

Kéri Nagy Krisztina és Dr. Kéri Ildikó

## AZ EGÉSZSÉGRŐL

3

### Bevezetés: Az egészség védelmének alapkérdései

Napjaink egyik legalapvetőbb társadalmi problémája az életminőség romlása, valamint az indokolatlan halálozások számának rohamos növekedése. Tudjuk, hogy a leggyakoribb halálokok rizikótényezői között az egészségtelen életmód (mozgáshiány, táplálkozási hibák stb.) és az egészségre káros emberi magatartások (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, drogfogyasztás stb.) szerepelnek. Megoldást elsősorban az egészség védelmében, az egészséget befolyásoló viselkedés alakításában, változtatásában kell keresnünk. Kiemelt szerepe van a megfelelő ismereteknek, értékeknek, attitűdöknek (viselkedési mintáknak).

*Ezzel kapcsolatos statisztikát találunk a következő internetcímen:*  
[http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/tab1\\_01\\_02.html](http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/tab1_01_02.html)

Egészségünk a legnagyobb kincsünk, fontos értékünk! Megőrzése nagyrészt életmódunkkal függ össze, amit pedig elsősorban mi alakítunk ki, milyensége főként rajtunk múlik. Felismerjük-e, hogy mi a jó, mi a helyes számunkra, és tudjuk-e azt, hogy mi káros, mivel ártunk magunknak? Ha ezek az ismeretek birtokunkban vannak, vajon tudjuk-e alkalmazni azokat, s megteszünk-e mindent egészségünk védelmében? Tudjuk, hisz mindannyian megtapasztaltuk már, milyen nehéz megszozott életmódunkat megváltoztatni, berögzült szokásainkról, esetleg káros szenvedélyeinkről lemondani. De ami rajtunk múlik, azt miért ne tennénk meg egy szép, hosszú és egészséges élet reményében?

*Hasznos információk találhatóak ezen a címen: [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)*



### Egészségügyi, mentálhigiénés ismeretek

#### Hogyan határozhatjuk meg, mi is az egészség?

A WHO (World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet) megfogalmazása szerint: az egészség nemcsak a betegség, illetve a fogyatékosság hiánya, hanem

a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, illetve ennek fenntartása. Olyan bonyolult egyensúlyi állapot, amelynek a fenntartása tudatos erőfeszítéseket igényel. A megfelelő egészségmagatartásra mindenkinek szüksége van, mert hiányában életkilátásaink romlanak.

*További információk:* <http://www.egészség.lap.hu>

### **Milyen tényezők befolyásolják az egészséget?**

Tudjuk, hogy egészségi állapotunkat számtalan tényező befolyásolja. Ezek kb. 20%-a öröklött tényezők (pl. vérzékenység), fejlődési rendellenességek (pl. szívfejlődési zavarok), valamint hajlamok. (A hajlam önmagában még nem ok egy betegség kialakulására. Csak akkor alakul ki betegség, ha azt egyéb tényezők felszínre hozzák.) Kb. 30%-ban a környezeti tényezők befolyásolják egészségünket. Ilyenek például a mikroorganizmusok (fertőző betegségek), mechanikai hatások (ütés, baleset stb.), hőmérsékleti tényezők (fagyás, hőség), fény és sugárhatások (bőrrák), mérgezések (pl. környezeti mérgek stb.). Kb. 15%-ban az egészségügyi ellátásnak is döntő szerepe van egészségünk alakulásában. Ám az egészséget leginkább, 35%-ban befolyásoló tényező nem más, mint egészségmagatartásunk. Ennek színvonala rajtunk múlik.

*További információk:* <http://www.medicinfo.hu>; <http://www.vital.hu/themes/health/health.htm>

### **A betegségmegelőzés fogalma, lehetőségei**

A legfontosabb feladatunk a betegségek megelőzése (prevenciója), ennek három típusa ismeretes. A megelőzés messze leghatékonyabb és leggazdaságosabb módja az ún. elsődleges (primer) megelőzés. Célja, hogy az egészséges emberek körében csökkentse egy adott betegség rizikófaktorait. (Rizikófaktorok azok a szokások, veleszületett hajlamok, amelyek valamilyen betegség kialakulásának esélyét növelik.) Álljon itt néhány rizikófaktor és azok a betegségek, melyek kialakulásában jelentős szerepet játszanak:

Rizikófaktor	Betegség
Depresszió a családban	depresszió
Alkohol (a családban)	hasnyálmirigy-gyulladás, elbutulás, májdaganat, magzati fejlődési rendellenességek (ha a szülők rendszeres alkoholfogyasztók a fogamzást közvetlenül megelőző időszakban, vagy az anya rendszeresen fogyaszt alkoholt a várandósság alatt)
Mozgásszegény életmód	elhízás, érelmeszesedés, magas vérnyomás, csontritkulás
Dohányzás	tüdőrák, asztma, nyelőcsőrák, érelmeszesedés, szívinfarktus
Védekezés nélküli szexuális élet, váltott partnerekkel	nemi úton terjedő fertőzések
Elhízás, dohányzás és ezzel párhuzamosan fogamzásgátló tabletták szedése	trombózis (érelzáródás)

A másodlagos megelőzés azt jelenti, hogy a betegséget még időben felismerjük, mielőtt még súlyosabb formája alakulna ki. Ebben óriási jelentősége van a szűrővizsgálatoknak.

## Legfontosabb kötelező szűrővizsgálatok Magyarországon <http://szurovizsgalat.lap.hu>

3

1. Az évenkénti tüdőszűrés, mellyel két betegséget is észre lehet így venni, mielőtt még tüneteket okozna. Az egyik a tüdőrák, a másik a TBC vagy tüdőgümőkór, melynek száma az utóbbi időben ismét emelkedni kezdett hazánkban.
2. A nőgyógyászati rákszűrés, amely egy nőgyógyászati vizsgálatot jelent. Ennek során a nőgyógyász a látott képen kívül kiértékeli a hüvelykenet tisztaságát is. (A méhnyakráknak ma már a bevezető tüneteit is képesek vagyunk felismerni, és ebben a szakaszban még egy apró műtéttel teljesen meggyógyítható a betegség.) Az 1-2 évenkénti nőgyógyászati szűrés minden nőnek saját érdeke.
3. Újabban bevezetett szűrés az emlőrák-szűrés, hogy a mellrákot még kezdeti stádiumban felismerjük, ugyanis ekkor a betegség még az emlő eltávolítása nélkül meggyógyítható. A szűrés két részből áll, az egyik az emlő áttapintása, melyet minden nőnek fontos megtanulni, és otthon alkalmazni, a másik a mammográfia, amely az emlő röntgenvizsgálatát jelenti.

A fenti szűrések kötelezőek, ám a szabály betartása mindenkinek a lelkiismeretére van bízva, hiszen senkit nem lehet kényszeríteni. Egyéb létező szűrővizsgálatok a szifilisz, a HIV-fertőzés és a hepatitisz szűrése.

A korábban tárgyalt vizsgálatok ingyenesek. A tüdőszűrésért akkor kell fizetni, ha nem a lakhely szerint illetékes helyre megyünk (jelenleg 2000 Ft-ot); nőgyógyászati szűrésekért, ha magánorvoshoz megyünk (változó, átlag 3-8000 Ft); HIV-szűrésért, ha szükségünk van igazoló hivatalos okiratra is (jelenleg 8000 Ft).

A harmadlagos megelőzés célja a már kialakult betegség következményeinek a csökkentése. Ilyen például a szívinfarktus, ahol az a cél, hogy ne alakuljon ki szív-elégtelenség.

### Mi az egészségnevelés célja?

Az egészségnevelés célja, hogy az egyén megértse saját egészségvédelmének jelentőségét, és rendelkezék azokkal a szükséges ismeretekkel, jártasságokkal, amelyekkel környezetét, egészségi feltételeit javítani tudja, s ezen keresztül a közösség egészségének védelméért is képes cselekedni.

*Hasznos infók:* <http://www.vital.hu/themes/health/health.htm>

### Az egészség 12 pontja:

1. személyi higiéné,
2. egészséges táplálkozás,
3. több mozgás,
4. stressztűrés, stresszkezelés (önismeret, önértékelés),
5. dohányzás mellőzése,
6. kevesebb alkoholfogyasztás,
7. drogtagadás,
8. kiegyensúlyozott szexuális élet,
9. időben orvoshoz fordulás,
10. együttműködés az egészségüggyel, segítő foglalkozásúakkal,
11. környezetvédelem, környezettisztaság,
12. balesetvédelem.

Mindezek beosztásáról és rendezéséről készítsünk tervet és nyilvántartást Wordben vagy Excelben. (Prof. Dr. Simon Tamás nyomán)

### **Mi a mentálhigiéné?**

Hazánkban mintegy 3,5 millió dohányos, 8-900 000 alkoholista, 70-80 000 kábítószeres, számtalan szorongó, neurotikus és magatartászavarban szenvedő ember él. Magas az öngyilkosok száma is, évente több mint 4000 ember vet véget önkezelével életének. Ezek a szám adatok is indokolják, hogy a mentálhigiéné mind nagyobb hangsúlyt kapjon.

A mentálhigiénére nincs magyar kifejezés, csak körülírtan lehet megfogalmazni. A lelki, szellemi egészség védelmét jelenti, és hozzájárulhat a pszichés megbetegedések, magatartászavarok megelőzéséhez. A mentálhigiéné magatartásmódot, egészségkultúrát, viselkedéskultúrát is kifejez, segítő magatartást, segítő-készséget jelent, valamint tehervállalást, konfliktustűrő és konfliktuskezelő képességet is. Mindazoknak a folyamatoknak és tevékenységeknek az összessége, amelyek a személyiséget és a közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezetségűvé teszik. Nyitottsággal, befogadó készséggel is párosul, aminek birtokában „nemcsak segíteni vagyok képes, hanem ha én kerülök válsághelyzetbe, képes vagyok kérni és el is fogadni a segítséget.” (Dr. Buda Béla nyomán)

*Mentálhigiéné Intézet:* [http://www.sote.hu/intezetek/?inst\\_id=198](http://www.sote.hu/intezetek/?inst_id=198)

*További hasznos információk:* <http://www.vitalitas.hu/konyvek/lelekegeszeg/lelekeg4.htm>

### **Táplálkozás**

*Korunk jellemző táplálkozási hibái*

Ha néhány ezredév múlva valaki feltárja a jelenleg lakott települések maradványait, és elemzi táplálkozási szokásainkat, valószínűleg igen szegénynek tart majd minket. Megtalálja ugyanis azokat a nagymértékben feldolgozott, tápanyagot alig tartalmazó élelmiszereket, melyek manapság az átlag család asztalára kerülnek. És ha ugyanezen kutatók a természeti népek háza táján néznek szét? Bizony korszerű táplálkozási elvek nyomaira bukkannak majd.

Mit rontunk el? Rossz minőségű alapanyagból főzünk, ételünk túl sósak, mert a túlzott főzéstől ízüket már elvesztették, és só nélkül élvezhetetlenek lennének. Az egyszerre elfogyasztott szilárd étel mennyisége meghaladja emésztőrendszerünk kapacitását, ezért annak lebontása nem tökéletes, s mindez a salakanyagok felszaporodásához vezet. Nem rágjuk meg rendesen az ételt, sokszor állva, kapkodva eszünk. Rossz a tápanyagok aránya étkezésünkben: túl sok fehérje (hús, sajt stb.), túl kevés rostanyag (döntően fehérkenyér fogyasztása), sok finomított szénhidrát (fehér kristálycukor, édesség), túl sok testidegen kémiai anyag (élelmiszer színezékek, tartósítószer, ízfokozók), kevés zöldség és gyümölcs, alacsony napi folyadékfogyasztás jellemzi táplálkozásunkat. Mindezek egyenes úton vezetnek korunk egyik fő egészségügyi problémájához, az elhízáshoz.

*További információk:* <http://www.cordelia.vein.hu/taplalkozas/taplalkozas.shtm>

### Súlyos táplálkozási zavarok (bulimia nervosa, anorexia nervosa)

A bulimia és az anorexia olyan testképzavarok, melyek evészavarban nyilvánulnak meg.

A bulimia jelentése farkaséhség. A farkaséhségben szenvedő tudatában van betegségének. Étrendjében a falási periódusok koplalással váltakoznak. Egy falás alkalmával óriási mennyiségű ételt eszik meg (pl. 1 tepsi süteményt + 1-2 egész pizzát + akár kilónyi csokoládét). Rendszeresen szed hashajtókat és hánytatja magát. A betegséget a fogorvos észleli először, mert a hányáskor feljövő sav kimarja a fogzománcot. Kimenetele nem halálos, de tönkremegy a beteg gyomra, emésztőrendszere, hormonháztartása és fogai.

A bulimiás embert fokozott szexuális vágy jellemzi. Testalkata normális. A fogakon kívül az egyetlen árulkodó külső jel a nyálmirigy megnagyobbodása, melytől az arc a normalistól eltérően pufóknak hat.

Az anorexia nervosa jelentése kóros soványság. Az anorexiás egyén nincs tudatában betegségének. Az orvosok akkor tekintenek valakit anorexiásnak, ha két hét alatt a beteg testsúlya több mint 10%-át elveszíti. Az anorexiás beteg naponta kevesebb mint 500 kalóriát visz szervezetébe, és evéskor büntudatot érez. A tükörben – bármilyen csont soványra fogyott is – mindig kövérnek látja magát. Önsanyargatásba kezd, szeretné kiiktatni a testét. Szexuális vágya és menstruációs ciklusa megszűnik. Minden területen túlzott elvárásokat tűz maga elé. A betegség nagyon súlyos, ha a beteg nem kap megfelelő kezelést, kimenetele halálos. Az anorexia hátterében általában komoly önértékelési probléma áll, valamint teljesítménykényszer, depresszió, sokszor nemi erőszak és családi feszültségek. És persze ne feledkezzünk meg napjaink „nőideál”-jairól, a Barbie baba típusú, girhes topmodellekről sem, akik legtöbbször tudjuk, hogy sajnos szintén anorexiás problémákkal küzd.

További információk a témához: <http://anorexia.lap.hu>

### Sovány, túlsúlyos vagy pont jó? Mi a testtömegindex?

Az, hogy valaki túl sovány, túlsúlyos vagy elhízott, a testtömegindex (body mass index, BMI) kiszámításával határozható meg. A testtömegindex csak 18 éves kor felett használható. Kiszámítása úgy történik, hogy testsúlyunkat elosztjuk a méterben mért testmagasságunk négyzetével. <http://www.hazipatika.com/tools/bmi>

Listát készíthetünk Excel-ben az értékek változásának dokumentálására. A számadatokat az alábbiak szerint értelmezhetjük:

BMI-érték (kg/m <sup>2</sup> )	Testtömeg-kategória neve	Egészségi kockázat mértéke
18,5–24,9	ideális	átlagos
25,0–29,9	túlsúly („elhízást megelőző állapot”)	fokozott
30,0–34,9	elhízás	mérsékeltlen nagy
35,0–39,9	súlyos elhízás	nagy
> = 40,0	igen súlyos elhízás	igen nagy



A 25 alatti értékek megnyugtatóak, a testsúly ideális. A testsúly megtartására kell törekedni. A 25-29 közötti testtömegindex már jelzésértékű, túlsúly áll fenn. Ez már fokozott kockázatot jelent anyagcsere, ill. szív és érrendszeri betegségekre. A 30 feletti érték azt jelenti, hogy elhízásról van szó. A súlytöbblettel járó betegségek veszélye magas, és ezeket csak a testsúly csökkentésével lehet elkerülni. Ha már fennáll egy vagy több ilyen betegség, a testsúlycsökkenés akkor is lényeges javulást hoz. Ilyen következményes betegségek a magas vérnyomás, a koszorúér megbetegedése, a cukorbetegség, az ízületi – és bizonyos daganatos betegségek stb.

### Néhány szó a koleszterinről

A koleszterin szteránvázis szerves vegyület, egyértékű alkohol, amelyet 1815-ben Eugene Chevreul francia vegyész fedezett fel. A koleszterin a szervezet számára alapvetően fontos, nélkülözhetetlen alkotórész, minden sejt membránjának összetevője, felelős a membrán rugalmasságáért, többféle hormon (mellékvesekéreg, nemi hormonok) kiindulási alapja is. A koleszterin nagy részét (70-80 százalék) saját szervezetünk állítja elő, a fennmaradó rész az elfogyasztott tápanyagok révén jut az emberi szervezetbe. A májon keresztül, epesavak formájában hagyja el azt, így a zsírok felszívódásában is fontos szerephez jut.

A koleszterinszint az életkorral változik, az alábbi táblázatból ellenőrizhető, hogy mi a normál érték.

	Normális (mmol/liter)	Enyhén emelkedett (mmol/liter)	Közepesen emelkedett (mmol/liter)	Nagyon emelkedett (mmol/liter)
Összkoleszterin	5,0 alatt	5,1–6,5	6,6–7,8	7,9 fölött
HDL-koleszterin	nők esetén: 1,3 fölött férfiak esetén: 1,1 fölött			
LDL-koleszterin	3,0 alatt			
Triglicerid	1,7 alatt			

#### Tanácsok

- Tartsuk testsúlyunkat az egészséges szinten!
- Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, egészségesen!
- Együnk sok gyümölcsöt és zöldséget!
- Kevesebb telített (állati) zsírsavat fogyasszunk! Válasszuk az alacsony zsírtartalmú tejtermékeket, sovány húst és a kenyérrre kenhető ételek és az olajok közül válasszuk a növényi eredetűeket!
- Hetente egyszer együnk halat (például heringet, makrélát, lazacot, szardíniát, tonhalat)!
- Igyekezzünk naponta legalább 1,5 liter folyadékot inni! Ihatunk vizet, de gyümölcslevet vagy alacsony zsírtartalmú tejet is.
- Ne együnk sok erősen sós ételt, például feldolgozott húst, zsíros sajtot és sós rágcárnivalót. Kevesebb sót használjunk a főzéshez és az asztali ízesítéshez!

- Ne dohányozzunk!
- Végezzünk testmozgást rendszeresen – napi 30 percnyi mozgás az ideális!

Témához kapcsolódó információk: <http://www.koleszterinszint.hu>

### A teljes értékű táplálkozás alapelvei:

„Az étel legyen a lehető legtermészetesebb formában” – *Kollath-alapelv*

#### A teljes értékű táplálkozás 11 alapelve

- Részesítsük előnyben a növényi élelmiszereket!
- Részesítsük előnyben a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!
- Fogyasszunk bőségesen nem hőkezelt, friss élelmiszereket (kb. a táplálék fele)!
- Készítsünk élvezetes ételeket, friss élelmiszerből, kíméletesen és kevés zsiradékkal!
- Kerüljük az adalékanyagokat tartalmazó ételeket!
- Kerüljünk bizonyos technológiával előállított ételeket (génkezelt, besugárzott)!
- Lehetőleg ökológiai természetből származó élelmiszereket fogyasszunk!
- Részesítsük előnyben a regionálisan és évszaknak megfelelő élelmiszereket!
- Részesítsük előnyben a nem csomagolt vagy környezetkímélő csomagolásba helyezett termékeket!
- Kerüljük a káros anyag kibocsátást az ételek előállítása során!

#### Nagyon ajánlott élelmiszerek (kb. az ételek fele legyen!)

- csíráztatott magvak, teljes kiőrlésű dara, friss müzli, frissen préselt pelyhek
- friss zöldség, gyümölcs
- dió, mandula, olajos magvak (napraforgó, szezám stb.), olajos növények (olívbogyó)
- teljes tej
- klórozatlan víz, ellenőrzött forrásvíz, természetes ásványvíz, szűrt víz
- egész vagy frissen őrölt fűszerek

#### Ajánlott élelmiszerek (kb. az ételek másik fele legyen!)

- teljes kiőrlésű gabonatermékek (pl. kenyér, tészta, pehely, pékáru), gabonaételek, például nem hőkezelt magvak beáztatva, csíráztatva, frissen préselve tejjel, friss gyümölcsrel vagy zöldségekkel, gyógynövényekkel, hevített magokból felfújtak, krokettok, egész szemek megfőzve, kész csíra sok helyen kapható – salátába, rizs- vagy tésztaételbe keverhető
- hevített (párolt és nem főzött) zöldségek, gyümölcsök, kisebb mennyiségben mélyhűtött zöldségek és gyümölcsök
- főtt burgonya (lehetőleg héjában főtt)
- csíráztatott, blansírozott és hevített hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicsriborsó)
- kis mennyiségben pörkölt dió, mogyoró, diópép, hidegen sajtolt, nem finomított olajok, keményítetlen növényi margarinkok, vaj
- **napi ajánlott zsírfogyasztás max. 70-80 gramm**
- kis mennyiségben pasztőrizált teljes tejtermékek (adalékmentesek), adalékmentes sajtok, tejföl és tejszín helyett részesítsük előnyben a joghurtot, aludttejet, savót
- hús hetente max. kétszer, hal hetente max. egyszer, tojás hetente kétszer
- teák (gyógynövény, gyümölcs), hígított gyümölcslé, hígított zöldséglé, gabonakávék
- őrölt fűszerek, szárított növények, kevés jódzott tengeri só, kevés nem hígított és nem hőkezelt méz, aszalt gyümölcsök (nem kénezett, beáztatva)

### **Kevéssé ajánlott élelmiszerek (csak ritkán fogyasszuk!)**

- nem teljes kiőrlésű termékek (fehér kenyér, fehér tészták, barnított kenyér, kukoricapehely, fehér rizs, árpa stb.)
- zöldségkonzervek, gyümölcskonzervek
- kész burgonyás keverékek (pl. gombócpor, burgonyapüré por)
- szójatej, tofu
- sózott magok, finomított zsírok, olajok, kókuszszír, olvasztott vaj
- homogenizált tej, adalékos tejtermékek (pl. kész gyümölcsjoghurt), adalékos sajtok
- hús és kolbászaru, konzerv, halkonzerv, palackozott ásványvíz, gyümölcsnek-tár, kakaó (*de naponta 2 g –1 kis kocka – legalább 70%-os kakaó tartalmú csokoládé egészséges, érvédő!*), babkávét, feketetea, sör, bor
- fűszersó, tengeri só, konyhasó, hőkezelt méz, kénezett aszalt gyümölcs, alma, körte- és juhárszirup, nyers nádcukor, nyers répacukor

### **Nem ajánlott élelmiszerek (lehetőleg ne fogyasszuk!)**

- gabonakeményítő, élelmiszerrost készítmények
- vitamin és ásványi anyag készítmények (iparilag előállított hatóanyagú)
- mélyhűtött készételek
- sült krumpli, chips, burgonyakeményítő
- szójahús, szójalecitin
- mogorókrém, keményített margarinkok
- steril tej, kondenzált tej, tejpör, savóprotein, tej és sajt utánzatok, ömlesztett sajtok
- belsőségek
- cukrozott üdítők, szeszes italok, gyümölcsle italok, instant kakaó, instant italporok
- aroma anyagok (természetes, természetazonos, szintetikus), ízfokozók, édesítők

### **Tévhitök és tények a fogyókúrákról, diétákról**

Az emberi természet egyik alapvető velejárója, hogy tökéletességre törekszik. Elengethetetlennek tartjuk, hogy szépnak lássanak minket, hogy elnyerjük mások csodálatát. Alapvetően befolyásolnak bennünket az aktuális trendek, legyen szó ruházkodásról, autóról, mobiltelefonról vagy éppen fogyókúrákról. Néhány éve még mindenki a káposztalevesre esküdött, de ma már naponta jelennek meg újabbnál újabb csodamódszerek, melyek gyors eredményt ígérnek.

#### **A fogyókúrák típusai:**

- alacsony kalóriatartalmú étrendek
- szétválasztó étrendek
- egy-egy élelmiszert előtérbe helyező étrendek
- nemzetek konyhaművészetére alapozó étrendek

A legutolsóként említettek talán a legkiegyensúlyozottabbak. A többi esetben a kívánatos napi táplálkozási normától olyan extrém mértékben térnek el, hogy hosszabb távon nem folytathatók. Ha abbahagyjuk a diétázást, máris szembetaláljuk magunkat a következő problémával, a jo-jo effektussal. Nehezen leadott kilóink hamar visszajönnek a normál táplálkozás mellett, sőt még azon felül is nő a súlyunk. Szervezetünk ugyanis a táplálékmegegyezés végeztével, azonnal munkához lát, és a bővebben érkező táplálék anyagait elraktározza „rosszabb” időkre.





Újabb ötletünk támad: fogyókúrát elősegítő csodaszert vásárolunk, mely gyors fogyást ígér, és közben nyugodtan ehetünk is, ígérik. Fontos, hogy ne higgyünk ezeknek a hirdetéseknek! Ezek a készítmények ugyanis vagy magas rost-tartalmukkal mulasztják el éhségünket, vagy zsír és szénhidrát anyagcserénkbe szólnak bele. Vannak olyan szerek is, melyek az agy éhségközpontjára hatnak, s pontosan ezért csak szigorú orvosi felügyelet mellett használhatók.

Az egyetlen és valóban tartós fogyókúra módszer, amelytől igazi eredményt várhatunk: a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett végzett megfelelő testmozgás, mely heti 1-1,5 kg súlycsökkenést eredményez!

*Végül nébány hasznos weboldal címe, ahol még több információhoz juthatunk:*

<http://kodkukac.extra.hu/page.php?302>

<http://www.mindmegette.hu/index.php?apps=rovat&rovat=268>

<http://www.gourmandnet.hu/eletmod/>

[http://www.mcd.hu/diab\\_online/et\\_lapok/bio/025.htm](http://www.mcd.hu/diab_online/et_lapok/bio/025.htm)

## Önismeret, önértékelés, stressz kezelés

### Alapfogalmak

**Önismeret:** Az önismereten azt értjük, hogy az ember ismeri személyisége részeit, meg tudja ítélni lehetőségeit, így korlátait is. Tudja, hogy hogyan viselkedik különböző helyzetekben, ezért kontrollálni is képes azt. Helyesen ítéli meg más emberekkel való kapcsolatát.

**Énkép:** Hogyan látom magam? Láthatom pozitívan vagy negatívan. Ezt leginkább az addigi életem során megtapasztalt légkör (család, iskola, egyéb közösség) határozza meg. Lehet énképünk „merev”, ilyenkor általában sok gondunk van társas kapcsolatainkkal, sok elhárító manővert alkalmazunk. Ha énképünk „befogadó”, jól alkalmazkodunk, az énképünknek ellentmondó információkat is befogadva, képesek vagyunk a változásra.

### Hogyan tegyünk szert önismeretre?

Leginkább a hozzánk legközelebb álló személyek véleményére figyeljünk! Nem csak szóbeli véleményük lehet fontos, hanem az úgynevezett metakommunikációs jelzések is: mosoly, kacsintás, rosszalló tekintet stb. Helyzetünket nehezíti, hogy jó tulajdonságainkat hajlamosak vagyunk felül, a rosszakat pedig alul értékelni.

Hasznos lehet az önmegfigyelés, de ez némi gyakorlást igényel. Legjobb módszernek a naplózás tűnik, fontos azonban a magunkkal szembeni őszinteség. Azt írjuk le, amit valóban gondolunk, majd olvassuk el később, és gondoljuk át a helyzetet még egyszer.

Részt vehetünk ezen kívül önismeretet fejlesztő csoportok munkájában.

**Erről bővebben itt találsz információt:** <http://onismeret.lap.hu>

**Hasznos információkat olvashatsz a témához kapcsolódóan a <http://onbizalom.lap.hu> oldalon.**

## Önismereti tesztek

Önmegismerési folyamatainkban nagy segítségünkre lehetnek az egyes önismereti tesztek. Ha bővebb információkhoz szeretnénk jutni ebben a témában, érdemes ellátogatni például a „necc.hu” oldalra. Itt, az önmegismerést támogató teszteken túl megértést, biztatást, érzelmi támaszt, szükség esetén pedig tanácsokat is kaphatnak azok a fiatalok, akik ezt igénylik: <http://www.necc.hu/velemen/4tema.shtm>

Önismereti tesztek és on-line segítséget találunk a <http://www.psych.hu/index.php?page=/index.nml&subpage=/hu/tesztek.nml> oldalon is.

## Néhány szó a depresszióról

Életük során az emberek 12-18%-a esik át depressziós epizódon, mely azt jelenti, hogy a háziorvoshoz fordulók 10%-a szenved ettől a betegségtől. A depresszió tünetei a következők:

- állandósult szomorúság, szorongás, „kiüresedtem” érzés
- alvászavarok
- étvágy és ezzel párhuzamosan testsúlyváltozás
- az érdeklődés elvesztése olyan dolgok iránt, amelyek régen örömet okoztak, beleértve a szexuális életet is
- ingerlékenység, nyugtalanság
- állandósult testi tünet, ami a kezelésekre nem reagál, például krónikus fájdalom vagy emésztési zavarok
- koncentrációs, emlékezési zavarok, döntésképtelenség
- kimerültség vagy az energia csökkenése
- „értéktelenség, bűnösnek érzem magam” érzés
- öngyilkossági gondolatok, önsorsrontás

## Honnan tudom meg depressziós vagyok-e?

Hasznos lehet önértékelő teszt kitöltése, de ha kétségeid vannak, fordulj bizalommal családorvosodhoz! Önértékelő tesztek <http://www.depresszio.hu/oner-tekelo.php>

Hasznos információk: <http://www.depresszio.hu>

## Segítség! Pánikbeteg vagyok!

A kórkép lényege a szorongásos roham, amelynek során a beteg nem kap levegőt, mellkasi fájdalmat érez, torkában érzi dobogni a szívét, pulzusa felgyorsul, halálfélelemmel küzd, gyakran fél a megőrüléstől, reszket, remeg, verejtékezik. Jelentkezhet a roham fejfájás és szédülés formájában is, ilyenkor gyakran agyi keringészavar miatt kap a beteg kezelést.



Gyógyítható? Szerencsére igen. Szaksegítséget a legközelebbi pszichiátriai gondozóban lehet kérni.

*Hasznos információkat olvashatunk az alábbi helyen is: <http://panik.lap.hu>  
Lelki problémáid esetén segítséget kaphatsz az alábbi helyeken:*

<http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu>

<http://www.sulinet.hu/eletmod/sos/segitohelyek.html>

<http://www.psyché.hu>

3

## Káros szenvedélyek – Dohányzás vagy egészség?

### Életkilátások dohányfüsttel

Napjaink talán egyik legnagyobb egészségkárosító ártalma a dohányzás, amely bizonyítottan legalább egy évtizeddel megrövidíti a várható élettartamot. A dohányzásnak az egészségre gyakorolt káros hatását számos tanulmány vizsgálta, melyek az mutatják, hogy a dohányzó csoportokban sokkal magasabb bizonyos betegségek előfordulása, mint például a tüdőrák, gégerák, a szájüregrák, a nyelőcsőrak és a hólyagrak, a tüdőtágulás, tüdőasztma, egyéb légzőszervi betegségek, a szív és érrendszeri betegségek, mint az ezzel a csoporttal összevethető nemdohányzó csoportok esetében. Mindezen ismeretek ellenére a hazai lakosság kb. 65%-a aktív dohányos.

*A dohányzás okozta egyéb egészségügyi következményekről további információk: <http://www.dohanyzas.hu/index.php?p=megallap>*

Megfigyelések, különböző felmérések a passzív dohányzás egészségkárosító hatását is igazolták. Azon országokban, ahol évtizedek óta általánosan elterjedt a dohányzás: a tüdőrák-halálozás 90-95%-áért, az összes rákhalálozás 30-35%-áért – a férfiak esetében 40-45%-áért –, az idült légúti betegségekben bekövetkező halálozás 80-85%-áért, a szív és érrendszeri halálozás 20-25%-áért a dohányzás okolható.

Egy sokkoló adat: a dohányzás következményeként 19 percenként meghal egy ember Magyarországon! A világstatisztikai adatokat figyelembe véve naponta mintegy 77, évente pedig 28 000 olyan embert veszítünk el hazánkban, akiknek a halála összefüggésbe hozható a dohányzással!

### Tudjuk, hogy káros, de pontosan miért?

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik a különböző kémiai folyamatok kapcsán. Ezek legtöbbször szervezetünk számára mérgező, károsító, rákkeltő hatású. A legfontosabb egészségkárosító füstreszkek: **1. nikotin:** érszűkítő, vérnyomás-emelő, érkárosító, káros anyagcsere-paramétereket (koleszterin, zsírsav, vércukor) növelő hatású; **2. szén-monoxid:** véralvadást fokozó, érelmeszesedést, szívinfarktust okozó; **3. kátrány:** rákkeltő; **4. izgató gőzök és gázok:** légutakat károsítók; **5. egyéb rákkeltő anyagok:** 43 féle.

*További információk: <http://www.dohanyzas.hu/index.php?p=fusthasas>*

A kockázat tovább nő azoknál, akik fiatalabb korban kezdik a dohányzást, hosszabb ideig dohányoznak és több cigarettát szívnak naponta. Sajnos jellemző a dohányzás egyre fiatalabb korban történő kipróbálása. Az emberi test szöveteinek teljes kifejlődése kb. 20-21 éves korban fejeződik be. Amennyiben ez idő alatt káros behatások érik, a szöveti fejlődés akadályozott, a tüdőszövetek gyengéek, sérüléke-

nyek lesznek, fertőzésekkel, egyéb megbetegedésekkel szemben ellenállásuk kisebb lesz. Mindez tovább növeli a betegségek kialakulásának kockázatát.

A cigarettázás egyik fő támadásponja az érrendszer. Egyfelől a cigarettafüst szén-monoxidja elfoglalja az oxigén helyét, mivel háromszázszor intenzívebben kapcsolódik az oxigénszállításért felelős hemoglobinhoz. Csökken tehát a szövetek vérellátása. Másfelől a nikotin összehúzza az erek középső rétegét, az izomzatot, ezáltal az ér beszűkül, s ezért jelentősen csökken a környező szövetek vérellátása. Az idült dohányosoknál jellemző az érszűkület – főleg az alsó végtagokban. Az érszűkítő hatás magyarázza a dohányzás szerepét a szívinfarktus kiváltásában is. A nikotin emeli a vércukorszintet, így a cukorbetegek számára különösen veszélyes. Kutatások azt is kimutatták, hogy a fogamzásgátló tabletták és a dohányzás egymás káros hatásait jelentősen erősítik.

A fiatalok egészségét és későbbi életkilátásait rontja, hogy a dohányzás a szellemi és értelmi képességet is csökkenti, így a tanulmányi eredményt is rontja. És akkor még nem is említettük az impotenciát, a bőr korai ráncosodását, a gusztustalan sárga fogakat vagy a semmivel el nem nyomható, bűzös leheletet.

### ***Dohányzó kismamák? Na ne!***

A dohányzás bizonyítottan emeli a vetélések és a koraszülések kockázatát, kisebb súlyú magzat születik. A szoptatás alatti dohányzás károsítja a csecsemő egészségét, az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgegyanyagait. A dohányzó kismamák újszülötteinek körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés. A várandós állapot vagy a szoptatás alatti dohányzás, valamint a dohányfüstös környezet hatása növeli a csecsemőkori hirtelen halál gyakoriságát.

Az apa dohányzása a magzat génkárosodását és ez által a fejlődési rendelleneségek kockázatát is fokozza. Gyakran állhat a meddőség hátterében is.

Ha családtervezésre kerül a sor, ezeket a tényeket mindenképpen figyelembe kell venni!

### ***Miért okoz függőséget a dohányzás?***

A nikotin stimuláns drog, ezért nehéz leszokni róla. Paradox módon izgató hatásán túl lazító hatása is van. A nikotin függőséget okozó tulajdonságának hátterében az áll, hogy dopamint bocsát ki – ez a kémiai anyag felelős az agyban az örömről. Mindemellett a jelenleg folyó kutatások azt sugallják, hogy a nikotin hosszú távon csökkenti az agy örömről való képességét. A dohányosoknak így egyre nagyobb mennyiségű drogra van szükségük ahhoz, hogy ugyanazt a fokú elégedettséget elérjék. A dohányosok nagy többsége (kb. 70%) szeretné ugyan abbahagyni a dohányzást, ám mégis alacsony a sikerrel végződő első próbálkozások száma. A legtöbb dohányos számos kísérletet tesz, mielőtt végleg sikerülne leszoknia. A függőség erejét mutatja az a tény is, hogy nem egy dohányos még akkor sem teszi le a cigarettát, hogy műtétnek vetette alá magát valamilyen, dohányzás okozta betegség miatt.

### ***Le akarok szokni, mit tehetek?***

A legjobb: el sem kezdeni a dohányzást! Ha pedig már elkezdtük, a tények tükrében döntenünk kell, valóban megéri-e kockáztatni. Minél hamarabb tesszük le a cigit, annál többet nyerünk...! Bármilyen korban hagyja abba a dohányos, azonnal

kimutathatók a pozitív változások. A dohányzás abbahagyása nem könnyű, de nem is lehetetlen.

*Segítséget kérhetünk például a Dohányzás Megelőzési és Leszoktatást Segítő Programokat megkeresve:* <http://www.oefi.hu/color>, vagy a tüdőgondozók dohányzásról leszokást segítő rendelésein: [http://www.tudogyogyasz.hu/upload/tudogyogyasz/document/dohanyzasrol\\_leszokas\\_rendelok.htm](http://www.tudogyogyasz.hu/upload/tudogyogyasz/document/dohanyzasrol_leszokas_rendelok.htm)

*További információk:* Országos Dohányfüstmentes Egyesület: <http://www.ode.hu>; Dohányzás vagy Egészség Magyar Alapítvány: <http://www.c3.hu/~dvema>. További információk a dohányzás és az egészség témában: <http://dohanyzas.lap.hu>

Sokat segíthetnek a nikotinpótló tapaszok, tabletták, rágógumik is, ám a valódi kulcs: az önkéntes, elszánt elhatározás, akarat és kitartás.

„Dohányzásmentes nap” – május 31.

3

## Az alkohol

### Az alkoholról általában

Az alkohol évezredek óta általánosan elterjedt élvezeti szer, mely jellegzetes hatással van az emberi szervezetre. Gasztronómiai hagyományainkhoz, ünnepi alkalmainkhoz szervesen kapcsolódik a kulturált alkoholfogyasztás. A bor segíti az emésztést, javítja az étvágyat, ha megfogadjuk Hippokratés gondolatait. „A bor az embernek teremtett csodálatos adomány, feltéve, hogy egészségesen, ésszel és mértékkel, jellemre szabottan fogyasztják.” Mindez 18 éves kor felett értendő, szem előtt tartva az alkohol károsító hatásait gyermek és fiatal korban.

Mivel a szervezet képes hozzászokni, nem reagál rá olyan látványosan, mint a többi méregre. Pedig az alkohol (etil-alkohol) valójában sejtmérge, mely a sejtek anyagcsere-folyamatait támadja meg. Az alkohol függőséget okozó drog, amely elsősorban a központi idegrendszerre fejt ki hatását. Megváltoztatja a legtöbb szerv működését, a gondolkodást, a szellemi képességet, az érzéseket, az érzékelést, a mozgást. A fiatal, még fejlődésben lévő szervezetekre különösen veszélyes. Kis mértékben a szervezet közömbösíteni tudja, ám mértéktelen fogyasztása esetén a máj képtelen lebontani a sejtmérget, ezért az jelentősen károsítja az egészséget. Bizonyítottan fokozza a cirrózis (gyógyíthatatlan májzsugorodás), a májdaganatok, a szájjüreg, a garat, a gége és a nyelőcső daganatainak előfordulási gyakoriságát, de összefüggés van az alkohol és a gyomor, a vastagbél és az emlődaganatok előfordulási gyakorisága között is. Fokozza az agyér katasztrófa (stroke), a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát, károsítja az emésztőrendszert, az idegrendszert. A túlzott alkoholfogyasztásnak szociális és társadalmi következményei is vannak: családok felbomlása, erőszak, baleset, öngyilkosság. A közúti balesetek is a leggyakrabban az alkohol hatására fordulnak elő.

A napjainkban fogyasztott alkoholos italok eltérő alkoholtartalmúak: leggyengébbek a sörök, borok, pezsgők, majd a vermutok, likőrök és végül az égetett sze-

szesitalok, a pálinkafélék, konyak, brandy, whisky és a rum következnek. A szeszesitalok kártékony hatása szesztartalmukkal arányosan nő.

*A magyar borok történetéről, fajtáiról és a kulturált borfogyasztás szabályairól az alábbi oldalakon olvashatsz:* <http://www.magyar-borok.hu>; <http://www.kfki.hu/chemonet/hun/teazo/erjedes/szesz.html>

### **A szervezetbe jutott alkohol sorsa, rövidtávú hatásai**

Az elfogyasztott alkohol normál körülmények között 15-90 perc alatt szívódik fel a gyomorból és a vékonybélből. Éhgyomor esetén ennél még gyorsabban jut el a vérrel a szövetekbe. A máj feladata a szervezet számára mérgező anyagok lebontása, így az alkohol nagy részét is bontja, mint a szervezet saját detoxikálja. Kapacitása véges, ezért a mértéken felül fogyasztott alkohol hatására lassan képtelenné válik a feladat ellátására.

Az ember központi idegrendszerére az alkohol, tompító és kábító hatást gyakorol. Ennek élettani hátteréről a <http://www.sulinet.hu/tart/fncikk/Kiae/0/5330/start.htm> oldalon olvashatsz.

*Az alkoholfogyasztás rövidtávú hatásai:* a reakcióidő megnyúlik, mozgáskoordinációs zavar lép fel, tompulnak az érzékszervek, csökken a gondolkodóképesség, kettős látás jellemző. A vér 4 ezrelék körüli alkoholszintje esetén delírium, öntudatvesztés, kóma alakul ki, felette pedig már halálos. Mit tehetünk, hogyan segíthetünk, ha valaki túl sok alkoholt fogyasztott környezetünkben? Ha az illető eszméletlenül van, lassú kortyokban cukortartalmú üdítőital itatása javasolt, valamint tartsuk meleg környezetben. A kávé, a hiedelem ellenére nem sokat használ. Ha eszméletlen, helyezük stabil oldalfekvésbe, tartsuk melegen. Ha pedig nagyon rosszul van, hívjunk mentőt! A kórházi kezelés főleg cukor és elektrolit oldatok infúzióját jelenti, súlyosabb esetben esetleg gyomormosást. Ha detoxikálóa viszi a mentő az illetőt, azzal is számolnia kell, hogy másnap, annak költségeit ki kell fizetnie (sokezer forint!).

*Az alkoholok jellemzőiről, fiziológiai, pszichikai és egyéb hatásairól további információk:* <http://web.axelero.hu/attys/drog/alkohol.html>

### **Alkohol és várandósság**

Az anya súlyosan károsítja gyermekét, ha várandósság vagy akár szoptatás alatt alkoholt iszik. Az alkoholfogyasztás következményeként szellemi fogyatékoság alakulhat ki, fejlődési rendellenességek léphetnek fel: szívfejlődési zavarok, veseproblémák, külső nemi szervek rendellenességei, izületi és bőrelváltozások, kicsi agyméret, arcfajlódási zavarok, fülrendellenességek. Jellemző az alacsony növény, alacsony intelligencia, magatartászavarok. Gyakori a figyelemzavar, tanulási zavarok, hiperaktivitás, epilepszia. A kismama tehát ne fogyasszon alkoholt, csak a szoptatás befejezése után!

### **Az absztinenciától az alkoholbetegig**

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete az alkoholfogyasztókat a következő csoportokba sorolja: 1. az absztinensek, akik soha nem fogyasztanak alkoholt; 2. a szociális ivók, akik elsősorban társaságban isznak, az ivás célja nem a részegség – bár időnként az is előfordul; 3. a nagyivók, akik rendszeresen és sokat isznak, gyakran a részegségig jutnak. Közéjük tartoznak a „problémaivók” is, akik ugyan nem rendszeresen, de önkontroll nélkül isznak, ha úgy érzik, gondjaik vannak. Közülük sokan idővel alkoholbete-

gekké válnak. Végül 4. az alkoholbetegek, akik testi és lelki függőségbe kerülnek az alkohollal, minden gondolatuk, cselekedetük annak megszerzése körül forog. Kárt okoznak önmaguknak, családjuknak, s ezen keresztül az egész társadalomnak. Kezelésük során súlyos elvonási tünetek alakulnak ki (feszültség, nyugtalanság, izzadás, hányás, szapora szívverés, arcpiír, egész testben reszketés, epilepsziás roham, hallucinálás és alkoholos delírium), amelyek feltétlenül orvosi ellátást igényelnek. Kijelenthetjük, hogy az alkohol (legális) drog, az általa okozott alkoholizmus pedig betegség, amit gyógyítani kell. Ahhoz, hogy valaki alkoholbeteggé váljon, külső és belső tényezők játszanak közre. Az alkoholizmus hátterében állhatnak: genetikai okok, pszichiátriai kórképek (személyiségzavar, szorongás, fóbia, neurózis, depresszió), hibás családi minta (alkohol, mint konfliktusmegoldó stratégia), rossz szociális helyzet, reklámok, negatív kortársnyomás. Ne felejtjük el, hogy az alkoholfogyasztás nem a bátorság, vagányság vagy a csoporthoz tartozás jele! Bármilyen nehéz ellentmondani, csak a mi akaratumkon múlik, sem tinédzser, sem felnőtt társaságban nem „kötelező” alkoholt inni.

### **Van segítség!**

Egészségünk védelme érdekében a mértékletes alkoholfogyasztást kell szem előtt tartanunk felnőtt korban. Ám, ha valaki erre már nem képes, segítségre szorul, és gyógyulási szándéka, elhatározása megszületett, van hová fordulnia! A leszoktatás első lépése általában egy alapos orvosi kivizsgálás és a vizsgálati eredmények kiértékelése. Ezek után egyénre szabottan dől el, hogy mi a helyes gyógyító eljárás.

*Megoldást kínálhat:*

- a pszichoterápia; a közösségi pszichiátriai kezelés (VIII. ker., SE Pszichiátria Klinika); rehabilitációs otthonok (pl. a Leo Amici Alapítvány <http://www.leoamici.hu>)
- Anonim Alkoholisták csoportja: <http://www.anonimalkoholistak.hu>
- a kényszergyógyítás; a gyógyszerek; a hipnoterápia; egyes természetgyógyászati ágak: kineziológia, fülakupunktúrás addiktológia

*További információk:* <http://www.feluton.hu>; <http://alkoholizmus.lap.hu>; „Szenvedélyek Napja”: június 5.

## **Kábítószer-fogyasztás, kábítószer-függőség**

Ha nyitott szemmel járunk-kelünk a világban s elsősorban hazánkban, sajnos a kábítószer témában nem lehetnek illúzióink. A kábítószereket kipróbálók, a drogfogyasztók, a drogfüggők, a droghasználat kapcsán fertőző betegségeket (HIV-vírus, hepatitis) hordozók száma folyamatosan nő. A kábítószerekkel kapcsolatos bűncselekmények aránya emelkedik, ahogyan a szervezett bűnözés aktivitása és a kábítószer-kereskedelemmel összefüggésbe hozható pénzmosás bűncselekményi köre is. A „drog-probléma” hatékony kezelése társadalmi összefogást kíván!

### **Mit kell tudni általában a kábítószerekről?**

- Az egészségre fokozottan veszélyesek, szervi és idegrendszeri károsodásokat okoznak.
- A függőség hamar kialakul, ami a személy belső és külső leépüléséhez, személyiségének eltorzulásához vezet.

- A kábítószer-élvezők teljesen közönyössé válnak önmagukkal és környezetükkel szemben.
- Idővel olyan elmeállapotba kerülnek, amely rendszerint akaratlan vagy tudatos önpusztítással végződik.
- Egyetlen céljukká a szer megszerzése válik, amely nélkül, orvosi kezelés hiányában, nem képesek élni.
- Amennyiben a kábítószer-fogyasztás megszakad, súlyos fájdalmakkal járó elvonási tünetek, rohamok lépnek fel, amelyet teljes kilátástalanság és elkeseredettség kísér.
- A kábítószer rendszeres szedése vagy túladagolása halált is okozhat.
- Az anyag szervezetbe juttatásának módja, az injekciós tű szennyezettsége halálos kimenetelű fertőzéseket eredményezhet, mint például HIV- vagy hepatitisz fertőzés.

### **Alapfogalmak (a függőséget kiváltó anyagokhoz, szerekhez kapcsolódnak)**

**Drog** – eredetileg a gyógyszerészetben használt fogalom, gyógyszerként használt természetes eredetű anyagokat jelent. Az angol drug szóból ered. Napjaink értelmezése szerint drognak tekinthetők azok az anyagok, amelyek a szervezetbe kerülve hatnak a központi idegrendszerre, ezáltal megváltoztatva a személy hangulatát, gondolkodását, azt a módot, ahogyan a világot észleli. A köznyelvben – helytelenül – többnyire csak a kábítószerek esetén használják a drog kifejezést, ám a drogok közé nem csak az illegális szereket soroljuk. A nikotin, a koffein és az alkohol a társadalom által is elfogadott drogok.

**Drogok fő jellemzői:** 1. megváltoztatják az agy működését, 2. rendszeres fogyasztásuk függőséghez vezet, 3. fogyasztásuk hosszú távon káros az egészségre.

**Absztinencia:** önmegtartóztatás: megrögzült szokástól, bizonyos élvezetektől, élvezeti szerektől (pl. alkohol, dohányzás, kábítószer) való önkéntes, ill. kényszerű tartózkodás.

**Abúzus:** valamilyen anyaggal való visszaélés, annak nem rendeltetésszerű használata, tehát azt jelenti, hogy egy anyagot, a jelen társadalmi és gyógyszerészeti normáktól eltérően használnak. A drog-abúzus valamilyen kémiai anyag, gyógyszer, kábítószer ilyen értelmű használatát jelöli.

**Addikció:** hozzászokás (függőség)

**Dependencia:** tágabb értelemben vett függőség. Olyan állapot, amelyben az egyén az általa megszokott élvezeti szer, kábítószer, gyógyszer vagy tevékenység nélkül élni már nem képes, azt nélkülözni nem tudja.

**Pszichés (lelki) függőség:** nagyfokú vágy, sóvárgás, belső késztetés valamilyen anyag iránt. A vágy kielégítésére az egyén minden eszközt felhasznál, ennek következtében értékrendje, erkölcsi élete, személyisége súlyosan torzul.

**Fizikai (testi) függőség:** akkor áll fenn, ha a test sejtjei már olyan mértékben hozzászoktak az anyaghoz, hogy csak annak jelenlétében képesek „normális” működésre. Az anyag elvonása esetén jellegzetes rosszullét, elvonási tünetek jelentkeznek.

**Elvonási tünet:** azok az élettani elváltozások, testi-lelki tünetek, amelyek akkor jelentkeznek, ha a szervezet nem kapja meg az adott anyagot.



**Delírium:** a kábítószer- és különösen az alkoholemegvonás időszakában kialakuló, főleg látási és hallási érzécsalódásokkal jellemzett állapot, alapja az abúzus következtében létrejött, komplex anyagcserezavar, amely életveszélyes.

**Tolerancia:** akkor alakul ki, ha emelni kell a drog adagját ugyanannak a hatásnak az eléréséhez.

**Kereszttolerancia:** valamilyen drog iránt kialakult tolerancia egy másik, korábban nem használt anyag iránt is toleranciát alakít ki. Például: aki rendszeresen altatót szed, amellett, hogy egyre több gyógyszert kell szednie az elalváshoz, az alkoholt is jobban bírja, még ha máskor nem is szokott inni egy korty alkoholt sem.

**Szenzitivizáció:** a tolerancia ellentéte, ha a drog hatása erősebbé válik a rendszeres fogyasztás következtében.

**Dózis:** az a kábítószeradag, melyet a szervezet megkövetel a kábulathoz, az „utazáshoz”.

**Túladozás:** akkor alakul ki, ha a drogból olyan mennyiség kerül a szervezetbe, amely már kritikus mértékben felborítja a szervezet egyensúlyi állapotát, kimenetele gyakran halálos.

**Lágy és kemény drog:** régebben a testi függőséget nem okozó drogot hívták lágy drogoknak. Ma már nem szívesen használjuk ezt a besorolást, mert megtévesztő lehet. Inkább a drogok gyógyszeres csoportosítása terjedt el.

**Legális és illegális drog:** a törvény által megengedett, illetve tiltott szerek. Ez országonként változó, például Hollandiában a marihuána legális, míg Magyarországon illegális drog.

**Pszichotróp anyagok:** kábítószerként nyilvántartott, de gyógyszerként is alkalmazott, mesterséges anyagok.

**Depresszánsok:** azok az anyagok, amelyek csillapítják a feszültséget és a nyugtalanságot. Tulajdonképpen a központi idegrendszer működésének csökkentésével érik el hatásukat. Kis dózisban fogyasztva, bizonyos emberek esetében, ideiglenes feszültségcsökkentő és altató hatással bírnak, de ezeket csak szigorú orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni!

**Hallucinogének:** az ide tartozó kábítószeres igen sokfélék, de közös tulajdonságuk, hogy eufóriát (örömméretet) és hallucinációt (érezécsalódást) egyaránt okoznak.

**Stimulánsok:** azokat a drogot tekintjük stimuláns szereknek, amelyek az idegrendszerre stimuláló, izgató hatást gyakorolnak. Ezen drogok legfőbb hatása a fáradtságérzés csökkenése, az energizáltság érzésének kialakítása.

**Szipuzás:** egyes, a háztartásokban jól ismert oldószerek, ragasztók, hígítók gőzének belélegzését, inhalálását jelenti. Mivel e szerekhez könnyen hozzá lehet jutni és az olcsóbb drogokhoz tartoznak, hazánkban a szegényebb réteg fiataljai körében elterjedt a használata. Azok a fiatalok, akik rendszeresen és keményen szipuznak, a drogozásokon kívül rendszerint halmozott problémákkal, szociális, családi, iskolai, lélektani stb. gondokkal küzdenek.

**Kortársnyomás:** barátok, ismerősök, osztálytársak által az egyénre kényszerített viselkedési formák, ezek nem követése gyakran kiközösítéssel járhat. Negatív kortársnyomásról beszélünk, amennyiben ártalmas, rossz dolgokra buzdítanak, például droghasználatra.

**A kábítószer használat fokozatai:** kipróbálás, megszokás, tolerancia, függőség (pszichikai, fizikai), a szer hiányakor elvonási tünetek.

**A kábítószer használat következményei:** társadalmi, családi, egészségügyi.

## A drogok csoportosítása:

A társadalom által elfogadott kábítószer:

- **Nikotin** – stimuláns drog: cigaretta, pipa, szivar, dohánylevélrágás stb.
- **Koffein** (és egyéb, hasonló hatású alkaloidák) – stimuláns drog: kávé, tea, kakaó, kóla és a mostanában igen felkapott „energia italok” is tartalmazzák.
- **Alkohol** – depresszáns típusú drog. Hazánk a legtöbb szeszestalt fogyasztó országok közül például 1987-ben az 5. helyen állt. Napjainkban is hasonló a helyzet.
- **Altatók, nyugtatók** – depresszáns típusú, pszichotróp anyagok, csak szigorú orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni őket!

Törvénytiltotta kábítószer:

- **Cannabis** (indiai kender) termékek: marihuána, hasis, hasisolaj
- **Hallucinogének:** LSD, meszkalin
- **Izgatószer** (pszichostimulánsok): kokain, crack, amfetaminok (speed, extasy)
- **Bódítószerek** (depresszánsok): ópium, heroin, morfium, metadon, szintetikus szerek

A kábítószer hatásairól részletesen itt olvashatsz:

<http://www.bbkvtar.hu/drog/effect.html>

### Kábítószer általános csoportosításai

Hatásmechanizmusa alapján			Előállítás eredete	
Depressziós (Bódítószerek)	Hallucinogén	Stimulációs (Izgatószer)	Természetes	Szintetikus
heroin	cannabis, hasis	kokain	ópium	codein
ópiátok	LSD	khat	heroin	barbiturátok
ópiátokat helyettesítő szerek	PCP	amfetamin	kokain	amfetamin és származékai
codein	MDA, MDM, STP, DMT	crack	khat	LDS
barbiturátok	pyetl, mescalín	koffein és nikotin	marihuána	MDA, MDM, STP, DMT
nyugtatók	extasy gombák szerves oldószer GHB, liquid X	legális drogok	hasis mescalín gombák morfin	PCP nyugtatók extasy szerves oldószer

Forrás: <http://drog.linkcenter.hu/>

## A kábítószer-fogyasztás tárgyi jelei, pszichés, testi és magatartási tünetei

A kábítószer fogyasztását jellegzetes tünetek kísérik, melyek alapján felismerhetjük, hogy segítségre szorul-e barátunk, ismerősünk.

**Gyamút keltő használati tárgyak (szokatlan előfordulási helyeken):** alufólia darabkák; színes tabletták; cukor darabkák; injekciós felszerelés; kis üvegcsék, gyógyszeres dobozok; szokatlan tárgyak (pl.: levélmérleg, konzervdobozok), meg-

égetett kanál; öngyújtó; vatta; szokatlan, émelyítő szag a lakásban; kifacsart citromhéjak, citromleves flakonok; kockacukor (hatásnövelés miatt); üres vagy kitöltött orvosi vények (hamisítás); napszemüveg feleslegesnek, értelmetlennek tűnő használata (eltakarja a szűk pupillát).

***Pszichés tünetek:***

- feldobottság, látomások, hallucinációk, fokozottan színes álmok
- ingerlékenység, idegesség, szorongás
- levertség, kedvetlenség, közöny, pesszimista hangulat, depresszió
- hirtelen kedélyállapot változások, váratlan örömkítőresek
- túlérzékenység, személyiség- és tudatzavar
- indokolatlan félelemérzés, pánikézés
- feledékenység, figyelem és koncentrációs képesség zavara
- koordinációs képességzavarok, térbeli és időbeli tájékozódás elvesztése
- indokolatlan fáradtság, gyors kimerülés, teljesítőképeség ingadozása
- álmatlanság, alvászavarok, rémálmok
- túl sok, gyakran összefüggéstelen beszéd, ítélőképesség elvesztése
- részegségre utaló állapot alkohol nélkül

***Testi tünetek:***

- beesett, hamuszürke arc, mélyen ülő szemek
- túszúrások nyomai, véraláfutások a bőrön
- a szokásosnál szűkebb vagy tágabb pupillák
- orrfolyás, szájszárazság
- étvágytalanság, erős fogyás
- édes italok fogyasztása gyakorivá válik
- külső ingerekre (fény, zaj, fájdalom stb.) túlzott érzékenység alakul ki

***Magatartásbeli változások:***

- a tanulmányi eredmény hirtelen romlása
- családi és a régi baráti kapcsolatok megromlása
- korábbi, megszokott életmód megváltoztatása
- zárkózottság, új barátok titkolása, elmagányosodás
- kimaradozás, iskolakerülés, munkakerülés, igazolatlan hiányzások, beilleszkedési zavarok
- túlzott költekezés, kölcsönkérés, hirtelen jelentkező pénzhány, pénz és egyéb értékek eltűnése
- saját maga és ruházata elhanyagolása
- kritikátlan tervek, cél nélküli „szabadságra” törekvés
- illatszerek túlzott használata (elnyomja a drogok szagát)
- kiégettség, üresség érzése

***A függőség kezelésének módjai:***

***1. Detoxikáció***

Olyan eljárás, amely során a hangulatmódosító szerek eltávolításra kerülnek a szervezetből - méregtelenítés, elvonás. Kórházban, orvosi felügyelet alatt végzik.

***2. Terápiás közösség***

Hosszú távú (olykor 2 éves) tartózkodás terápiás intézményben, távol a családtól, az utcától, a szerektől. Alapja a fennálló személyiségzavar kezelése. A kezelés sza-

kaszosan történik, egyes intézményekben az absztinencia vonatkozik a koffeinre és a nikotinra is.

### 3. Rehabilitáció

Rövid ideig tartó (28–60 nap) kezelés, bentlakásos formában. Főleg gyógyszerfüggőség, alkohol és marihuána függőség esetén használható ez a fajta terápiás közösség eredményesen.

### 4. Tanácsadások

Csoportos és egyéni tanácsadási modelleket használnak. Ambuláns ellátási forma.

### 5. Metadon-fenntartó kezelés

Az illegális ópiátok kiváltására szintetikus narkotikumot használnak, orvosi kontroll mellett.

### 6. Antidepresszánsok

Gyógyszeres kezelés, a drogok pszichés utóhatását csökkentik.

### 7. Alternatív terápiaiák

- akupunktúra, fülakupunktúrás addiktológia: csökkenti az elvonási tüneteket, jóllét érzést idéz elő
- diéták és vitaminok: különleges dietetikus és vitaminterápia csökkenti a mérgező hatást
- relaxáció, meditáció, mentálhigiénés tréning: stresszcsökkentés és az általános egészségi állapot javítása a cél

## Hová fordulj, ha baj van?

Addiktológiai osztályok, drogambulanciák, drog rehabilitációs központok, önszertől csoportok. **Tovább információk:** <http://www.drog-stop.hu>; <http://drogprevencio.try.hu>; <http://drog.linkcenter.hu>

## Túlzott gyógyszerfogyasztás

### Mire vigyázzunk?

A reklámokban egyre szélesebb körben találkozunk a gyógyszergyárak hirdetéseivel. Olyan készítmények kerültek szabadforgalomba, melyek néhány éve még csak szigorú szabályok között kiállított receptre voltak beszerezhetők. Ma azonban napon-ta ott cseng a fülekben a „nincs idő a fájdalomra” mondat, és hazafelé beugrunk a patikába (vagy a benzinkúthoz) egy jó kis fájdalomcsillapítóért. Ne tegyük! A gyógyszerek komoly kémiai szerek, használatuk, megfontolt, felelősségteljes gondolkodást igényel. Soha ne fogyassunk

gyógyszert ismerős, tanácsára vagy megszokásból! Ne kapkodjunk be egyiket a másik után! Sokszor a természetes gyógymód, az egészséges életmód segít a gyógyszer helyett, például influenza esetén nem segít az antibiotikum, helyette pihenés, sok folyadék, C-vitamin javasolt. A lázcsillapításnál se nyúljunk rögtön a gyógyszer után, először próbáljuk meg a hűtőfürdőt, használjunk gyógyteákat! Fejfájás esetén inkább pihenjünk, relaxáljunk, sokszor gyógyszer nélkül is elmúlik a fájdalom.



Székrekedés ellen a több mozgás, több zöldség, gyümölcs, több folyadék javasolt! Fontos tehát, hogy csak a legszükségesebb gyógyszereket vegyük be és azt is csak orvosi tanácsra! Általános szabály, hogy a gyógyszert csak annyi ideig és úgy szabad elfogyasztani, ahogy az orvos utasítása szól. (Kiemelten igaz ez például az antibiotikumokra.)

### *Gyógyszervásárlás internetről*

Az internet használata egyre általánosabbá válik, egyre kiterjedtebb azoknak a szolgáltatásoknak a köre, melyek a világhálón is elérhetők. Az utóbbi időben ezekhez csatlakozott az on-line gyógyszerrendelés is, melynek azonban komoly veszélyei vannak.

Ennek jogi szabályozásáról azt kell tudnunk, hogy az EU ugyan a tagokra bízta az internetes gyógyszerrendelést és a patikán kívüli kereskedelmet, ám ezzel együtt, az államok jogszabályaiban garantálni kell a lakosság magas szintű egészségvédelmét. Hollandia, Dánia, Finnország és az Egyesült Királyság legalizálta az elektronikus gyógyszerrendelést, ám ezekből az országokból illegálisan a határokon túlra is juthatnak interneten rendelt készítmények, ami veszélyes lehet. A PGEU (az EU gyógyszerészeti végrehajtó bizottsága) megállapítása szerint: „a gyógyszer speciális áru, s bár egyre hatásosabb, ám egyúttal egyre veszélyesebb készítmények kerülnek piacra.” Magyarországon nagy vihart kavart az első internetes „gyógyszertár” megjelenése, de mára már több cég is kínálja szolgáltatásait.

**<http://www.gyogyszer.hu>**: Országos on-line gyógyszer és gyógyszertár adatbázis. Csak vény nélkül kapható gyógyszerek rendelhetők itt, ám minden gyógyszer rajta van. Lényeges, hogy ezen az oldalon fontos információkhoz juthatunk arról is, hogy hogyan állítsuk össze házi patikánkat, és úti patikánk összeállításához is kaphatunk praktikus tanácsokat.

**<http://www.gyogyszerfutar.hu>**: telefonos rendelés, futárkiszállítás, hasznos információk például mentálhigiéné, betegségek, szenvedélybetegségek, gyógyítás és megelőzés témában.

**<http://www.pirulapatika.hu>**: gyógyszerrendelés, itt receptkötelest is rendelhetünk, ám csak a receptek beküldése után szállítanak.

Elérhetők külföldi „gyógyszerforrások” is, ezek használatával azonban csínján bánjunk!

Sok a megbízhatatlan cég: leemelik a pénzt bankszámlánkról, azonban a megrendelt áru soha nem érkezik meg. Érkezik helyette spamek tömege, akár egyetlen ártatlan érdeklődés után is. Előfordulhat, hogy nem az van a csomagban, mint amit rendeltünk, csak valami rossz utánzat, amely mérgező is lehet (tipikus példa erre a Viagra, melyet sokan hamisítanak). Korlátozás nélkül rendelhető bármi, sokszor nincs hozzá megfelelő tájékoztató anyag. Így például az „izomnövekedés serkentő”-ként hirdetett gyógyszerről könnyen kiderülhet, hogy tulajdonképpen ún. anabolikus szteroid, szedése komoly szövödményekhez vezethet.

Bárhonnan is szerezzük be az adott gyógyszert, általános érvényű tanács: bármely gyógyszer beszedése előtt kérjük ki hozzáértő szakember véleményét (orvosét, gyógyszerészét)! Hasznos információkhoz juthatunk az alábbi weboldalon is: Pharmanet gyógycentrum (hírek, egészségtár, interjú, egészségtesztek), **<http://www.patikainfo.hu>**

### *Természetgyógyászati módszerek*

A természetgyógyászati módszereket többféleképpen említik: alternatív gyógyászat, komplementer medicina, nem konvencionális medicina. Azokat a beavatkozásokat jelentik, melyek döntően a szervezet öngyógyító rendszerét felhasználva működnek.

#### *Pischinger-féle alapregulációs rendszer:*

Lényege: a szervezet biológiai egyensúlyának szerkezeti és működésbeli alapja az úgynevezett alapregulációs rendszer, mely kötőszöveti elemeket, kapillárisokat (hajszálereket), vegetatív idegrendszer fonatait (az idegrendszernek a szervezet működéseit összehangoló része), a sejtek közötti folyadékot, szerkezeti fehérjéket, valamint cukorból és fehérjéből felépülő molekulákat tartalmaz. Feladata a sejtek közötti gyors információközvetítés, a sejt közötti állományban az anyag és energiaforgalom biztosítása.

Az úgynevezett természetgyógyászati módszerek esetében alapvető cél a megelőzés, illetve a már kialakult betegségek esetében a szervezet „felébresztése”, az alapregulációs rendszer működésének, a szervezet megromlott szabályozó képességének visszaállítása.

Mindehhez igénybe veszi a természet adta lehetőségeket: gyógynövényeket, ásványokat, hideg- meleg- és gyógyvizet alkalmaz, kihasználja a levegő (klímaterápia, barlangterápia), a föld (pl. iszappakolások) adta lehetőségeket. A terápia része az életmód- és táplálkozási tanácsadás, javaslat a beteg állapotának megfelelő mozgásformára. Olyan vizsgálati módszereket alkalmaz, melyek még a betegség kialakulása előtt jelezni tudják a szervezet egyensúlyának felborulását.

Vannak orvosi diplomához kötött tevékenységek pl.: homeopátia, manuális medicina, hagyományos kínai orvoslás, ájurvédikus orvoslás, tibeti orvosi rendszer, biológiai fogászat, vér oxigenizálásán alapuló terápiák, neurálterápia, méregtelenítő módszerek, antropozófus orvoslás, alternatív állapotfelmérő módszerek, bioenergetikai regulációs technikák.

Léteznek nem orvosi diplomához kötött tevékenységek – akupresszúra, alternatív mozgás- és masszázsterápia, életmód-tanácsadás, reflexológia, alternatív fizioterápia, bioenergetika, fülakupunktúrás addiktológia, kineziológia, szemtréning.

*Az egyes módszerekről bővebb információ nyerhető a következő helyeken:*

<http://homeopatia.lap.hu>; <http://www.homeopata.hu/leiras.html>

<http://www.ormosintezet.hu/manual.html>

<http://vitalitas.hu/index.php?ctype=1&did=10>

<http://www.terebess.hu/keletkultinfo/korvoslas.html>

<http://ajurveda.lap.hu>

<http://www.elle.hu/article.php?id=978>

<http://www.biodent.hu>

<http://www.maot.hu/neuralterapia.php>

<http://www.magyarhirlap.hu/cikk.php?cikk=125264>

<http://meregtelenites.lapoz.hu>

<http://www.ideal.hu/cikk/1679>

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Antropozófia>

<http://www.vitalitas.hu/olvasosarok/online/komplementerm/2001/3/antrop.htm>

<http://www.ideal.hu/cikk/472>

[http://www.biospa.hu/biospa+biospa\\_szolgáltatásaink+biospa\\_vizsgálatok.html](http://www.biospa.hu/biospa+biospa_szolgáltatásaink+biospa_vizsgálatok.html)

<http://akupresszura.lap.hu>

<http://www.masszazsterapia.hu/mozgasterapia.html>

<http://www.fonix.istenes.hu/ett.htm>

<http://reflexologia.lap.hu>

<http://www.astra-lit.com/Termeszett/bio-1.htm>

<http://www.kineziologia.hu>

[http://www.idealfitness.hu/news/news\\_86\\_szemtréning.html](http://www.idealfitness.hu/news/news_86_szemtréning.html)

<http://www.maximanet.hu/cikk.php?id=3&cid=806>

<http://www.astra-lit.com/Termeszett/fito.htm>

<http://www.maot.hu/fitoterapia.php>

Helen Foster: Méregtelenítő kúrák (könyv)

Stitkowski: Szemtorna a számítógépnél (könyv)

### Elsősegélynyújtás

*Mit nevezünk elsősegélynyújtásnak?*

Az a segítség, amit egy helyszínen tartózkodó személy adhat egy beteg vagy sérült embernek, vészhelyzet esetén, a szaksegítség (orvos, mentő) megérkezéséig.

Célja, hogy életben tartsa a beteget, stabilizálja annak állapotát, enyhítse annak szenvedését, fájdalmait, szorongását.

*Mit tegyünk vészhelyzetben?*

1. Kérjünk segítséget! Ha tudjuk, hogyan nyújtunk elsősegélyt, kérjünk meg valakit, hívjon orvost, mentőt, vagy adjuk át az elsősegélynyújtás feladatát másnak és telefonáljunk.



*A telefonálásnál meg kell adnunk:*

- a pontos helyet, ahol a beteg található (település, utca, házszám, emelet, ajtó, balesetnél – ha tudjuk – az út számát és hogy hányas kilométerhez várjuk a segítséget),
- a beteg nevét,
- a saját nevünket és
- néhány szóban számoljunk be a beteg állapotáról.

*Ha értünk az elsősegélynyújtásához:*

2. Ellenőrizzük a légutakat! Távolítsunk el minden tárgyat, anyagot a szájból, és ha tudjuk, a garatból. Ellenőrizzük a légzést, ha nincs, kezdjük mesterséges lélegeztetést.

3. Ellenőrizzük, van-e vérzése a sérültnek! Ha van, próbáljuk meg elállítani.

4. Ha gerincsérülésre gyanakszunk, ne mozgassuk a sérültet! (Ha a sérült magasról esett le vagy súlyos közlekedési balesetet szenvedett és érzéskiesései/zavarai vannak, vagy valamelyik végtagját nem tudja mozgatni.)

5. Ha eszméletlen, de légzése normális és nincs gyanú gerincsérülésre, helyezzük stabil oldalfekvésbe!

6. Ne hagyjuk magára a sérültet, amíg az orvosi segítség meg nem érkezik! Ha egyedül vagyunk, nem tudunk segítséget hívni, de nincs gerincsérülésre gyanú és a sérült állapota stabil, minél előbb vigyük orvoshoz.

## Különféle vészhelyzetek

### Fájdalomcsillapítás

Mindennapi életünkben fontos szerep jut a fájdalomnak. Fájdalom kíséri születésünket és életünk során többször találkozunk vele, a legkülönbözőbb formában, hol segít, hol akadályoz. Rohanó életünkben nem tulajdonítunk figyelmet neki, hiszen rendelkezésünkre állnak „gyors” fájdalomcsillapítók, így elodázható a probléma. A fájdalomnak, mint jelzésnek a figyelmen kívül hagyásáért a későbbiekben komoly árat fizethetünk. A hagyományos orvoslás a tünetek „elnyomását” tűzi ki célul: erre ideális eszközként állnak rendelkezésre a különböző hatáspontú injekciók, tabletták, kúpok, cseppek és kenőcsök, s a kémiai szerek általában gyors enyhülést hoznak. Fontos azonban tudnunk, hogy számtalan alternatív megoldás is létezik a fájdalomcsillapításban, például neurál terápiás kezelések, alternatív fizioterápia (vízkezelések, borogatások, gyógynövényeket, ásványi anyagokat, gyógyiszapot tartalmazó pakolások stb.), akupunktúra, salaktalanító módszerek, gyógynövény terápia, alternatív mozgás- és masszázsterápia, homeopátiás szerek, táplálkozási és életmódbeli változtatások.

**További információk:** <http://fajdalomcsillapito.lap.hu>, illetve a természetgyógyászati módszereknél megadott oldalakon.

### Lázcsillapítás:

A láz, a szervezet természetes védekező reakciója. A magasabb hőmérséklet gátolja a kórokozók szaporodását, gyorsítja az ellenanyag termelést, a kórokozók megsemmisítését. A szervezet védekező rendszere 37,5 fok körül a legaktívabb, ezért a mérsékelt, a szervezetet nem túlságosan terhelő láz csillapítása felesleges. 37–38 Celsius fok között hőemelkedésről, 38–39 között mérsékelt lázról, 39–40,5 között magas lázról, 40,5 felett orvosi szóval hiperpirexiáról beszélünk. A lázcsillapítást 38 Celsius fok felett kezdjük el, ám először a fizikális lázcsillapítási módokat alkalmazzuk: priznic, hűtőfürdő. Ezek a hőelvonás elvén alapulnak. Hűtőborogatáskor (priznic) egy langyos vizes lepedőbe kell nyaktól lefelé a teljes testet becsavarni, efölé pedig egy száraz réteget tegyünk. Negyedóránként vagy a lepedő átmelegedésekor cserélni kell. Csak a csukló és homlok borogatása semmit sem ér! A legjobban bevált módszer a hűtőfürdő. A beteget kellemesen meleg vízbe ültetjük, majd fokozatosan hideg víz hozzáadásával hűtjük a fürdővizet, amíg a testhőmérsékleténél hűvösebb, langyos nem lesz, kb. 29–30 fokok.





Mindkét eljárást addig kell alkalmazni, amíg a láz 38 fok alá nem csökken! Szükség esetén gyógyszerrel is alkalmazhatunk. Fontos a folyamatos folyadékpótlás, a hársfa- és bodzavirág tea igen hasznos lázcsillapítók. A magas lázat minden esetben csillapítani kell! A gyermekek, a cukorbeteg, a lázgörcsre érzékeny idős, beteg emberek, a labilis keringésű, legyengült betegek, agyi organikus betegségben szenvedők és a várandósok esetén a mérsékelt lázat is gondosan csillapítani kell!

#### *Vérzéscsillapítás, sebellátás:*

Az enyhe vérzések, mint például az ujj megszúrásából vagy kisebb vágásból eredők, könnyen elállíthatók, ha 5 percig egy gézlappal nyomást gyakorolunk a sérülés helyére. A vérzést súlyosnak kell tekinteni, ha:

- vér erőteljesen spriccel a sebből;
- a vérzés öt percnél tovább tart, vagy ha nem áll el újabb öt perces leszorítás után sem;
- a sérült egy pohárnyi vagy ennél is több vért veszített.

Mit tegyünk?

Fektessük le a sérültet, vérző végtagját emeljük magasra, gézlappal nyomjuk a vérzés helyét vagy kössük át a kötést valamivel. Ha átverzi, ne vegyük le, tegyünk rá újabb réteget. Hívjunk segítséget!

#### *Égési sérülés:*

A sérült részt tartsuk hideg víz alá kb. 15 percre, míg enyhül a fájdalom. Ne kenjünk a sérült részre semmilyen krémet, kenőcsöt!

Mindenképpen orvosi segítség kell, ha:

- az arc, az ujjak, a csukló vagy a nemi szervek megégtek vagy leforrázódtak;
- a sérülés nagyobb, mint a sérült tenyere;
- az égési sérülés mély, legyen az bármilyen nagyságú;
- sokk (sápadtság, hideg veríték, nyirkos bőr, gyors légzés, szapora pulzus, álmoság, öntudatvesztés) lép fel;
- füstmérgezésre vagy légúti égésre gyanakodunk;
- a sérülést vegyszer, elektromos áram vagy sugárhatás idézte elő.

#### *Csipés, marás:*

**KULLANCSCSIPÉS:** A tévhitek ellenére semmiképpen ne kenjük be a területet alkohollal, olajjal, krémmel, zselével, mert az állat fuldokolni kezd, s a véráramba juttatja váladékát! A gyógyszerárban kapható csipesszel távolítsuk el, és figyeljük a csipés helyét! Ha a következő napokban láz jelentkezik, forduljunk orvoshoz, súlyos betegség jelentkezhet így. A teendőkről bővebben: <http://kullancs.lap.hu>

**MÉH- VAGY DARÁZSCSIPÉS:** A méhcsipés esetében fullánk marad a bőrben, amit minél előbb el kell távolítani. Ha a sérült allergiás a csipésre, hamar sokkos állapotba kerülhet, ezért minél előbb orvoshoz kell fordulnia. (Patikában tudhatnak segíteni kalciummal.)

**ÁLLATHARAPÁS:** Súlyossága attól függ, milyen mély a sérülés. A seb elsődleges el látása nem különbözik egyéb sebekétől, azonban nagyobb az elfertőződés veszélye. Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha fennáll veszettség fertőzés veszélye vagy ha a seb mély vagy többszörös. Tetanuszoltásra is szükség lehet.

**Ájulás:** Fekessük a beteget vízszintes testhelyzetbe és emeljük magasra a lábát. Amíg nem tér magához semmiképpen ne próbáljuk megitatni semmivel. Segíthet hideg víz arcra spriccelése.

**Csonttörés:** A beteget helyezük nyugalomba, és hívunk segítséget!

**Mérgezés:** A beteget mindenképpen orvoshoz kell vinni, mennél előbb. Ha nincs eszméleténél, fektessük stabil oldalfekvésbe, és járjunk el a vészhelyzeti teendők szerint. Ha eszméletén van, próbáljuk megtudni, mivel mérgeződött, ez a későbbi ellátás során fontos lehet.

*Hasznos információkat kaphatsz a témában itt:*

<http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/zk18.htm>

<http://www.egeszsegkalauz.hu>



## MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Ha szeretnél egészségesen táplálkozni, de nem tudod, hogyan tedd, számold egy egyszerű táblázatban a napi bevitt koleszterin- és kalóriamennyiséget, vagy akár tervezd meg előre, a hét melyik napján milyen típusú ételből mennyit ehetsz. A Microsoft Office Online-on számos magyar nyelvű sablon áll rendelkezésedre, mint például a „napló diétához” az „étkezési napló” vagy a „fitnesznapló nőknek”. A sablonok előre kitöltött soraihoz csak be kell írni az aktuális értékeket, és máris kész az esztétikus, és a legtöbb esetben automatikusan összesített táblázat. (<http://office.microsoft.com>)

Diétanaplódat feltöltheted a Windows Live Hotmail-ben található, bárholnan elérhető naptárába. (<http://mail.live.com>)



## Kiegészítés

(\* Lásd 27. oldal)

### Bulimia, pszichológiai oldalról

<http://www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=3>

### Homeopátiáról bővebben

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Homeopátia>

<http://www.wellnesscsodak.hu/index.php?module=news&target=article&type=1&category=68&id=1735>

### Kineziológiáról bővebben

<http://kineziologia.lap.hu/>

### A szemtréningről bővebben

<http://www.jogakozpont.hu/joga/szemjoga.html>

### A stressz meghatározása

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Stressz\\_\(pszichikai\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Stressz_(pszichikai))

### Stressz teszt

<http://www.fitnet.hu/index.php?active=1&test=5>

### A depresszióról egy gyógyszergyár oldalán

<http://www.solvaypharma.hu/3-4-1.html>

### Az alkoholkultúráról

<http://szubjektiv.halmaz.hu/velemeny/alkoholkultura-aforizmak-kozmondasok.php>

### Az alkohol és a szív-érrendszeri megbetegedések

<http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/1/3/178.htm>

### Depresszió önértékelő kérdőív

[http://www.psych.kutvolgyi.sote.hu/teszt/teszt\\_dep.htm](http://www.psych.kutvolgyi.sote.hu/teszt/teszt_dep.htm)

### Pulay Attila és Derzsy Zoltán: A dohányzásról

[http://www.behsci.sote.hu/nok/w\\_idoh1.htm](http://www.behsci.sote.hu/nok/w_idoh1.htm)

### Magyarországi dohányzási helyzetkép

<http://www.stardust.hu/dohanyzas/tartalom.htm>