

GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: LÉVAY GIZELLA, DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS ■ 2006. MÁRCIUS 14.

WWW.DELMAGYAR.HU

ORRMANDULA-MEGNAGYOBODÁSTÓL AZ ORRPOLIPIG

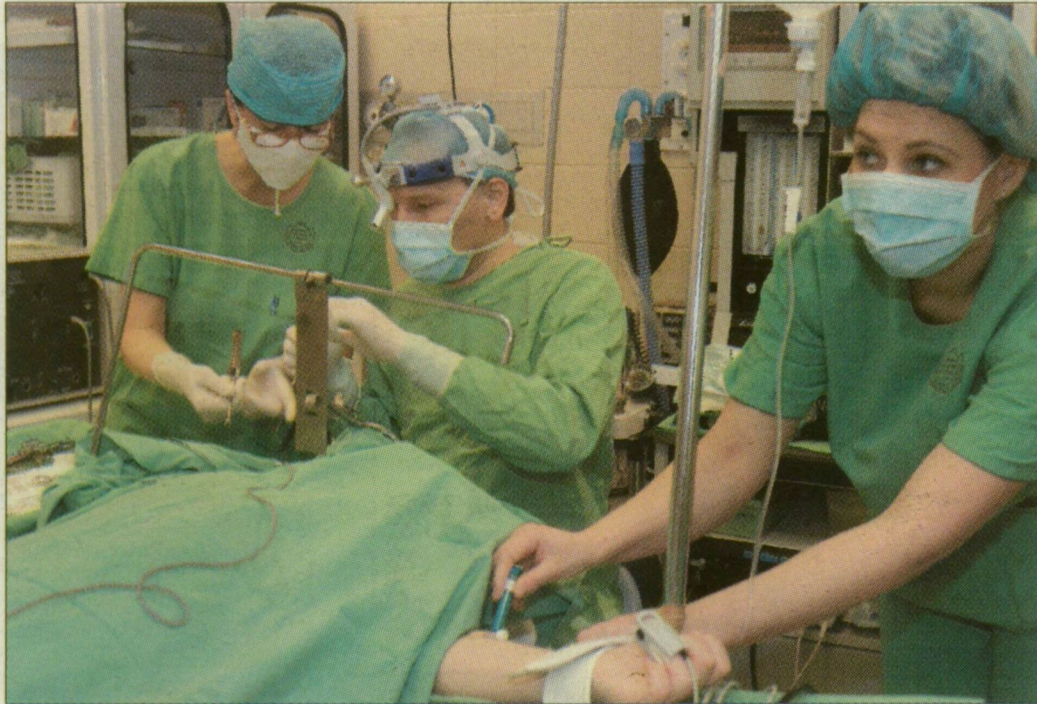
Lélegezni pedig muszáj

Ha tavasz, akkor náthaszesezzen, s ha nátha, akkor az ember nem kap levegőt. Nagyon sok esetben különböző tartós orr-, orrmelléküregi, orrgaratú megbetegedések is nehezítik a levegőhöz jutást – náthamentes időszakokban is. Az orrlégzés-zavar csecsemő- és kisgyermekkorban különösen veszélyes, de felnőtteknél is nagyon kellemetlen; mindkét esetben másodlagos betegségek kialakulásához is vezethet. Egyes elváltozások gyógyszeres kezeléssel is megszüntethetők, mások operációt igényelnek.

Gyermekkorban sokszor nehezíti orrmandula-megnagyobbodás a légzést, elzárva az orrgaratban a levegő útját – mondja dr. Csanády Miklós, a Szegedi Tudományegyetem Fül-Orr-Gégészeti Klinikájának adjunktusa. Általában akkor alakul ki, amikor a gyermek először kerül közösségbe – például bölcsődébe, óvodába. Ott könnyen elkaphat légúti fertőzéseket, miközben az immunrendszere még nem eléggé fejlett hatástalanításhoz. Öröklötten szűk orrgarat és szokásosnál nagyobb orrmandula is nehezítheti a légzést – az orrmandula műtéti eltávolításával a légzészavar megszüntethető.

Altatásban műtenek

S meg is kell szüntetni, mert csecsemő- és kisgyermekkorban az ember orrléggő, s ha nem kap elegendő levegőt az orrán át, krónikus oxigénhiány alakulhat ki szervezetében. Ez pedágia, ha éveken át fennáll, ismétlődő hurutos állapotot, halláscsökkenést éppúgy előidézhethet, mint fáradékonyságot, pszichés problémákat. Kivételes esetben akár szellemi vis-



Műtetre készülve az SZTE Fül-Orr-Gégészeti Klinikáján, dr. Csanády Miklós vezetésével

FOTÓ: FRANK YVETTE

szamaradottsághoz is vezethet – köztudott, hogy az agysejteknek különösen sok oxigénre van szükségük. A műtét már altatásban történik, így – szemben a korábbi, bódítós eljárással, amikor a gyermek félig-meddig eszméletlenül volt a beavatkozás ideje alatt – nem jár fájdalommal. Már egy-másfél éves korban is végezhető. A beavatkozás előtt komplex diagnosztikai vizsgálat deríti föl: pontosan mi okozza a nem megfelelő hatékonyságú orrlégzést. És hogy az orrmandula mint immunszerv eltávolítása növeli-e a további légúti fertőzésveszélyek esélyét? Nem, mert az immunfeladatot betöltő nyirokszövetekből még így is marad a garatban elegendő.

Allergiás betegség

Szintén nagyon gyakori csecsemő- s kisgyermekkorban az orrnyálkahártya megduzzadása is. Ez a már említett, légúti fertőzések állapotokban

alakul ki, és ugyancsak nagymértékben gátolja az orrlégzést. Ha sokáig nem kezelik – gyógyszerrel, orrcseppel –, úgynevezett fülkürtfunkció-zavart válthat ki. Vizes váladék gyűlik fel a fülkürtben, mely halláscsökkenéshez vezet; sokszor már csak a dobhártya felszúrásával lehet eltávolítani. Ezt nem szabad megvárni. Allergiás megbetegedés is okozhat orrnyálkahártya-duzzanatot; gyógyszerrel, orrspray-vel tünetileg jól kezelhető.

Az orrnyálkahártya-duzzanat felnőttkorban is gyakori. Heveny formáját az úgynevezett nátha váltja ki, az idültet sokszor úgyszintén az allergia. Az orrnyálkahártya jóindulatú elváltozásai, az orrpolyipok – az orrjáratokban, az orrmelléküregekben, illetve ezek határán kialakuló függelékek – szintén sokszor allergia következtében jönnek létre megnehezítve az orrlégzést. Műtéti eltávolításuk szükséges lehet. Az eltávolítás

endoszkópos módszerrel történik; az endoszkóp „bevilágít” az orrba, láthatóvá válik a kezelt terület, s fényénél megfelelő hatékonysággal elvégezhető az operáció – altatásban vagy helyi érzéstelenítéssel. Az orrpolyip csak rendkívül ritkán válik rosszindulatúvá, viszont gyakran kiújulhat.

Komplex vizsgálat

Orrsövényferdülés is nehezítheti a légzést. Valamilyen mérvű orrsövényferdülés egyébként szinte mindenkinek van, a kérdés az, hogy akadályozza-e a légzést. Az operációt – mely csak felnőtt korban végezhető el – ekkor is komplex diagnosztikai kivizsgálás előzi meg. Ebben szerepet játszik az endoszkópon, a röntgen-, CT-vizsgálaton kívül a légátáramlás-mérő is, melynek segítségével kideríthető: pontosan milyen mértékű a levegőátáramlás az orrjáratokon.

FARKAS CSABA

Márciusi méregtelenítés

A tavasz első hónapja réges-régtől a testi-lelki megújulásé, aminek vannak örök érvényű, természetes elemei, s hatékonyan alkalmazhatók ma is.

A márciusi megújulást szinte követeli a hosszú téli hónapok zord, fényszegény időjárásától, a mozgáshiánytól, a nehéz ételektől megterhelt szervezet. A salaktalanítás, a megkönnyebítés, új erővel, vitaminokkal, életkedvvel feltöltődés hetei ezek. S ezt célzó törekvéseink eredményesebbek lehetnek, ha tudunk néhány természetes módszert.

Mondjuk azt, hogy az ősi tudások szerint a holdfázisokhoz is illedomos igazítani a méregtelenítést, a fogyókúra idejét. A fogyóhold időszakában a legeredményesebb a szervezetből a salakanyag „kipaterolása”: idén márciusban 15. és 29. között. A fogyókúrát, a diétát, a böjtölést ekkorra érdemes időzíteni, persze kellő körültekintéssel. A léböjtös, gyümölcskúrás napok, a tuti fogyóreceptek mellett a tisztulás, erősítés, súlycsökkentés érdekében hasznos lehet bevetni

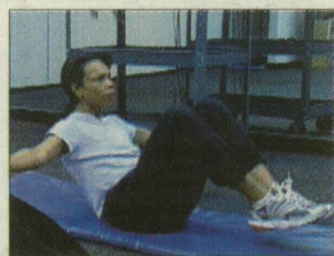
régi természetes trükköket, anyagokat is. Például a méregtelenítő hatásáról híres csalánt, körömvirágot – teakúrájának eredménye garantált (a dózisoról a gyógynövényboltokban, patikákban készséggel adnak felvilágosítást). Akárcsak a salaktalanítást segítő, megújító hatású más gyógy- és fűszernövényekről, az ételünkbe jótékony táronyról, babérról, mustármagról, ezerjófűről, komlóról, gyömbérről, a lélek méregtelenítést, kedélyjavítást szolgáló orbáncfűről, citromfűről, levenduláról. (Megtudható például, hogy a mustármag kiváló méregtelenítő, ha naponta legalább egy étkezés előtt lenyelünk belőle rágás nélkül egy kávéskanállal.)

A salaktalanításban segítő aromás fűszer- és gyógynövények, teák mellett hatékony „segedő”, ha böjtös időszakunkban is betartjuk az étkezés időszabályait: 9 óra előtt reggelizünk, 12-14 óra között ebédünk, 19 óra előtt pedig megvacsorázunk. Nem feledjük továbbá az étkezési parancsokat, miszerint mindent alaposan meg kell rágni!

SZABÓ MAGDOLNA

A külügyminiszter a tornateremben

Condoleezza Rice amerikai külügyminiszter a napokban az NBC amerikai tévéállomás reggeli műsorában mutatja be, hogyan edz a konditeremben és hogyan vigyáz az egészségére.



MTI

A képen az 51 éves Condoleezza Rice tornaruhában látható az amerikai külügyminisztérium sporttermében.

A külügyminisztert arról kérdezték, hogyan volt képes

megőrizni karcsúságát, jól érezni magát és ugyanakkor intézni az államügyeket. Arról is szó van a műsorban, hogy utazásai során hogyan tudja megtartani életstílusát, a diszvacsorakon miként képes a megengedett kalóriamennyiséget betartani. – Ő az egyik legelfoglaltabb nő a világon. Ha ő be tudja tiktatni a test-edzést hihetetlenül zsúfolt napirendjébe, akkor mindenkinek képesnek kell lennie erre – mondta a tévéműsor szerkesztője.

A méz egészséges – ha nem répacukor

Az a méz, mely répacukrot is tartalmaz, ugyan nem káros az egészségre – legalábbis nem károsabb a fogyasztása, mint a tudatos cukorevés –, de nem is hasznos. A répacukorral kevert méz épp azokat a tulajdonságait veszti el, amelyekért veszik. A megyei méhészeti szaktanácsadó szerint egyelőre legjobb közvetlenül a termelőtől vagy szaküzletből vásárolni mézet.

Különböző történetek keringenek azzal kapcsolatban, hogy a boltokban kapható méz mennyire igazi, vagy mennyire nem. Megkérdeztük Bross Pétert, az Országos Magyar Méhészeti Egyesület elnökét.

– Jelenleg kevés üzletben árusítanak tiszta mézet – mondja. Bizonyos kiserelőkötől származó mézek 20-30, de akár 50 százalékban is tartalmazhatnak hozzáadott répacukrot. Holott a fogyasztó elsősorban egészségügyi okokból eszi a mézet. Kimondottan olyan édesítőszer akar fogyasztani, melyben nincs répacukor.

– Németországba küldtünk mézet

akkreditált laboratóriumba, bevizsgáltatni. Számos minta olyan minősítést kapott, hogy hamisított – mondja az országos egyesület elnöke. Az egyesület az országos állat-egészségügyi és élelmiszer-ellenőrző hatóságot is tájékoztatta erről, eredmény nélkül. Pongrácz Attila, az országos egyesület megyei szervezetének elnöke, méhészeti szaktanácsadó arról számol be: az itthoni méhészeketől fölvásárolt, jó minőségű, tiszta, szermaradványmentes mézet máshonnan behozott, olcsóbb mézek följavítására használják bizonyos kiserelőüzemek. Erre az

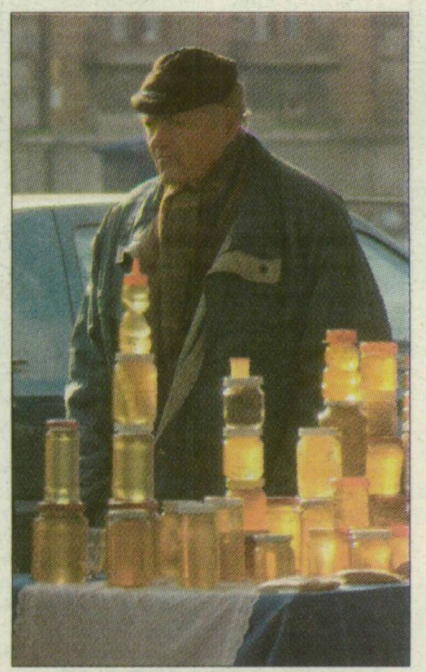
ad lehetőséget, hogy az uniós előírások kevésbé szigorúak a mézzel kapcsolatban, mint a csatlakozás előtt alkalmazott hazaiak voltak. A vizsgálatok szerint húsz kiserelőüzem mintái közül az egyik egyáltalán nem tekinthető méznek, igazán kiválónak két-hármat lehetett mondani, míg a többi különböző minőséget mutatott.

A méz kedvező egészségügyi hatásait melegítéssel is meg lehet szüntetni. – A méz az állás során idővel bekrisztályosodik. Ahhoz, hogy a kívánt úrtartalmú üvegekbe kisereljük, vagy akár ahhoz, hogy egyéb mézekkel keverjük, újra folyékony állapotba kell hozni, föl kell melegíteni – magyarázza a méhészeti szaktanácsadó. Minél többször melegítenek egy mézet, annál inkább fennáll a veszély: a benne lévő, a méhektől származó enzimek – melyek a mézcukrot egyszerűbb cukrokra bontják, s így egészségesebbé

teszik a mézet – lebomlanak. A nem megfelelő technológiával kezelt méz antibakteriális, fertőtlenítő tulajdonságait is elveszti.

Hogyan különböztetheti meg a fogyasztó az igazi, és a cukorral, illetve gyöngébb mézzel kevert, sokszor melegített mézet? A veszély épp az, hogy sehogyan. A megoldás? Pongrácz Attila szerint egyelőre legjobb szaküzletből vagy közvetlenül a termelőtől vásárolni mézet, amely még nem került kiserelőüzembe, és ott nem keverhették mással. A megnyugtató megoldás zártkörű részvénytársaság alapítása lenne, melyen jelenleg dolgozik is az egyesület. Ha ebbe a méhészek leg-többje belép, akkor felelősségre lehet vonni azokat a kiserelőüzemeket, melyek mézének minősége rosszabb, mint a vele a kapcsolatban álló zrt.-től, azaz a méhészeketől felvásárolt, ellenőrzött minőségű méz.

F. CS.



ILLUSZTRÁCIÓ: TÉSIK ATTILA