

OČISTA PEČENE AKO REŠTART PRE ZDRAVÉ CHUDNUTIE

Ing. Mgr. Zuzana Megyesy Eftimová, PhD.1, prof. MVDr. Tatiana Kimáková, PhD.2

¹UVLF, Katedra hygieny technológie a zdravotnej bezpečnosti potravín, Košice

²UPJŠ v Košiciach, Lekárska fakulta, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, Košice

Chronické neinfekčné ochorenia sú v popredí záujmu nielen odbornej, ale i laickej verejnosti. Obezita je jedným z nich, patrí k najrozšírenejším ochoreniam. Nejedná sa iba o estetický problém. Nadmerné množstvo telesného tuku je významným rizikovým faktorom pre vznik ďalších chronických ochorení ako napr. diabetes mellitus, kardiovaskulárne, nádorové a iné. Zníženie hmotnosti je dôležitým faktorom pri liečbe obezity. Ľudské telo má svoje vlastné vysoko účinné systémy na detoxikáciu a odstránenie látok. Sú to najmä pečeň, obličky, tráviaci systém, koža a pľúca. K zlepšeniu metabolizmu pečene napomáha jej detoxikácia. Na vnútornú očistu sa používajú rôzne prípravky s Yucca shidigera, Aloe vera, zelenými riasami, zeleným mladým jačmeňom, tiež, rôznymi liečivými bylinkami. Známe sú detoxikácie pomocou pitných kúr, ovocnými alebo zeleninovými šťavami, ale aj pôstom alebo

hľadovkou. Z histórie je známa vonkajšia očista prostredníctvom liečebných kúpeľov, sauny, očistného klystíra, modernejšia ionizačná vanička.

I keď je pohľad na detoxikačné praktiky vo vedeckej obci nejednotný, spája sa viac s alternatívnou medicínou, najlepší spôsob, ako podporiť detoxikačný systém, je zmeniť a udržať zdravý životný štýl: konzumáciou vyvázenej stravy bohatej na ovocie, zeleninu, celozrnné výrobky a chudé bielkoviny; zostať hydratovaný; mať pravidelnú fyzickú aktivitu; obmedziť príjem spracovaných a sladkých potravín; vyhýbať sa škodlivým látkam, ako tabak a nadmerné množstvo alkoholu, v myslí sa viac zapodievať očistou tela a fyzickou aktivitou, nevracať sa do starých koľají k nezdravej výžive, začať sa zdravo stravovať.

Kľúčové slová: očista pečene, zdravé chudnutie, detoxikačné praktiky, zdravý životný štýl

CUSTOMER-CENTRIC MOTIVATION SYSTEM MODEL FOR SHAPING STUDENT YOUTH INTO HEALTHY EATING PRACTICES OWNERS

КЛІЄНТЦЕНТРИЧНА МОДЕЛЬ СИСТЕМИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФОРМУВАННЯ ВЛАСНИК ПРАКТИК ЗДОРОВОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

prof. IS Myronyuk, MD.PhD., Mgr. AO Lepkanych, PhD.

Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Introduction. In the context of modernizing educational and upbringing systems in universities, intensifying efforts to enhance motivation for learning, fostering a desire for a healthy lifestyle, physical development, and self-improvement among students, the issue of developing new approaches to cultivating students' interest in healthy behavioral practices becomes increasingly relevant.

Objective. To identify the essential components of a client-centric motivation system for young

students in fostering their own practices and approaches to healthy eating behavior.

Materials and Methods. The research materials comprised the outcomes of our previous studies focusing on internet engagement and dietary patterns among college students during strict quarantine measures and remote learning. The research was conducted employing a systemic approach, utilizing methods of structural-logical analysis and descriptive modeling across various stages.

Results. We have identified the following clusters of key components in a customer-centric motivation system aimed at promoting healthy dietary behavior among students. These clusters encompass pivotal aspects of motivation formation: 1. Establishment of healthy eating conditions; 2. Cultivation of interest; 3. Acquisition of knowledge regarding healthy eating guidelines; 4. Support for self-development endeavors. Each of these key aspects has been associated with a set of influential sources to ensure provision. For instance: educators, parents, peers within the student community, authorities from various spheres of life, social media, and other mass media platforms. The third cluster of key components comprises influence tools that can be employed at various stages of motivation development, facilitating the achievement of the goals set by the key aspect clusters. This category aptly includes:

- Extracurricular session – ability to deliver results-oriented work;
- Courses (free/paid) – acquiring information from scratch;

- Skills enhancement – elevating knowledge levels;
- Discussion forums – exchanging experiences for information acquisition;
- Practicums – real-life application of acquired knowledge.

In essence, the customer-centric model of motivating young students towards healthy eating behavior involves establishing functional connections among key components and implementing them progressively over time.

Conclusion. Therefore, the presented model of key motivational aspects among student youth clearly delineates the framework for cultivating a healthy dietary regimen. This model can be applied within diverse systems aiming to shape healthy dietary behaviors among the youth.

Keywords: healthy dietary behavior models, student youth, motivation system

POSÚDENIE NEUROLOGOPEDICKEJ TERAPIE U PACIENTA S NEUROGÉNNOU DYSFÁGIU V PREBEHU MULTIPLEXNEJ SKLERÓZY

prof. Dr. hab. Joanna Rosinczuk, PhD., Mgr. Dorota Regner, Dr. Barbara Mastej-Zaorskaa

Katedra ošetrovateľstva a pôrodnictva, Fakulta zdravotníctva, Lekárska univerzita vo Vroclave

Úvod: Skleróza multiplex, pri ktorej neustále dochádza k poškodeniu CNS v dôsledku chronickej demyelinizácie, je jednou z najčastejších príčin neurogénnej dysfágie. Nedostatok vhodnej liečby u pacientov s dysfágiou a slabosťou svalov zodpovedných za prehĺtanie môže viesť k vdychnutiu potravy alebo tekutín do dýchacieho traktu, čo môže spôsobiť aspiračnú pneumóniu. Úlohou terapeuta je robiť rôzne úkony, ktoré zlepšia funkciu prehĺtania, čím sa zníži riziko závažných komplikácií a zlepší sa kvalita života pacienta.

Ciel: Cieľom štúdie bolo zhodnotiť efekt neurologopedickej terapie u pacienta s neurogennou dysfágiou vyskytujúcou sa v priebehu roztrúsenej sklerózy. V terapii dysfágie bolo prioritou zlepšenie

funkcie mäkkého podnebia a faryngeálneho zúženého.

Metódy a nástroje: V tejto štúdií bola použitá metóda individuálnych prípadov. Medzi nástroje použité v práci patrí rozhovor a pozorovanie pacienta, vyšetrenie hlavových nervov, dotazník EAT-10 a dotazník DYMUS. Stav pacientky bol zhodnotený pred začiatkom terapie a po 5 mesiacoch logopédie (1x týždenne 60 minút).

Výsledky: Neurogenna dysfágia –výsledok testu EAT-10 = 16 bodov a výsledok testu DYMUS = 9 bodov. Slabá ústna kontrola so slinami a tekutinami presakujúcimi do hrdla pred spustením reflexu prehĺtania. Periodický výtok z nosa pri pití v dôsledku nedostatočnosti mäkkého podnebia a úniku