

# Ép testben

A DÉLMAGYARORSZÁG ÉS A DÉLVILÁG EGÉSZSÉGÜGYI MELLÉKLETE ■ SZERKESZTI: KALOCSAI KATALIN

A nők jobban odafigyelnek az egészségükre, mint a férfiak

## A Dél-Alföld lázgörbéje



■ Minden negyedik esetben magas vérnyomás miatt fordult a beteg házi orvosához. (Fotó: Schmidt Andrea)

**A DÉL-MAGYARORSZÁGI RÉGIÓHOZ TARTOZÓ HÁROM MEGYE – BÁCS-KISKUN, BÉKÉS ÉS CSONGRÁD – KÖZÜL CSONGRÁD MEGYE LAKÓI A „LEGBETEGBEBEK”: A KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL MEGYEI INTÉZETÉNEK ELEMZÉSE SZERINT NÁLUNK SZENVEDNEK A LEGTÖBBEN MAGAS VÉRNYOMÁSBAN, CSONTRITKULÁSBAN. AZ INFARKTUSOK SZÁMA VISZONT BÁCS-KISKUN MEGYÉBEN A LEGMAGASABB.**

A dél-magyarországi régió házi orvosi 1999-ben a 18 év felettiek körében 838 ezer megbetegedést jegyeztek fel, amelynek közel hat tizedét női pácienseken diagnosztizálták. A lakosság számához mérve is úgy tűnik, hogy a nők kevésbé ellenállóak a betegségekkel szemben. A tapasztalatok szerint ugyanakkor a nők jobban odafigyelnek az egészségükre, panaszaiikkal hamarabb felkeresik házi orvosukat, mint a

férfiak. A régióhoz tartozó három megye közül Csongrád lakói a „legbetegebbek”: A regisztrált esetek száma 10 ezer lakosra számítva meghaladta a 8 ezer esetet, míg Békés megyében e mutató alig érte el a 7 és fél ezret.

A „hajtós” életvitel, a sok stressz, a helytelen táplálkozási szokások növelték a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. A szív-érrendszeri betegségecsoporton belül vezet a magas vérnyomás. Minden negyedik esetben ezzel fordult a beteg házi orvosához. A Dél-Alföld három megyéje közül Csongrádban a legtöbb a magas vérnyomásban szenvedő. A régió megyéi közül a legtöbb infarktust, angina pectorist, illetve az ischaemiás szívbetegséget Bács-Kiskun megyében regisztrálták. Ezzel a betegséggel is több nő fordul orvoshoz, mint férfi, bár az adatok szerint e betegségben több férfi hal meg.

Gyakorlatban a régióban a mozgásszervi megbetegedések körébe tartozó csigolyabántalmak, az ese-

tek egy tizedében ezt a diagnózist állította fel a házi orvos. Az esetek száma 45 év felett ugrásszerűen emelkedik. A mutató értéke Bács-Kiskunban a női betegek körében meghaladta az ezret, míg a másik két megyében 800-900 között mozgott. A gyakoriság ez esetben is mind a férfiaknál – Békés kivételével –, mind a nőknél az országos átlag feletti volt 1999-ben.

A csonttritkulásban szenvedő nők száma Csongrád megyében a legmagasabb, a Békés megyei férfiak között pedig a legalacsonyabb. Egyre többen szenvednek a cukorbetegség egyik fajtájában, a diabetes mellitusban, minden 19. lakos fordult orvoshoz ilyen panaszokkal. Különösen magas a gyomor- és bélrendszer fekélyes betegségeinek aránya, 1999-ben a Dél-Alföldön élők három százalékánál állapították meg fekélyt. Főként a 45-64 éves középkorú és nyugdíj előtt álló korosztályt, itt is leginkább a férfiak érinti ez a betegség.

A májváltozások a férfiak körében gyakoriak, kétszer több megbetegedést jeleztek a férfiaknál, mint a nőknél. Hazánkban és ezen belül a dél-alföldi régióban is minden negyedik-ötödik ember valamilyen daganatos megbetegedés következtében hal meg.

A Dél-Alföldön 2000-ben közel 4400 ember halálát okozta rákos betegség. A daganatos megbetegedések főleg a 60 éven felülieket sújtják, de viszonylag magas a fiatalabb korban elhunytak száma is. Az elmúlt évben a rákban meghaltak 72 százaléka 60 éves vagy annál idősebb volt, míg 26 százaléka 40-59 év közötti. A daganatos betegségben elhunytak száma Békés megyében különösen magas. A daganatos halálázások 23 százalékáért a tüdőrák a felelős. Ez a kór főleg a férfiakat veszélyeztet, 2000-ben minden 13. férfi halálát e betegség okozta. A nők körében leggyakrabban előforduló daganatos betegség az emlőrák, amely 100 ezer nő közül 40 halálát okozta.

K. K.

## Halak, ekcémára

MTI PANORÁMA

Váratlan segítőrsakra lelt az orvostudomány a kellemetlen bőrbetegségek: a neurodermitisz, a pikkelysömör és az ekcéma elleni küzdelemben.

A pimasensi egészségügyi központban hónapok óta zajlik az első németországi kísérlet egy ázsiai halfajtával. A rágszálóhalnak nevezett apró, mintegy 8-10 centiméter hosszú halakkal végzett terápia után hetekkel is tünetmentes maradt a Pirmasensben kezelt húszöt betegnél, visszaesést egyiknél sem tapasztaltak az orvosok.

A kezelés során a páciensek beteg testrészeit, elsősorban a végtagokat bemerítik egy vízzel teli tartályba, amelyben kangalhalak úszkálnak. Utóbbiak apró szájukkal a sző szoros értelmében „letakarítják” a beteg felhám réteget a kézről, könyökről és lábról. A terápia olyan könnyű, hogy a páciensek otthon is elvégezték volna. A terápia után semmilyen seb nem keletkezik, ellenben eltűnnek a vastag pórkok a bőrről.

A halakkal végzett gyógykúra után a végtagokon ismét előtűnik az egészséges bőr. Kissé pirosabb ugyan a normál bőrszínénél, ám ez nem zavarja a pácienseket. Számukra sokkal többet nyom a latba, hogy megszűnik a viszketés, a bőr beszakadozása és a neurodermitisz és psoriasis esetében – újra meg újra megvastagodó, elhalt hámsejtekből álló pikkelyréteg.

Pirmasensben jelenleg 600 anatóliai halacska teljesít „szolgálatot”, egy-egy kezeléskor mintegy ötvenen veszik munkába a beteg testrészeit. Egy kúra összesen három hétig tart, napi kétórás kezeléssel.

A betegeknek 7-8 hónappal a terápia után kell kontrollvizsgálatra jelentkezniük. Egyes német egészségbiztosító pénztárak a kezelési költségeik 80 százalékát megtérítik betegeknek. Egy egyetemi bőrklinika pedig elhatározta, hogy tudományos hatástanulmányt készít az eddig ismeretlen gyógykezelési módszerrel.

Este változatos, könnyű menü

## Zöldséget az asztalra!

A télen felszedett felesleges kilótól a nyár közeledtével sokan szeretnének megszabadulni. A csupán néhány kiló plusz könnyen ledolgozható. Nem kell hozzá más, csak odafigyelni az étkezésekre, aminek egyik megfizethető szabálya: ne együnk kenyeret más teljes ételhez! Ebben is segít a változatos koszt: a sok ízű lakoma mellé már nem is szükséges egy hatalmas szelet kenyér. Hasonlóan egyszerű gondolat – és talán mégsem hisszük, mennyire fontos: igyunk többet! Egyrészt egészséges a napi 2 liter folyadék másrészt az is csökkentheti az éhségérzetet.

A zöldségeket sokféleképpen készíthetjük el: salátának mint előételt, vagy akár főfogásnak is, marhahússal, szárnyassal, sonkával esetleg sajttal, vagy akár köretként. Nagyon sok kalóriát spórol meg az ember, ha főtéle mellett nem krumplit vagy rizst tálal, hanem könnyű zöldségeket. Egy

ropogósra sült vagy éppen omlós hústál mellé igazán szükségtelen egy nehéz köret, a zöldség jobban kiemeli a hús ízét.

A húsról nem kell leszokni. Ser-tés helyett lehet szárnyast, vadhúst, birkát és édesvízi halakat fogyasztani.

Az oly nagymértékben hizlalt édességeket legalább néha-néha cseréljék le egy finom sajttárra. A gyerekeknek adhatnak desszertként joghurtot.

Régen nem baj, ha keveset eszünk: pirított, lágy tojást és könnyű, tejes kávé.

Az ebéd sem igazán lehangsúlyosabb étkezés a nap során, gyakran csak egy saláta vagy szendvics. S hogy a manapság főétkezéssel előlépett vacsora ne váljon egészségtelenné, törekedjenek arra, ne késő este vacsorázzanak, hanem 6-7 óra körül.

Az esti menü legyen egészséges, változatos, könnyű.

### TERMÉSZETPATIKA – GYÓGNÖVÉNYTÁR

## Macskagyökérfű, szorongásra

A korai amerikai telepeselek felfedezték, hogy számos indián törzs a macskagyökérfű porított gyökerét használta sebek kezelésére.

Az indiánok „a legjobb idegnyugtató” neveztek.

A macskagyökérfű nyugtatóként 1820-ban került be az Egyesült Államok gyógyszerkönyvébe, és 1942-ig ott is maradt.

Napjaink herbalistái egyetértően David Hoffman művével, amely a macskagyökérfűvet „az egyik leghasznosabb nyugtató növénynek” nevezi. A kortárs herbalisták idegesség, szorongás, álmatlanság, fejfájás és bélgyógyászat ellen egyaránt javallják.

Németországban, ahol a növé-

nyi gyógyítás elterjedtebb, mint az Egyesült Államokban, a valerián még ma is több mint 100 kő-lönléle, recept nélkül adható nyugtató és altató összetevője, amelyek közül jó néhányat gyermeknyugtatóként forgalmaznak.

Várhatóan nyugtató hatású, a magas vérnyomást esetleg csökkentő forrázat készítéséhez áztassunk 10-15 percig 2 kávéskanál porított macskagyökérfű-gyökeret egy csésze forró vízben. A forrázatból lefokvés előtt egy csészével fogyasszunk. A macskagyökérfű kellemetlen ízű, de cukorral, mézzel és citrommal ízesíthető, illetve más növényi főzetekkel ke- verve is fogyasztható.

## Balesetek okozta nyaksérülések

Balesetkor nagyon gyakran sérül a nyak, aminek következtében megváltozhat a járás, az álló testhelyzet megőrzésének és a mozgásnak képessége. Ez azzal magyarázható, hogy a nyaki sérülések következtében károsodhat az agyat a test többi részével összekötő gerincvelő. Az Egyesült Államokban évente több mint egymillióan keresik fel az orvost nyaki sérülés miatt, ebből több mint 31 ezer eset igényel kórházi felvételt. Magyarországon is ehhez hasonlóan súlyos a helyzet.

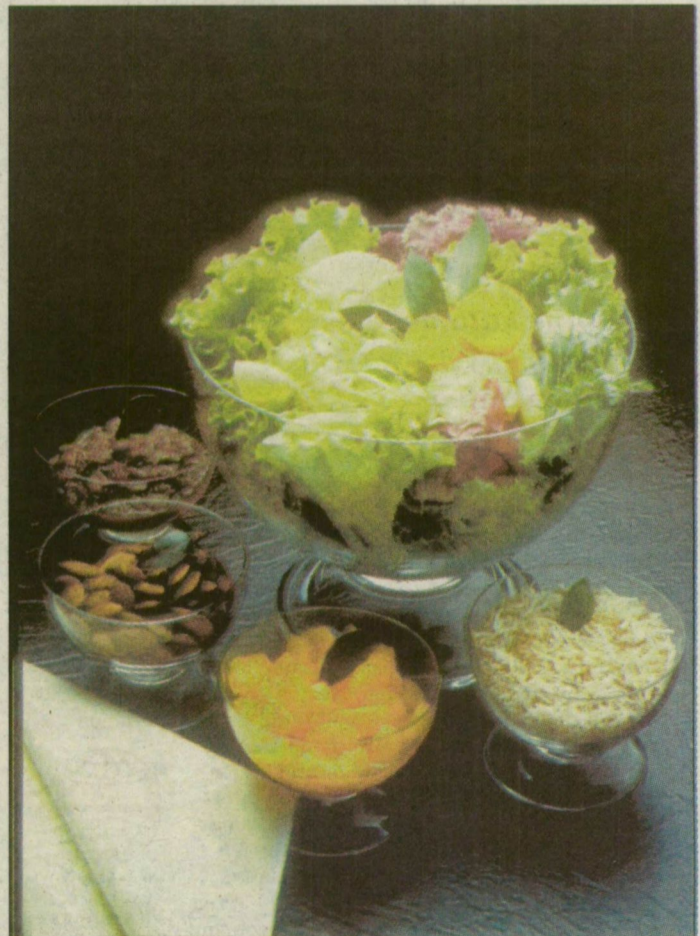
### ÓVINTÉZKEDÉSEK

■ Ha biciklire, motorkezőpárra ül vagy terepjárón utazik, legyen elővigyázatos, viseljen megfelelő védelmet nyújtó bukósisakot. Az arcot, a nyakat, a fejet vagy a hátat ért direkt ütés nyaki sérülést okozhat.

■ A nyaki sérülés leggyakrabban gépjárműbaleset következménye, ezért ha autóbá ül, úgy előzheti meg a sérülést, hogy mindig beköti a biztonsági övét. Amennyiben magasabb 157 centiméternél győződjön meg arról, hogy az ülés fej-támlája nincs-e alacsonyan.

■ Sekély vízbe (medencébe vagy tóba) ugrás gyakran okoz nyaki sérülést. Soha ne ugorjon ismeretlen mélységű vízbe, illetve sose ugorjon magasról!

■ Küzdősportok is idézhetnek elő nyaki vagy gerincvelői sérülést. Mindig viselje a szükséges védőfelszerelést, például sisakot és nyakvédőt, illetve győződjön meg arról, hogy a védőfelszerelések megfelelően illeszkednek-e. Gondoskodjon arról, hogy minden felszerelés jó állapotban legyen!



■ A zöldség jobban kiemeli a hús ízét.