



Mozogj és számolj!

**Május 18-án 11 órától várunk egészségnapunkra!
Lesz személyes tanácsadás orvosokkal, tombola és
Karda Bea koncert, valamint stresszmérés, vércukor és
koleszterinmérés is!**

Helyszín: Klauzál Ház

Budapest. Nagytétényi út 31-33.

Időpont: 2011. május 18. 11 órától

A rendezvényre a belépés ingyenes!

Tetszik, nem tetszik a 2-es típusú diabétesz: világjárvány. Szeretné elkerülni? Lehet, hogy Ön is a rizikó csoporthoz tartozik? Tudta, hogy megfelelő életmód-változással (testsúly csökkentése, fizikai aktivitás növelése) a cukorbetegség kialakulásának kockázata 58%-kal csökkenthető? Már a testsúly 5-7%-os csökkentése is mérsékli a kockázatot! Az egészségesebb életmód nem csak a cukorbetegség, hanem számos más súlyos betegség, például a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának valószínűségét is csökkenti. Magyarországon a cukorbetegek fele nem tud betegségéről, ön ne tartozzon közéjük! Elmondjuk, hogyan lehet kiszűrni egy egyszerű teszt alapján a nagy kockázatúakat. Így Ön is megtudhatja, mennyi a kockázata annak, hogy 10 éven belül cukorbetegség alakul ki Önnél. ***Ha a teszt alapján magas kockázati csoportba tartozik, ajánlott felkeresnie háziorvosát további vizsgálatok elvégzése céljából!*** A cukorbetegség gyakran alakul ki észlelhető tünetek nélkül, sőt! Egy „frissen felfedezett” cukorbetegség esetén a kóros anyagcsere-folyamatok már legalább öt éve fennállnak, a beteg tünet- és panaszmentes, de a magas vércukorértékek miatt megkezdődik a szövődmények- - szív és érrendszeri betegségek, diabéteszes láb stb.- kialakulása.. Az idegkárosodás felismerése cukorbetegéknél azonban nemcsak a speciális fájdalomcsillapítás miatt fontos, hanem bizonyos esetekben a láb érzéketlenné válhat, és az ennek következtében észrevétlenül maradó apró sérülések végül fertőzéshez, fekélyhez és súlyos esetben a láb amputációjához vezethetnek. **Magyarországon a cukorbetegek fele nem tud betegségéről, ön ne tartozzon közéjük! Rendezvényünkön lesz sok-sok szűrővizsgálat és tombola, a meghívott orvosok pedig szívesen adnak tanácsot az érdeklődőknek.**

Akikkel találkozhat: Dr. Barkai László a Magyar Diabetes Társaság leendő elnöke, Dr. Balogh Sándor az OALI főigazgatója, Dr. Nagy Erzsébet diabetológus, Dr. Borbényi Erika életmód szakértő, Schmidt Judit dietetikus, Szentgyörgyi Rómeó aerobic világbajnok és a gasztronómus Carlo a Duna Televízióból

Program

11.00- 11.10 Megnyitó és köszöntők

B. Király Györgyi a Kor Kontroll Társaság elnöke
Dr. Barkai László professzor a Magyar Diabetes Társaság leendő elnöke

11.10- 12.30 Beszéljünk róla! /a diabétesz típusai, összefüggése más betegségekkel/

Dr. Barkai László a Magyar Diabetes Társaság elnöke, Dr. Balogh Sándor az OALI főigazgatója, Dr. Nagy Attila a 77 Elektronika képviselőjében, Dr. Nagy Erzsébet diabetológus, Dr. Borbényi Erika életmód szakértő
A beszélgetés második fele interaktív a nézők bevonásával
Moderátor: B. Király Györgyi

12.30-13.30 Mozogj és számolj!

Carlo a Duna Televízió gasztronómusa, Schmidt Judit dietetikus, Szentgyörgyi Rómeó aerobic világbajnok
Szakemberek segítenek glikaemiás indexet számolni és mozogni
Moderátor: Bulla Bianka

13.30-14.30. Karda Bea koncertje

14.30 -15.00 Tombola sorsolás

A rendezvény háziasszonya: Bulla Bianka egészségügyi újságíró

Közben szűrővizsgálatok:

Stressz mérés
Vércukor mérés
Vérnyomás mérés
Testzsír mérés