

Depresszióambulancia a pszichiátriai klinikán

Nehezen múltó rossz hangulat

HOSSZABB IDEIG TARTÓ ROSSZ HANGULAT, ALVÁS- ÉS EVÉSZAVAR, SZORONGÁS, INGERLÉKENYSÉG, FEJFÁJÁS, ÖNMARCANGOLÓ GONDOLATOK, SÚLYOSABB ESETBEN ÖNGYILKOSSÁGI SZÁNDÉK JELEZHETI TÖBBEK KÖZÖTT, HOGY A SZERVEZET NEUROBIOLÓGIAI RENDSZERE NEM MŰKÖDIK TÖKÉLETESEN. A DEPRESSZIÓS BETEG LEGTÖBBSZÖR NEM IS TUDJA MAGÁRÓL, HOGY BORZASZTÓ ELKESEREDTTSÉGÉT EZ A MEGBETEGEDÉS OKOZZA, S NEM FORDUL ORVOSHOZ. A CSALÁD, A BARÁTOK ÉS ISMERŐSÖK SOKAT SEGÍTHETNEK ABBAN, HOGY A BETEG MEGFELELŐ KEZELÉSBN RÉSZESÜLJÖN. SZEGEDEN AZ ÉV ELEJÉN KEZDTE MEG MŰKÖDÉSÉT A KLINIKA PSZICHIÁTRIAI OSZTÁLYÁN A DEPRESSZIÓ-SZAKAMBULANCIA.

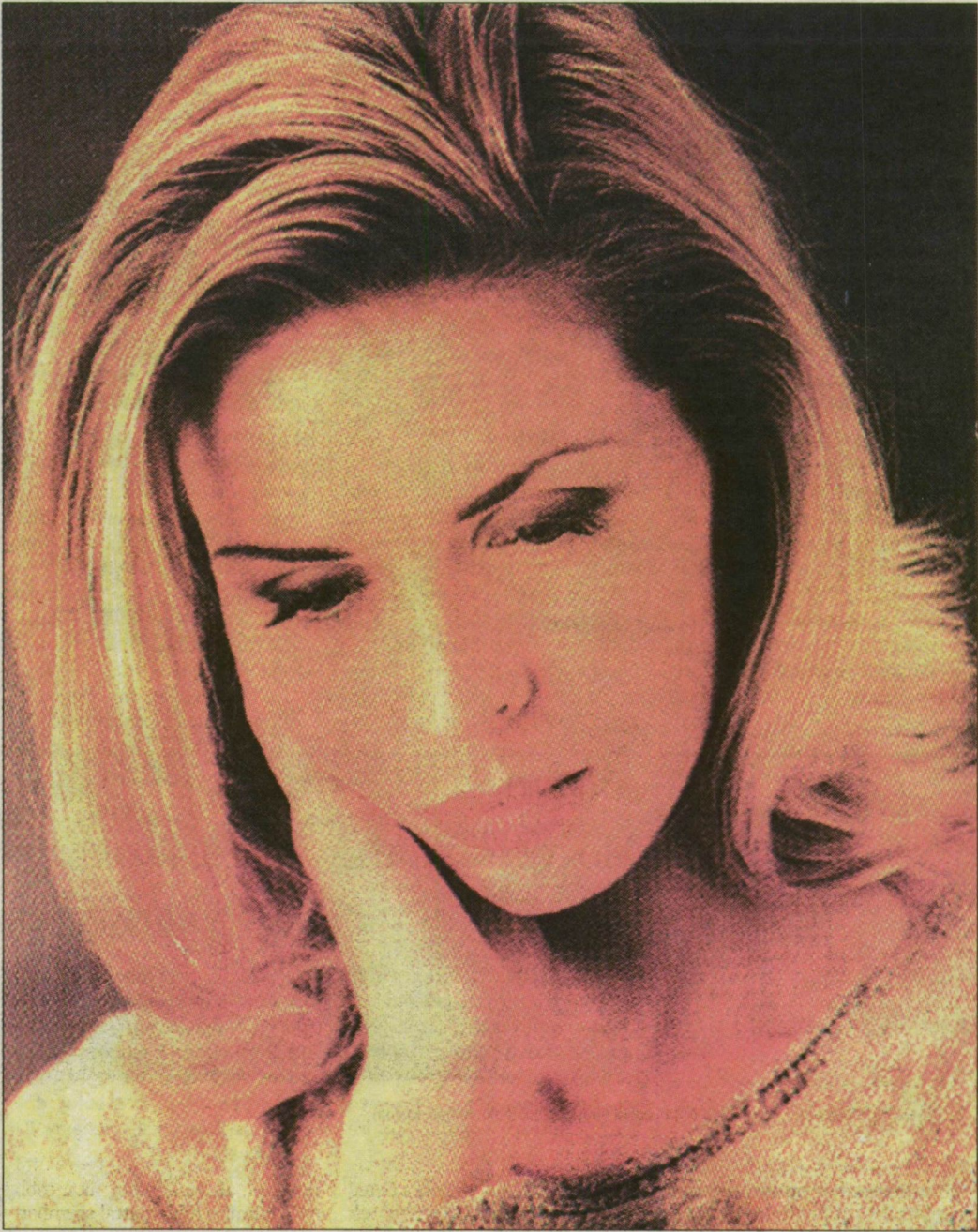
A szegedi pszichiátriai klinika január elejétől működő depresszióambulanciájának orvosa, *Szabó Zoltán* úgy ítéli meg, hogy nagy szükség volt a szakrendelésre, hiszen az adatok szerint a népesség 15 százalékának életében előfordul egy depressziós epizód, ami a megbetegedettek felénél sajnos ismét jelentkezik. Ez azt jelenti, hogy egy év leforgása alatt a lakosság 7 százalékát érinti ez a probléma, ami nemcsak a beteg, hanem a család, a barátok és a kollégák életét is megkeseríti. A nőknél gyakrabban fordul elő ez a megbetegedés, de nem kerüli el a gyerekeket és az időseket sem.

A háziorvosoknak, a környezetnek nagy szerepe lehet abban, hogy a depresszióban szenvedő ember pszichiáterhez kerüljön, hisz a szorongó, kételkedő, magába roskadó, emberkerülővé vált, egyfolytában tépelődő, rágódó betegek nem mernek elmenni a szakrendelésre, nem hiszik, hogy rajtuk lehetne segíteni. Ezért juthatnak el az öngyilkosság gondolatáig, s a betegek 15 százaléka meg is kísérli ezt. Pedig néhány hét alatt a pszichoterápiával kombinált gyógyszeres kezelés jelentős javulást hozhat.

A depresszió testi tünetekben is jelentkezhet. A hetekig tartó rossz

hangulat, a nehéz elalvás, korai ébredés vagy épp a túlalvás mellett általános fáradtság, az aktivitás csökkenése vagy épp a nyugtalanság, étvágytalanságból adódó fogyás vagy fokozott étvágyból adódó hízás, végtaggyengeség, fejfájás, menstruációs zavarok és a szexuális aktivitás csökkenése árulkodhat a depresszióról. Jellemző ilyenkor a testi állapot miatti fokozott aggodalom. A súlyos betegségre gyanakodó depressziós más szervi baj gyanúja miatt hosszas kivizsgálásokon vesz részt, míg végül eljut a pszichiátriára. Ez főként idősek esetében gyakori.

Szabó Zoltán szerint a legelső feladat megértetni a depresszióssal, hogy hangulati és gondolkodásbeli zavara hátterében egy konkrét neurológiai zavar áll. Nem jellemgyengeségből fakad, hogy mentálisan nem képes megoldani problémáit. A depresszióra való hajlam örökölheto is. Válás, haláleset, hosszas magány hozzájárulhat kialakulásához. Nagy részben ez áll az öngyilkosságok hátterében, ezért is fontos a gyors segítség, amit a pszichiátriai klinika depresszióambulanciáján igyekeznek megadni mindenkinek, aki jelentkezik az 545-360-as telefonszámon.



W. A. ■ A lehangolt beteg legtöbbször nem is tudja magáról, hogy borzasztó elkeseredettségét a depresszió okozza.

Kamaszkori kesergések

MINDEN ÉLETKORNAK MEGVANNAK A TIPIKUS BŐRBETEGSÉGEI. ÍGY VAN EZ A SERDÜLŐKORBAN IS, AMIKOR NAGY HORMONÁLIS VÁLTOZÁSOK ZAJLANAK A SZERVEZETBEN, MELYEK ERŐSEN HATNAK A FELNŐTTKORI BŐRSZERKEZET KIALAKULÁSÁRA IS.

A serdülők egyik leggyakoribb betegsége a közönséges acné, közismert nevén pattanás. A tünetek a faggyúmirigyekben gazdag területeken jelentkeznek, így főleg az arcon, a mellkason és a háton vannak nagy számban. A faggyúmirigyek működése a serdülőkorban éri el a maximumát. A faggyútermelés mértéke egyénenként eltérő, csökkent termelése esetén száraz, atópiás a bőr, fokozott termeléskor zsíros bőrség alakul ki, melyhez zsíros fénytű bőr, gyakran zsírosodó haj, korpázó hámlás társulhat. A pattanások többnyire a zsíros bőrűeken jelentkeznek.

A faggyúmirigyek kifejlődését és működését hormonális tényezők befolyásolják, amelyek közül is különösen fontos a tesztoszteron nevű hormon. A faggyútermelésben azonban az évszakoknak, az érzelmi hatásoknak, bizonyos ételeknek is szerepe van.

A pattanásos bőr egyértelműen nem öröklődik, de mindkét szülő betegsége esetén a gyerekek 50 százalékának van esélye arra, hogy kialakul. A pattanások súlyos lelki problémákat okozhatnak a kamaszoknak, ezért is fontos, hogy időben kezdjék el a kezelést. A kezdeti mitesszerképződésnél még elegendő a helyes tisztítás, az elszarusodást gátló készítmények használata. Súlyosabb formákban



■ Serdülőkorban nagy hormonális változások zajlanak a szervezetben. (Fotó: Schmidt Andrea)

a helyi kezelést belsőleg alkalmazott antibiotikummal kell kiegészíteni. Nagy kiterjedésű, hegesen gyógyuló és korábbi kezelésre nem reagáló tünetek esetén a legjobb az A-vitaminszármazék-kapszula.

Lányok esetében az ösztrogéntartalmú fogamzásgátlók, valamint az antiandrogéntartalmú szerek is jó eredménnyel használhatók.

Másik nagy tünetcsoport, mely szintén súlyos pszichés problémákat okoz, a hajhullás. Ezt a hajvesztést nem lehet betegségnek tekinteni, a hajhullások 90 százalékáa ebbe a csoportba tartozik. A folyamat serdülőkor végén,

fiatal felnőttkorban kezdődik, a halánték két oldalán és az évek során fokozatosan halad hátrafelé.

Serdülőkori hormonális változásokkal hozható összefüggésbe a striák, csikok megjelenése is. Vöröses, fénylő, terhességi csikokra emlékeztető vonalak jelennek meg a combokon, farpófák területén, felkaron. Ezek később kifehérednek, halványodnak, de teljesen nem tűnnek el. Különösebb kezelést nem igényel, inkább a megelőzésre kell a hangsúlyt fektetni. Szintén a hormonális változások állhatnak a lányok fokozott szőrzetnövekedésének hátterében. Elsősorban a köldök alatt, a com-

bokon, az alkarokon növekszik kissé vastagabb, erősebb, sötétebb színű szőrzet. A serdülőkor az első olyan időszak, mely jelentősen megváltoztathatja a korábban meglévő anyajegyeket, sőt egészen újak kialakulása is lehetséges. Amennyiben változik az anyajegyek színe, felszíne, növekednek, vagy sok új jelenik meg, bőrgyógyászhoz kell fordulni.

A pubertáskorral együtt jár a fokozott izzadás, ami hajlamosít a gombás fertőzésekre. A mai ruha- és cipődivat nagyon kedvez a gombás betegségeknek.

ALTMAYER ANITA
bőrgyógyász allergológus

Biopékség: élesztőmentes kenyér

(MTI)

Élesztő nélküli kenyér sütését kezdték el a karancssági Natúr Csemege Feldolgozó biopékségében azok számára, akik candidafertőzésük miatt nem ehetnek élesztős péktermékeket.

Az emberi szervezetben egyébként is meglévő Candida albicans nevű gomba túlzott elszaporodása esetén különböző kellemetlen tüneteket produkál. Aki ebben a fertőzésben szenved, a többi között állandó fáradtságérzésre, gyakori fejfájásra, depresszióra, kínzó éhségérzetre, s az édesség utáni csillapíthatatlan vágyra panaszkodik.

Igen gyakran a Candida gomba áll a kóros elhízás hátterében is. A Candida albicans táptalaja az élesztő és a cukor, ezért a fertőzés-

Kávé és cukorbaj

A kávé növelheti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát. A Nijmegeni Egyetem kutatói kimutatták, hogy a koffeinbevitel csökkenti az inzulin iránti érzékenységet. A vizsgálatban 12 egészséges önkéntes vett részt, akiknek 72 órán keresztül nem lehetett koffein tartalmú ételeket, italokat fogyasztaniuk. Ezt követően a résztvevők egyik fele intravénásan koffeint kapott, a másik fele pedig közömbös oldatot, hogy így kűszöböljék ki a pszichés hatásokat. A vénájukba koffeint kapók csoportjában az inzulin iránti sejtérzékenység 15 százalékkal csökkent. Az önkéntesek e csoportjában lévő vérben kifejezetten megnőtt a zsírsavak és az adrenalin szintje. A kutatók véleménye szerint éppen ezen anyagok hatására csökken a sejtek inzulin iránti érzékenysége.

Véradás februárban

A vöröskereszt és a szegedi véradó állomás szervezésében 1372-en 159 liter vért adtak Szegeden és környékén februárban. Algyón 40-en, Deszken 22-en, Domaszéken 19-en, Mórahalmon 82-en, Tiszaszigeten 36-an, a Szegedi Fegyház és Börtönben 36-an, az ÁNTSZ-nél 17-en, a Goboker-nél 12-en, a Szegedi Nyomda Kft.-nél 11-en, a deszki tüdőkórházban 25-en, a Weöres Sándor Általános Iskolában 22-en, a Centrum Áruházban hatan, a MÁV fűtőházban 14-en, a TÁKISZ-nél 25-en, az algyói Mol Rt.-nél 16-an. Februárban 79 szív-műtétet, 26 érműtétet és két veseátültetést végeztek a szegedi klinikákon. Véradás szerdánként 8 és 18, a többi munkanapon 8 és 13 óra között.

ben szenvedő embereknek tartózkodniuk kell az ezeket tartalmazó élelmiszerektől.

Egyelőre kevés élelmiszer-feldolgozó vállalkozás gondolt az élesztőmentes péktermékek előállítására.

A karancssági biopékség mellett egyetlen egy helyen sütnék az országban élesztő nélküli kenyeret.

A bioélelmiszerekre szakosodott karancssági kisüzemben természetesen az élesztőmentes kenyér is biobúzából készül.

Az élesztő nélküli kenyér előállítása meglehetősen hosszadalmas, az élesztő kelesztő hatását ugyanis erjesztéssel pótolják.

A karancssági élesztőmentes biokenyert egyelőre Budapest környékén és Nógrád megyében árusítják.

Rákmegelőzés, helyes táplálkozással

Az Amerikai Ráktársaság két tényszerőt tart a legfontosabbnak, a helyes táplálkozást és a testmozgást. Az újonnan kiadott egészségfejlesztési útmutatójuk szerint hente, legalább öt napon keresztül, mérsékelt – 30 perces – erőfeszítésre van szükség, és emellett egészséges testsúlyra. A gyermekeknek azonban naponta egy órás testnevelést javasolnak. Megállapítják, hogy az évi félmilliósi rákhalálozás nagyobbik része a táplálkozás hiányosságaival és a mozgáshiánnyal, egyharmada pedig a dohányzással kapcsolatos. A szakmai szervezet

felhívja a figyelmet arra is, hogy a településeknek, munkahelyeknek „lépéseket kell tenniük” azért, hogy az egészséges táplálkozás, illetve a mozgás lehetősége legyen elérhető az emberek számára. A mozgások közül elsősorban a gyaloglást, sétát javasolják. Mindehhez az egészséges zöldkörnyezetet is elengedhetetlennek tartják. Megállapításuk szerint a rákos megbetegedések kétharmadát lehet megelőzni, ha nem dohányoznak, ám mozognak, és egészségesen táplálkoznak – ide értve a mérsékelt alkoholfogyasztást is – az emberek.