

# A nők törődnek a családtagjaik egészségével, sokszor a maguk rovására

A Nemzetközi nőnap egy fontos alkalom arra, hogy felhívjuk a figyelmet a nők egészségére és jóllétére. A nők gyakran kiemelt figyelmet fordítanak családtagjaik, gyermekeik, szüleik vagy akár párjuk egészségére, míg saját magukat gyakran háttérbe szorítják. Miként lehet ezen változtatni?

A nők többsége természetesnek veszi, hogy ők a család egészségének őrzői. Ők viszik orvoshoz a gyerekeket, ők figyelnek az idősebb családtagokra, és ők szervezik meg a szűrővizsgálatokat szeretteik számára, és eközben „nincs idejük betegnek lenni” vagy szűrésre menni. Nem véletlen, hogy egyes felmérések szerint a magyar nők kevesebb mint 40%-a vesz részt rendszeres emlőrákszűrésen, ami elmarad az uniós átlagtól.<sup>1</sup> Az egészség elhanyagolása azonban hosszú távon veszélyes következményekkel járhat.

## Megérteni, hogy az önmagukról való gondoskodás nem önzés

Talán sokan úgy gondolják, hogy a saját egészségükre fordított idő luxus, vagy éppen önző dolog. Pedig egy egészséges, kiegyensúlyozott nő jobban helyt tud állni a mindennapokban, és hosszú távon is többet tud adni családjának és környezetének. A rendszeres szűrővizsgálatok, az egészséges életmód, a megfelelő pihenés és a mentális egészség kulcsfontosságú tényezők az egészség megőrzésében.

A prevenció különösen fontos. Magyarországon például a nők körében a szív- és érrendszeri betegségek az egyik vezető haláloknak számítanak, pedig sok esetben megelőzhetőek lennének. Hasonló a helyzet a daganatos megbetegedésekkel is, amelyek időben felismerve jelentősen jobb gyógyulási esélyeket kínálnak. Mégis, a nők gyakran csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már komoly tünetek jelentkeznek. 2020-ban a nők 100 ezer főre vetített, standardizált<sup>3</sup> szív- és érrendszeri betegségek miatti halálása 111 volt, ami több mint másfélszerese (166%) az EU átlagának<sup>2</sup>. Ami a daganatos betegségeket illeti, a nők rákhalálása Magyarországon a legmagasabb az EU-ban, és az uniós átlag 134%-át teszi ki.

Bernáth-Lukács Zsuzsa, a SZÍVSN Országos Betegegyesület elnöke szerint „Magyarországon mi nők vagyunk abban a veszélyeztetett helyzetben, hogy mindig utolsók vagyunk a családban, mi magunk helyezük oda magunkat, mert fontosabb a férj, a gyerekek, a nagyszülők. Viszont gyakran tapasztalom, hogy az a hölgy, az az édesanyja, az a nagymama, aki eljön a szűrésre, az legközelebb fogja hozni a fiát, a barátját, a férjét, mert mi nők így épülünk föl, hogy gondoskodunk, szeretjük, hogyha a családunk egészséges.”

## Mit tehetünk?

Első lépésként minden nőnek tudatosítania kell, hogy az egészségére fordított figyelem nem elvesztegetett idő. A szűrővizsgálatok, a sport, az egészséges táplálkozás és a mentális jóllétre fordított idő mind hozzájárulnak ahhoz, hogy hosszú távon teljesebb életet élhessenek.

Emellett a társadalomnak, azon belül a munkahelynek és a családnak is kiemelt szerepe van abban,

hogy ezt a változást támogassa, például munkahelyi szűrésekkel, egészségmegőrző programokkal, a családtagoknak pedig ösztönözniük kell a nőket arra, hogy törődjenek magukkal is.

## Üzenet nőnapra: Ön is fontos!

Ez a nőnap szóljon arról, hogy a nők ne csak másokra figyeljenek, hanem önmagukra is! Legyen ez egy nap a remélhetőleg sok közül, amikor időt szánnak egy pihentető kikapcsolódásra vagy egy olyan tevékenységre, ami feltölti őket, vagy éppen időpontot foglalnak egy egészségügyi szűrésre. Mert egy egészséges nő nemcsak saját magának, hanem az egész családjának is a legnagyobb ajándék.

<sup>1</sup> [health.ec.europa.eu](https://health.ec.europa.eu)

<sup>2</sup> [researchgate.net](https://researchgate.net) - 20-21. oldal

<sup>3</sup> *A standardizált mutatók segítenek például abban, hogy összehasonlíthassuk a szív- és érrendszeri betegségek előfordulását különböző országokban vagy időszakokban anélkül, hogy a különböző korösszetétel miatt torzulna az eredmény.*

Sajtókapcsolat:

- Oláh Csilla
- Action Heller Consulting
- olah.csilla@hellercom.hu

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=19980>