tudatosságán, az öntevékeny egészségvédelmen, a megelőzés fontosságának felismerésén. **A fiatal felnőtt korban kiemelten hangsúlyt kell hogy kapjon az egészség megőrzése!**

Mire figyeljenek a fiatalok annak érdekében, hogy megőrizzék egészségüket?

Fontos:

- az önismeret,
- az emlő és here rendszeres önvizsgálata,
- a párkapcsolati kultúra,
- élvezeti szerek elkerülése (dohányzás, alkohol, drog),
- stressz kezelési technikák elsajátítása,
- a szexuális egészség (szexuális úton terjedő betegségek elkerülése),
- a pozitív családtervezés, a nem kívánt terhesség elkerülése (fogamzásgátlási módszerek),
- a káros környezeti hatások elkerülése,
- a szűrővizsgálatokon való rendszeres megjelenés (fogászati, méhnyak, általános egészségi állapot).

Javasolt szűrővizsgálatok

Általános egészségi állapot szűrés évente - háziorvosnál.

Méhnyak szűrés 25 éves kortól legalább 3 évente - szülés nőgyógyász szakorvosnál, vagy védőnőnél.

Fogászati szűrés legalább 2 évente.



Védőoltások

A gyermek vállalás előtt célszerű néhány védőoltás felvétele, mellyel a magzat és a leendő gyermek egészségét tudjuk megvédeni!

Melyek ezek?

- Influenza elleni védőoltás
- Humán papillómavírus (HPV) elleni védőoltás
- Kanyaró-Mumpsz-Rubeola (MMR) elleni védőoltás
- Bárányhimlő (Varicella) elleni védőoltás
- Tetanusz elleni védőoltás és kombinációi
- Szamárköhögés (Pertussisz) elleni védőoltás és kombinációi



A lakó-, és munkakörnyezet védelme az egészség megőrzése érdekében, de kiemelten a reprodukció egészség megőrzése érdekében fontos!

Mire figyeljünk?

Egyes, táplálkozással szervezetbe kerülő anyagok veszélyt jelenthetnek a magzat fejlődésére (Pl.: növényvédőszer-maradék, növekedési hormonnal etetett állatok húsa/teje, konzervek fogyasztásával szintetikus ösztrogén, és/vagy alumínium kerülhet a szervezetbe, egyes tengeri ételek higanyt tartalmazhatnak, a csapvíz klórt, alumíniumot, a palackozott víz pedig mikor-műanyagokat tartalmazhat).

Személyes higiéné során alkalmazott kozmetikumok, háztartási kemikáliák (szintetikus kozmetikumok kerülése javasolt, tisztítószerek, házi állatok kozmetikumai nagy körülmények között való használata javasolt)

Munkahelyi, környezeti kémiai terhelés (pl.: peszticidekkel, festékekkel, ragasztókkal, benzingőzzel való érintkezés kerülése javasolt)

Gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, élvezeti szerek, körültekintő használata (kizárólag orvosi javaslatra fogyasztson gyógyszert, vitaminokat is).

Fiatal felnőttek is fordulhatnak védőnőhöz az egészségük megőrzése érdekében!
„Védőnők az egészséges boldog családokért”