SZIMPATIKA

Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
SZORONGÁS AZ ÉRTHETETLENTŐL

NOVÁK PÉTER
A VISSZAFORDÍTHATATLAN

HALÁSZ JUDIT
„A BIZALOM FELELŐSSÉGGEL JÁR”

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. február

SZIMPATIKA • FEBRUÁRI AKCIÓ

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Impresszum: Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Novák Péter, Popper Péter, Polgár Teréz Eszter, Szonda Györgyi, Küttel Dávid, Maul Ágnes
Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán – P.ART Kft. • Címlapfotó: Klinszky Gábor

Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Kedves Olvasó!

Hull a hó és hózik, Micimackó fázik – és ezekben a napokban sajnos nemcsak ő...

Aligha él ember Magyarországon, aki ne ismerné Halász Judit dalát, hiszen immáron több generáció is felnőtt az ő műfajteremtő lemezein, hogy ezáltal önfeledten szórakozva, játszva ismerkedjen meg magyar költők verseinek egész sorával. Pedig ahogy aktuális interjúnkban a népszerű színész- és énekesnő maga is mondja, egyáltalán nem tanítani akarta a gyerekeket, egyszerűen csak olyan verseket keresett nekik, amiket szeretett, netán olyan gondolatokat talált bennük, amik miatt úgy érezte, mindenki épülésére szolgálhat, ha találkozik ezekkel. Igen különleges, ám annál hálásabb közönsége pedig megérezte, hogy amit hall, szívből jön, ezért aztán elfogadta, megszerette a dalokat. Nem véletlen, hogy ma már olyan szülők is szép számmal viszik saját gyermekeiket Halász Judit fellépéseire, akiket annak idején szintén egy-egy ilyen művelődési házas, micimackós-almaszószos koncerten érintett meg először az élő zene varázsa.

Tanulni tehát a legjobban játszva lehet, úgy, ha közben jól érezzük magunkat. Az iskolai második félév kezdetével mindez különös aktualitást nyer, hiszen távolról sem mindegy, kinek a kezei között formálódnak gyerekeink. A terrorisztikus módszerek rövid távon talán hatékonyak lehetnek, de – ahogy saját tapasztalataim is mutatják – a többség némi idő elteltével leginkább nem akar visszaemlékezni a gyötrelmesen, kínkeserves hangulatban, megalázások, megszégyenítések közepette szerzett ismeretekre, és különösen áll ez az egyébként is nehéz tinédzserkorra. Mindez persze nem azt jelenti, hogy a kontrollt igenis igénylő gyerekeket teljesen szabadjára kell engedni. Vagyis nehéz igazságot tenni... Az egyes iskolák, pedagógusok egymástól is nagyban eltérő, néha finoman szólva is sajátos oktatási felfogásából, nevelési módszereiből fakadó problémákat alighanem egy családnak sem kell bemutatni, de szerencsére azért ellenpélda is szép számmal akad, mint ahogyan az Novák Péter ehavi írásából is kiderül.

E hideg napokban nem tudunk jobbat tanácsolni, mint hogy igyekezzenek minél tartalmasabban eltölteni az időt, akár a szobában vészelik át a fagyot, akár valamilyen szabadidős elfoglaltságot keresnek. Remélhetőleg mi is hozzá tudunk járulni mindehhez. Kellemes böngészést!

Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

„A bizalom felelősséggel jár” — 4
Beszélgetés Halász Judittal

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
A visszafordíthatatlan — 7

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Elfogadni, nem beletörődni — 8

Februári SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Újra iskolaválasztás
– anyaszemmel — 14
– apaszemmel — 15

Kérdezze meg gyógyszerészét...
A megfázás otthoni kezelése — 16

Popper Péter:
Szorongás az érthetetlentől — 18

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Intim higiénia a hétköznapokban — 21

„A bizalom felelősséggel jár”

Beszélgetés Halász Judittal

Nincs olyan háztartás Magyarországon, ahol ne lenne legalább egy Halász Judit lemezei közül, hiszen a közkedvelt színész- és énekesnő dalain több generáció is nevelkedett. Így aztán nem is beszélgethettünk vele másról, mint a gyerekekről – igaz, emellett szóba kerültek egyáltalán nem kellemes, ám igen fontos egyéb témák is.

Úgy tudom, sikeres színészi pályája csupán véletlenül alakult úgy, hogy gyerekeknek szóló lemezeket kezdett készíteni.

Soha nem gondoltam arra, hogy a színpadról bármikor is gyerekeket látok majd a nézőtéren, ezt az élet hozta így. Nagyjából akkor jelent meg az első lemezem, amikor Foky Ottó felkért a Mirr-Murr, a kandúr című sorozat mesélőjének. A Kép a tükörben nem gyereklemeznek indult: olyan dalokat, verseket énekeltem rajta, amelyek az életemben valamiért fontosak voltak. Azóta sem változott az a véleményem, hogy a gyermekkor mindenkinél meghatározó, így aztán azok a szerzemények is felkerültek rá, amelyek az én gyerekkoromat fémjelezték, de volt olyan Babits-vers is, aminek a világon semmi köze nem volt a gyerekekhez.

Ha eredetileg nem is a gyerekeknek készült a lemez, végül miként talált mégis utat éppen ehhez a speciális közönséghez?

Az én fiam is ekkortájt született, és a játszótéren rendszeresen hallottuk, amint a többiek nem az aktuális slágereket éneklik, hanem például Weöres Sándortól a Csiribirit. A lemezt elsősorban gyerekeknek vásárolták. Ez nekem nagyon tetszett, így aztán a következőt, az Amikor én még kislány voltam címűt már tudatosan nekik készítettük. Utána keresett meg a Bojtorján, hogy menjünk el együtt koncertezni. Az első koncerten rögtön meg is bántam, hogy belefogtam ebbe az egészbe. Időbe telt, amíg megértettem: a nézőtéren azért van zaj, mert a gyerekek velem éneklik a dalokat. Elkezdtem én is figyelni őket, a reakcióikat. Néhány koncert után kértem, hogy ne legyen sötétség a nézőtéren, én is látni akartam őket. Az első években nem nagyon beszéltem hozzájuk, csak verseket, meséket mondtam a dalok között. Később megpróbáltam egy-egy gondolat, téma köré építeni a fellépéseket. Ahogy telt az idő, egyre több tapasztalatot szereztem a gyerekekkel kapcsolatban. Sok mindenre megtanítottak, ugyanis számtalan váratlan helyzet adódott a nézőtéren, amiket meg kellett oldanom. Ha a közönség elkezd unatkozni, nem figyelni, nyilvánvalóan nem ők a hibásak, hanem én: meg kellett tanulnom megfelelően felépíteni egy koncertet. Nem is tudtam igazán mástól tanulni, csak tőlük, hiszen nemhogy rendezőm nem volt, de ezen az úton senki nem járt előttem.

Nehezebb vagy könnyebb gyerekeknek énekelni, mint felnőtteknek?

Azt hiszem, a gyerekközönség a nehezebb, ugyanis még nem tudja, hogyan kell viselkedni, ha színházba, koncertre megy. Úgy viselkedik, ahogy érzi magát, ahhoz igazodva, amit neki nyújt a produkció. Ha tetszik, figyel és részt vesz, ha nem, unatkozik. Látványosan. Aki már volt igazán gyerekek közelében, jól tudja, mivel tartják fogva a felnőtteket. Sosem próbáltam eljátszani, hogy én is gyerek vagyok, velük azonos vagy egykorú, de ők elfogadtak felnőttként, és megtiszteltek a bizalmukkal, számítottak rám. A bizalom pedig felelősséggel jár. Már nem tehettem lejjebb a mércét.

Lát bármiféle jelentős különbséget a huszonegynéhány évvel ezelőtti és a mai gyerekek között?

Fotó: Farkas Anita

A gyerekek között nincs különbség, ők ezer éve is ugyanilyenek voltak. Az őket körülvevő világ változott meg rettenetesen, én viszont ezt sem igazán érzékelem a koncertjeimen. Azokkal a gyerekekkel nem találkozom, akik a szülők segédletével, beleegyezésével vagy akár ellenére más dolgok rabjai lettek. Az viszont egészen biztos, hogy a gyerekek ma is nevetni és játszani szeretnek a legjobban. Más kérdés, hogy kivel és mivel, ez már személyiség és nevelés kérdése is. De azt hiszem, minden gyereket lehet afelé irányítani – nem kedvelem a tanítani kifejezést, az én műfajomba ez nem illik bele –, hogy ne egyedül játsszon, hanem próbáljon meg kapcsolatokat teremteni, társas lénnyé válni, érezni a közösség, az összetartozás erejét.

A saját kisfia hogy élte meg, hogy az anyukája Mirr-Murrt mesél a képernyőn, és az ország minden gyerekének énekel a lemezein?

Sosem beszéltük ezt meg, de szerintem a Mirr-Murr után azt hitte, hogy otthon mindenkinél a saját anyukája mesél a tévében. A lemezeket is szerette hallgatni, bár nagyon kritikus volt. Ha pedig elvittem egy koncertre, láttam, hogy izgul értem. De nem vittem olyan nagyon gyakran, csak évente egyszer-kétszer, általában akkor, amikor éppen új műsorral álltunk ki a színpadra.

És az unokák mit szólnak?

Ők még nagyon kicsik: a legnagyobb négyéves, a középső két és fél, a legkisebb most lesz egy. Voltak már koncertemen, és a szüleik szerint élvezték is.

Megengedőbb az unokáival, mint a fiával volt? Netán aggódósabb?

Nem vagyok annyira megengedő, de csak azért nem, mert én sem akarok rosszat nekik. Még nem fogalmaztam meg magamnak, mitől más egy nagymama-unoka kapcsolat, mint a szülő-gyermek viszony. A nagyszülők talán mindig egy kicsit följebbről látják ezeket a dolgokat, hiszen túl vannak már a tanuló nevelésen. Az első gyereknél ritkán tudja az ember, mikor követ el hibákat, hiszen honnan is tudná? Csak az érzéseiben bízhat, tapasztalata nincs. Mikor a gyerek születik, a szülők még saját életük kialakításával sem végeztek. Rengeteg fontos, megoldandó feladatuk, gondjuk, sikerük és sikertelenségük van. Nagymamaként a terheket sem kell állandóan viselni. A mindennapok apró gondjaiból én is kevesebbet kapok, mert kevesebbet vagyok az unokáimmal, mint a szüleik, és az együtt töltött időben nem az a legfontosabb, hogy beléjük tömjem a spenótot. Inkább jókat játszunk és mesélek nekik.

Ha már így szóba került a táplálkozás, mennyire kényes erre a kérdésre? Nagyon odafigyel rá, mit eszik meg és mit nem?

Nagyon. Biopiacon vásárolok egy héten egyszer zöldségeket, és ugyanitt túrót, sajtot, csírákat, mézet, néha mangalicát is, ha éppen nagy ritkán disznóhúst támad kedvem enni. Általában csak csirkét vagy pulykát eszem. A halat sajnos nem szeretem annyira és elkészíteni sem tudom, így az is csak ritkán kerül az asztalra. Volt egy daganatos betegségem, és egy dietetikus a kezelések megkezdése előtt elmagyarázta nekem, mi az egészséges táplálkozás lényege. Ha valakinek hajlama van az ilyen betegségekre, jobban teszi, ha minden lehetséges módon megpróbál tenni ellenük. Így aztán betartom a tanácsokat, mert ha a táplálkozás akár csak egy százalékot is számít abban, hogy nem jön elő újra a rettegett kór, már megérte. Megpróbálok vegyszer- és tartósítószer-mentesen étkezni, és habár korábban

nagy húsevő voltam, ma már azt sem érzem tragédiának, ha nem kerül hús az asztalra. Nagyon sok olyan növényi alapú, egészséges ételt találtam ki és tanultam meg, ami finom, nem olajos, nem cukros és az egész családnak ízlik. Vannak fájdalmas veszteségeim is persze, mert a lángosról és a libamájról is le kellett mondanom. Ezek pedig a kedvenceim voltak.

Esetleg részt vesz olyan programokban, felvilágosító rendezvényeken, ahol az emlőrák-szűrés fontosságáról van szó?

Nem szoktam beszélni ezekről a dolgokról és nem is szívesen emlékszem vissza rájuk. De ha segíteni tudok saját tapasztalatommal, véleményemmel, ma már, nyolc év elmúltával szívesen elmondom mindenkinek, aki rettegve várja, mi lesz vele. És nem lehet elégszer elmondani, hogy elhiggyék az emberek: igenis el kell menni a szűrésekre! A legtöbben éppen azért kerülik a vizsgálatokat, mert attól félnek, hogy találnak náluk valami rendellenességet. Márpedig jobb, ha előbb találják meg, mint később. Ilyenkor még megmenthető az élet, és gyógyulás után ugyanúgy teljes életet élhet, mint a betegség előtt. Amióta túlestem műtéten és terápián, rendszeresen járok ellenőrzésre: eleinte negyedévente, majd félévente és talán hamarosan már csak évente. Nem mondom, hogy nem félek minden egyes alkalommal, de ezzel mindenki így van. Amikor felfedezték a daganatot, a szűrésre úgy mentem el, hogy biztos voltam benne: semmi bajom sincsen. Túl akartam lenni rajta, mondván, hogy kezdődik a színházi szezon és közben nem lesz időm ilyen hülyeségekre... Amikor megmondták, hogy fennakadtam a rostán, mert rendellenességet találtak, fel sem fogtam, mi történt velem. Ha nincs velem a férjem, talán meg sem jegyzem, ami elhangzik. Aztán a kemoterápiás kezelés közben kaptam egy legalább ugyanolyan komoly, más betegséget. Így gyakorlatilag azonos időben kellett átesnem két nagyon súlyos kezelésen.
Az évezred első három esztendejére nem is szeretek gondolni. De végig dolgoztam közben, mert ha nem foglalom el magam valamivel, állandóan a betegségemen gondolkoztam volna. És persze nem árt, ha az ember mögött van egy olyan családi háttér, akik mindenben segítik, támogatják.

Mivel foglalkozik a közeljövőben?

Egy mozgalmas és nehéz időszakon vagyok éppen túl. Nem szoktam magam túlvállalni, de valahogy mindig közbejönnek olyan dolgok, felkérések, amiket nem lehet visszautasítani... A koncertszezonom mindig október közepétől karácsonyig tart. Most éppen egy koncertfilmen dolgozunk. Az elmúlt tizenvalahány évben nem készült felvétel a dalaimról – amióta a közszolgálati televízió is lemondott arról a fontos feladatáról, hogy gyerekeknek is készítsen műsort. Szeretném, ha a film azt is megmutatná, amit én látok a színpadról: a gyerekeket és szülőket, akik a nézőtéren ülnek. A film alapját egy koncert képezi, de egy-egy dalból lesz klipszerű vagy animációs feldolgozás is. A stáb elkísér engem a Vígszínháztól a legkisebb vidéki településekig, sok helyszín, sok különböző világ gyerekeihez. A rendező Rózsa János, az operatőr Ragályi Elemér, tehát kiváló szakemberekkel, művészekkel dolgozhatok. Tervezek még sok mást is, de pillanatnyilag ez köti le minden percemet. És persze szeretnék minél többet lenni az unokáimmal.

Draveczki Ádám

Fotó: Farkas Anita

Halász Judit a Színház- és Filmművészeti Főiskola elvégzése után a Pécsi Nemzeti Színházban kezdett el játszani, de alig fél év után Várkonyi Zoltán elhívta a Vígszínházba, ahol hamarosan le is szerződtették. Azóta is Magyarország legnagyobb prózai színházának tagja, ahol többek között Arthur Miller, Csehov, Moliére, G.B. Shaw, Krúdy, Örkény, Woody Allen vagy Neil Simon darabjaiban játszott. Emellett közel negyven filmben és rengeteg tévéjátékban szerepelt. A legtöbben ugyanakkor mégis gyerekeknek szóló lemezei alapján ismerik, melyekkel műfajt teremtett: magyar költők verseit énekli a magyar könnyűzene kiválóságainak zenéjére. Albumai több mint kétmillió példányban találtak gazdára, dalain generációk nőttek fel.
1971-ben Jászai-díjat, 1983-ban Érdemes művész-díjat, 2001-ben Kossuth-díjat kapott. Leghűségesebb közönsége, a gyerekek választották meg – Magyarországon elsőként – a Mosoly-Rend Lovagjának is. A közönség szavazatai alapján 2003 óta a Halhatatlanok Társulatának tagja. Házas, egy fia és három unokája van.

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

A visszafordíthatatlan

Márpedig a világ fordítva működik! Bár állítólag egy életen át tart a tanulás, valójában egyre ostobábbak leszünk, valljuk csak be egymás közt nyugodtan. Az évek haladtával testünk mélyén a lélek is elkopik, korábban sorsfordító érdeklődését simán kielégíti bármely tévéműsor. Meg sem kell mozdulni, a hülyeség házhoz jön. Boldogok a lelki szegények.

Mit jelent műveltnek lenni? „Fecseg a felszín, hallgat a mély" – például ezt. Meg hogy felismerünk egy József Attila idézetet. De a fenébe is, magam az interneten ellenőriztem tudásomat, mert oly rég volt már... minden.

Okoskodni persze jó. Nyílnak az ajtók, dőlnek a bókok, és ha sokra nem is mész vele – hiszen ügyeskedni még jobb, és lényegesen egyszerűbb –, egy darabig elvisz a megszerzett tudás. Ha összetörsz is, marad a fényed.

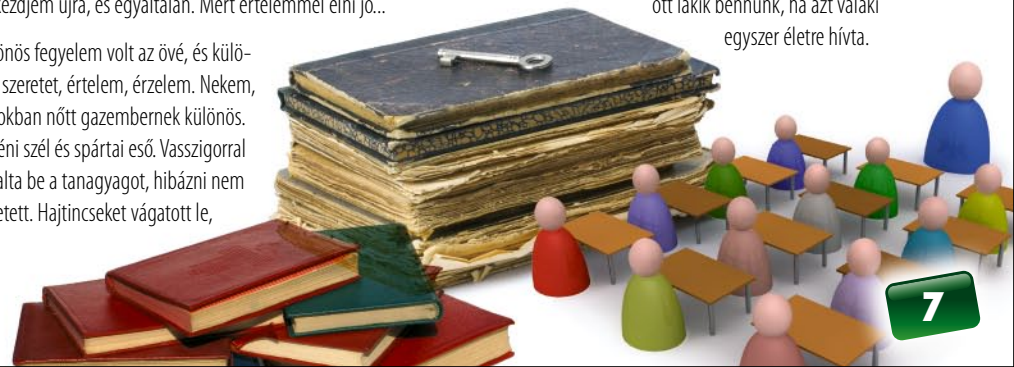
Pislákolhat még bennem is valami, ha két évtized után kerestem fel Ági nénit, volt irodalomtanáromat. Két évtized rengeteg. Borzongatóan sok, még akkor is, ha nincs olyan hét, hogy ne lenne velem. A belém vésetett, égetett, gyötört idézetek, évszámok, verslábak mentén ott lakik a gondolataimban, a leírt szavakban, ahogy az automatikus helyesírás-program újra és újra elkéri az ellenőrzőmet. Ott jár a megírt dalokban, a színházban, egy „hát"-tal kezdett mondatban, hogy javítsam ki, kezdjem újra, és egyáltalán. Mert értelemmel élni jó...

Különös fegyelem volt az övé, és különös szeretet, értelem, érzelem. Nekem, burokban nőtt gazembernek különös. Athéni szél és spártai eső. Vasszigorral vasalta be a tanagyagot, hibázni nem lehetett. Hajtincseket vágatott le, átöltöztetett serdülő tiniket, számon kért és számon tartott. De a Viszockij bakelit ropogására a legendás Taganka színházról mesélt, és egy feledhetetlen Hamlet előadásról. Olvasónaplót vezettetett, keményfedeles jegyzetfüzetet (hogy ma is meglegyen), mi pedig önképzőkört alapítottunk, jeleneteket írtunk, jelmezt varrtunk és koncertet szerveztünk, hogy újra élhessük a tudás szabadságát.

Egy életen át tart a tanulás. Egy életen át tart a zuhanás, mindig elölről kezdeném, ha lehetne, nem tékozolva el a drága időt. Azokat a negyvenöt perceket ott a gimnáziumban ma aranyban mérnék, nem tanári fizetésben. Ági néni elévülhetetlen érdeme, hogy megtanított késsel és villával enni egy Magyarország nevű kocsmában.

Művelt, okos, értelmes. Büszke szülő látta így gyermekét anno, és a gyermek is büszke volt valamire. Az elismerésen túl tán arra, hogy az élet értelmetlensége – könyvek, színházak, filmek, zenék ölelésében – megmagyarázhatóvá és így élhetővé vált. Akkor, az elnyomás rendszerében.

Valami oka csak van e tékozló megtérésnek húsz év után, a „nem nyomás rendszerében", valami hiányzik ebből a szabadságból, ha az alapokig nyúl az ember. Mert a folyamat visszafordíthatatlan. Az egyszeri és megismételhetetlen, a beavatott ott lakik bennünk, ha azt valaki egyszer életre hívta.



TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

Elfogadni, nem beletörődni

Ez is olyasmi, amiről azt képzeljük, csak másokkal történhet meg, mint minden baleset. Aztán rá kell jönnünk, mi is mások vagyunk – mi sem vagyunk mások –, ha éppen a mi életünkbe csap a villám. Akad, aki inkább kifut a családjából, a világból, épít mindenből „újat" – bár ki tudja, mennyire lehet valaha is szabad, hátrahagyva egyedül küszködő párját és sérült gyerekét. Piri és Gábor nem egy ilyen sorstársa maradt így magára, az ő házasságuk azonban kiállta a próbát: tíz éve nevelik orvosi műhiba következtében mozgássérült kisfiukat, Zolikát. Nem érzik magukat hősöknek, és már áldozatoknak sem – ezek a kívülállók fogalmai. Ők egyszerűen csak szeretik a gyereküket, mint minden ép szülő, és egymást, mint nem minden házaspár.

Egy baba születése mindig átalakítja a család életét, de az Önökét minden szempontból megváltoztatta. Hogyan sérült meg a kisfiuk?

Piri: A születésekor. Éjjel kettőkor, a vajúdás alatt bejött az orvosom, és feltette a kérdést: „Anyuka, fáradt?" Majd választás elé állított: lenyugtatja a fájásokat és reggel „szülünk", vagy megindíthatja a szülést, de ő is fáradt. Sugallta a választ, hát vártam. Utólag tudtuk meg, hogy veszélyesen, egyben szabálytalanul járt el. Egyszer csak leesett a baba szívhangja: sürgős császár kellett volna, de eltűnt az altatóorvos. A kicsi 23 percig fuldoklott.

Gábor: Teljesen lila volt, amikor végre megszületett. Odatapadtam a falhoz, mint a filmekben, mikor újraélesztették. Kérdeztem az orvost, életben marad-e, azt felelte: nem tudja. Igazából fogalmam sem volt, mi történik a gyerekünkkel. Állítólag vérátömlesztést kapott, rebesgették azt is, hogy túl sok oxigént adtak neki, ami további problémákat okozhatott, de senki nem mondott semmit.

Amikor felébredt az altatásból, a babát nem vitték be Önhöz...

Piri: Félig kábán megkérdeztem az orvosomtól: „Mit rontottam el?" Azt felelte: „Maga semmit." Teljes kétségbeesésben vártunk. Végül stabilizálódott a kicsi állapota, ekkor átszállították egy gyerekklinikára, ahol mindent elkövettek érte. Lélegeztették, szondával etették, és tényleg napról napra javult fizikailag.

Gábor: Miután hazaengedték, rendszeresen ellenőriztettük a gyereket egy neurológussal, de ő csak olyasmiket vizsgált, amiket mi is tudtunk: jól hall, lát, követi a tárgyakat a szemével. A védőnő is biztatott, hogy minden csecsemő más ütemben fejlődik, nincs miért aggódnunk.

Látszólag minden rendben volt?

Piri: Mivel első gyerekünk, nem tudtuk mivel összehasonlítani, mikor kellene megfordulnia, fognia. Felmerültek kétségeink, de ezeket rendre elaltatták. A szoptatás például kínkeservesen zajlott: mindketten sírtunk. A férjem nem is bírta nézni. Azt gondoltuk, a kórházi szonda az oka, nem sejtettük, hogy az izomműködés rendellenessége miatt nem tudott szegényke vákuumozni. Mire a neurológus végre kibökte, vigyük el a babát a Pető Intézetbe, amely nem foglalkozik újszülöttekkel, már elmúlt hét hónap: addigra lekéstünk számos fejlesztési lehetőségről.

Hét hónapos korban lehet késő valamihez?!

Piri: Mi is akkor tudtuk meg, hogy az első öt hónap milyen meghatározó hasonló esetben: minél fiatalabb az emberi agy, annál képlékenyebb – egyes idegpályák közti kapcsolatok még könnyen kiépíthetők. Zolinak sok idegsejtje elhalt a születésekor, de bizonyos funkciókat képesek más idegsejtek, idegpályák átvenni, ha időben és kellően stimulálják őket. Ezt a lehetőséget a neurológus elvette tőlünk.

Pontosan mi a kisfiú diagnózisa?

Piri: Értelmileg teljesen ép, de sajnos a sérülése életre szóló: úgynevezett athetosis. Az izomműködése és az egyensúlyközpontja érintett, a létfontosságú izmok szerencsére nem. Vegyes izomtónusú, ami komplikálttá teszi a kezelést: bizonyos izmai túl kötöttek, görcsösek, mások túl lazák, így csoportban nem lehet foglalkozni vele. Egyedül nem tud állni, sem megtartani magát, ezen kívül túlmozgásos. A fogáselengedés képessége szintén sérült. Tolószékben ül, illetve járókerettel képes helyváltoztatásra.

Végül hová fordultak?

Piri: Egyrészt elvittük a Pető Intézetbe, másrészt akkor ismertük meg Dévény Annát és a módszerét, amellyel már inkubátorban lévő csecsemő izmait is lehet stimulálni. Magyarországon tipikus módon a két terápiás irányzat szemben áll egymással, ahelyett, hogy kiegészítené egyik a másikat. Ebbe mi nem látunk bele igazán, de az biztos, hogy sok gyerek szenvedi meg, akinek komplex módon többet lehetne használni.

Gábor: Minden módszernek megvannak az erősségei és a korlátai, de idő kell, hogy ezeket lássa az ember. Gyakran nem is avattuk be a terápiát végző szakembereket, milyen kezelésre járunk még. Tudtuk, hogy mindenkit jó szándék vezet, és nem maradt energiánk fölösleges harcokat vívni. El kell jutni addig az autonómiáig, hogy a szülő maga döntse el, hová viszi a gyerekét, miután föltérképezte a lehetőségeket.

Mintha nem erre lennénk szocializálva: azt várjuk, hogy egy úgynevezett „hozzáértő" mutassa az utat...

Piri: Ez így van, és egy módszertől reméljük, hogy az összes problémát orvosolja. Mi is így kezdtük, de aztán felébredtünk. A szülőtársaktól rengeteg információt begyűjthet az ember. Így került a fiunk egy kínai akupresszúrás kezelésre két évesen – ahová azóta is jár –, és főleg ennek köszönhető, hogy nem kötöttek be úgy az izmai, hogy műteni kelljen. Zolika 3 éves koráig arról szólt a napom, hogy bevonatoztam vele Pestre, ahol kezelésről kezelésre jártunk. A szívem megszakadt, hogy láttam, alig bírja: aludni akart, de nem lehetett. Fontos lett volna neki a rendszer, mint minden kisgyereknek, de nálunk ez folyton felborult. Nehéz megtalálni az egyensúlyt. Ismerek szülőt, aki többet ártott a gyereknek, mint használt, úgy túlhajszolta.

Gábor: Kicsit könnyített a helyzetünkön, amikor Zoli óvodába került (a Pető intézetbe), emellett eljutottunk a Korai Fejlesztő Központba, ahonnan a hasonló gyakorlatsorokat úszással kombináló HRG módszerre váltottunk. Logopédus is foglalkozott vele sokáig, most szerencsére nem kell külön vinnünk, mert a Mexikói úti Mozgásjavítóban, ahová iskolába jár, ez is megoldott. De kipróbáltuk az autogén tréninget, valamint a gyógylovaglást – utóbbinál ki is tartottunk: fejleszti az egyensúlyérzéket, és a gyerek imádja.

Anyagilag szintén rettentő megterhelő lehet a rengeteg foglalkozás, terápia.

Piri: Valóban az. Lelkileg is embert próbáló négy és fél év után szerencsére megnyertük a kártérítési pert a kórházzal szemben, és a fiunk életjáradékot kap, ami nagy megnyugvás: nem lesz teljesen kiszolgáltatva. Végre építkezni is tudunk: olyan házat álmodtunk meg, amely Zolikát jól szolgálja.

Milyenek a kisfiuk későbbi kilátásai?

Gábor: Ez nagy kérdés. Aggódunk érte, de megmaradt az optimizmusunk. Az orvostudomány olyan gyorsan fejlődik, hogy reménykedünk. Egy mikrochip beültetése tíz éve még elképzelhetetlen lett volna. Bár a módszer még tesztelés alatt áll, tavaly megpróbálkoztunk az őssejtbeültetéssel, Kínában. Sokan azt mondják, veszélyes és ráadásul pénzkidobás is, de szerintünk használt a fiunknak.

Mit éreztek a legnehezebbnek az elmúlt tíz évben?

Gábor: Mikor rájöttünk, mekkora baj van, Piri omlott össze, akkor én tartottam magam, azután fordítva. Valahogy mindig felváltva gyengültünk el, így tudtuk tartani egymásban a lelket. Nekem a néptánc sokat segített, de sajnos abba kellett hagynom, mert a feleségem egyedül már nem bírja megemelni a fiunkat. Szomorú vagyok, hogy a tánc örömét és családi hagyományát nem tudom továbbadni neki...

Piri: Sokan kérdezik, miért nincs testvére. Így döntöttünk. A szülés traumája az egyik ok, de fontosabb, hogy Zolika teljes embert kíván, gyakran kettőt. Nekem az a legnehezebb, hogy ne hasonlítsam őt máshoz, más gyerekek fejlődéséhez, csak saját magához. És rosszul viselem még mindig a tapintatlan reakciókat az utcán: minden kiül az emberek arcára. Úgy próbálok védekezni, hogy csak a gyerekre koncentrálok.

Gábor: Én ezen már túltettem magam. Nagyon tudatosan küzdöttünk az ellen, hogy ne ragadjunk benne az áldozatszerepben. De sosem fogom megbocsátani a szülészorvosnak, hogy az idős apámat sírni láttam.

Piri: Én meg a férjemet.

Mi adott, mi ad erőt?

Gábor: Eleinte teljesen beszippantott az új életforma, amelybe kényszerültük. Azóta visszataláltunk a régi táncos-társaságunkba, és igazi élmény látni, hogy a barátaink mennyire elfogadják, szeretik a fiunkat. Hogy tényleg őt látják.

Piri: Azt hiszem, mindenkinek sokat ad, aki kapcsolatba kerül egy sérült emberrel: megtanít az igazi elfogadásra. Megszűnik az a furcsa szégyen, amit azok éreznek a sérültek közelében,

akik nem tudják, hogyan viszonyuljanak hozzájuk. Pedig elég lenne megkérdezniük, segíthetnek-e, és ha igen, hogyan.

Gábor: Sokat tanultunk Zolin keresztül arról, mik az igazi értékek, mi a fontos. És tudunk örülni annak is, hogy nincs komolyabb baja, például izomsorvadás, ami rosszabbodik, vagy hogy szellemileg ép, jó eszű. Elképesztő a kitartása, küzdeni akarása. A számítógép a jövője lehet: fejre erősíthető pálcával tud írni rajta. Egyelőre nagyon lassú, nehezen koordinálja, de eszében sincs feladni. Nemrég leírt így egy verset: addig dolgozott rajta, míg hibátlan nem lett.

Piri: Nagyon szeretjük az öniróniáját, a fantasztikus humorát! Ez nekem mindig segít. Amikor pedig kap valamit, bármilyen apróságot, úgy örül, hogy öröm neki adni!

Gábor: Igen, ezt sokan megirigyelhetnék. Az embereknek is annyira tud örülni, akiket szeret, például a nálunk dolgozó kőműves fiúnak!

Piri: Vagy az apjának, amikor hazajön a munkából!

Gábor: Az egészen apró javulások is sokat jelentenek. Látjuk, hogy nem hiába teszünk meg érte mindent. Az a vezérelvünk, és Zolinak is ezt adjuk át: elfogadjuk az állapotát, de nem törődünk bele. Mert ha beletörődnénk, abban a pillanatban megindulnánk lefelé.

Nem kedvelem a „másság" szót. Egyrészt, mert lejáratták, még mielőtt megtöltötték volna tartalommal, másrészt mert elkeni, hogy mindannyian mások vagyunk: másban kiválóak és másban fogyatékosok. Zolika életszerető, mosolygós arcát csak fényképen láttam, de egészen véletlenül találkoztam egy konduktor lánnyal, aki, mint kiderült, rendszeresen foglalkozott vele. „Elképesztő humora van – mondta egyből –, végignevettünk minden együtt töltött órát."

HIRDETÉS

A siker titka: a fokozatos leállás

A nikotinéhség nagy úr. Tudja ezt jól minden egykori és mostani dohányos. A cigarettázásban ugyan nem a nikotin a legkárosabb, mégis az okozza a függőséget. Ez az idegméreg már ebben a kicsinyke dózisban is hamar nélkülözhetetlenné válik a szervezet számára. Hiánya elvonási tüneteket és erőteljes sóvárgást vált ki. Nem csoda, hogy a dohányosok többsége nem tud segítség nélkül leszokni. Nekik nyújt mankót a Nicorette gyógyszeres rágógumi.

A Nicorette gyógyszeres rágógumival lépésről lépésre csökkenthető a cigarettaadag, míg végül teljesen abba lehet hagyni a dohányzást. A fokozatos leállás lényege, hogy három lépésben segít abbahagyni a dohányzást úgy, hogy közben alkalmazkodik az egyénhez, hiszen mindenki maga érzi, mikor léphet a következő fázisba.

Az első időszak a napi cigarettaadag csökkentéséről és az elhagyott cigarettaszálak Nicorette gyógyszeres rágógumival való helyettesítéséről szól. Kezdetben érdemes felmérni, mikor hiányzik legkevésbé a dohányzás, vagy mikor tudjuk legkönnyebben kiváltani egy nikotinos rágógumival. Ha sikerült elérni a célt, hogy néhány héten belül fele annyi cigarettát szívjunk, mint eredetileg, akkor máris jöhet a következő lépés.

A második fázisban megfordul az arány, hiszen ekkor már kevesebbet dohányzunk, mint rágózunk. A saját ütemünknek megfelelően tovább lehet csökkenteni napi cigarettaadagot, egészen addig, amíg végül már teljesen el tudjuk hagyni a füstölést. Ekkor már közel a teljes siker, hiszen átléphetünk a harmadik szakaszba.

Ebben az időszakban már egyáltalán nem dohányzunk, és fokozatosan megválhatunk a Nicorette-től is. Ha már csökken a vágyunk a dohányzás után, választhatunk kevesebb nikotint tartalmazó rágógumit, és abból is mind kevesebbet használva szépen lassan leszokhatunk teljesen a nikotinról is és élvezhetjük új, egészségesebb és szabadabb életünket!

Forgalomba hozatali engedély jogosultja:
McNeil AB, Norrbroplatsen 2, Bunkagardsgatan 19,
209 Helsingborg, Svédország

Nicorette Freshmint Gum 2mg/4mg gyógyszeres rágógumi
Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: nikotin.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

nicorette rágógumi

Minden cigaretta helyett van nicorette

SZIMPATIKA

FEBRUÁRI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. február 1-től 28-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Eurovit Multivitamin filmtabletta
30 db

MOST CSAK **1130 Ft**
37,7 Ft/db

Kombinált készítmény, vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemhiány megelőzésére, kezelésére
Étrend-kiegészítő

Voltaren Dolo filmtabletta
10 db

MOST CSAK **495 Ft**
49,5 Ft/db

Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cebion Cseppek
30 ml

MOST CSAK **875 Ft**

C-vitamin hiány megelőzésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
120 db

MOST CSAK **2925 Ft**
24,4 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nicorette freshmint 4 mg gyógyszeres rágógumi
30 db

MOST CSAK **1240 Ft**
41,3 Ft/db

Dohányfüggőség kezelésére javallt. A megvonási tünetek csillapításával elősegíti a dohányzás abbahagyását
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
30 db

MOST CSAK **620 Ft**
20,7 Ft/db

C-vitamin hiány (skorbut, Möller-Barlow-betegség) kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax drazsé
50 db

MOST CSAK **750 Ft**
15,0 Ft/db

Hashajtó hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Magnézium 250 mg + B6 filmtabletta
30 db

MOST CSAK **780 Ft**
26,0 Ft/db

A magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Gravida filmtabletta
30 db

MOST CSAK **1675 Ft**
55,8 Ft/db

A terhesség és a szoptatás ideje alatt fellépő vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemhiány megelőzésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Vibrocil orrcsepp
15 ml

MOST CSAK **615 Ft**

Orrcsepp megfázás és allergia okozta orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Baby szuszpenzió
100 ml

MOST CSAK **630 Ft**
6,3 Ft/ml

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító csecsemők és gyermekek részére (3 hónapos kortól 12 éves korig)
Vény nélkül kapható gyógyszer

Peponen kapszula
100 db

MOST CSAK **1565 Ft**
15,7 Ft/db

A prosztata jóindulatú megnagyobbodását kísérő tünetek és fájdalmak enyhítésére
Gyógyhatású termék

Neogranormon kenőcs
25 g

MOST CSAK **675 Ft**

Hámosító kenőcs, felületi bőrsérülések, felmaródások kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Neo Citran por gyermekeknek
6 adag

MOST CSAK **755 Ft**

Megfázás és nátha kezelésére (citromos ízesítésű)
Vény nélkül kapható gyógyszer

Compeed Herpesztapasz
15 db

MOST CSAK **2040 Ft**
136,0 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére
Tapasz

***Áraink maximált akciós árak**

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ANYA – APA SZEMMEL

Újra iskolaválasztás anyaszemmel

Tudom, még csak az év elején járunk, így talán korainak tűnhet a szeptemberi iskolakezdésen töprengeni, de el kell kezdenem gondolkodni, hiszen Bence fiunk májusban lesz hat éves. Menjen-e iskolába vagy maradjon ovis még egy évig? Ha megy, hová menjen: ahová a lányok is járnak, vagy esetleg egy másik iskolába, ahol más a „kínálat"?

Lehetnék rutinos iskolakezdő, hiszen már három gyermek ír házi feladatot itthon, de nem vagyok, sőt, most többszörösen nehéz döntés elé állít az élet. Az első probléma Bence szülinapja, mert májusi a drága, csakúgy, mint a bátyja. Manapság a tavaszi gyerekek egy évvel később kezdik az iskolát: „játsszon még, nem való neki még ez a kötöttség, nem tud még úgy koncentrálni, könnyebb lesz jövőre..." Annak idején Ádám maradt is oviban még egy évig, bár a vegyes csoport miatt a saját óvónénikkel. Bence Kati nénije és Zsuzsi nénije viszont szeptemberben új kiscsoportot kap, ha maradna ovis, új csoportba kerülne.

Mire Ádám elsős lett, olvasott-írt, összeadott ÉS nagyon rossz volt, hiszen unatkozott. Nem igazán működött a differenciált oktatás az osztályban, úgy harmadik végétől kezdett érdekes lenni neki a suli, addig a füle botját sem kellett mozdítania, mert mindent tudott. A szolfézs- és gitárórák voltak egyedül izgalmasak, ezekre gyakorolt is rendesen.

Öt évvel később Bori lányunk ment iskolába – ő márciusi –, akit egy másik, kéttannyelvű intézménybe írattunk be. Itt a felvételin ő maga választotta ki a német nyelvű osztály tanító nénijét, pedig eredetileg az angol felvételire mentünk... Választása annyira jól sikerült, hogy négy évvel később, mikor Rozi lett elsős, nem kellett iskolát és tanítót keresni, hiszen imádtuk Eta nénit.

A másik probléma, hogy Bencének nem való a kéttannyelvű képzés. Amúgy is talán a zenéhez van érzéke, és mivel a gyerek szempontjai a legfontosabbak, ezért úgy tűnik, nem egy helyre kell majd őket reggelente hordani...

Még öt gyerek után is elámulok azon, hogy mit összegörcsölök néha, mikor a legegyszerűbb lenne megkérdezni az érintett gyereket, és nem csak a feje fölött dönteni. Szóval megkérdeztem Bencét, mit gondol az egészről: „Ősszel már nekem is korán kell majd felkelnem, ezért a hatodik szülinapomra egy vekkert kérek majd. Jó, Anya? És karácsonykor már egyedül fogok mesét olvasni Dávidnak, és tudni fogom, mennyi pénzem van a Gazdálkodj okosan!-ban. Azt még nem döntöttem el, hogy gitáron vagy harmonikán tanuljak, vagy mindkettőn, de őszig kigondolom."

Tehát nincs min aggódni, ő már döntött, iskolás lesz szeptemberben, és zenét fog tanulni. A feladat adott: találnom kell egy zenetagozatos iskolát, lehetőleg a lányokéhoz közel, ahol van egy tündéri tanító néni, aki szívesen tanítja meg a betűket, számokat az olyan gyereknek is, aki még nem ismeri őket, és csak nemrég volt a hatodik szülinapja...

Újra iskolaválasztás apaszemmel

Bence iskolába megy. Legalábbis életkora szerint. Ezt azért írom így, mert a logopédus néni ősszel azt mondta, nem kellene még iskolába vinni. Ezt a tanácsot már egyszer megfogadtuk Ádámnál, hiszen ő is májusi. Tényleg játékos és szeleburdi volt még április-május környékén, de nyáron minden megváltozott, elkezdte érdekelni az olvasás, az írás, mert barátai mentek a suliba. Az eredmény? Még egy év óvoda – a trendi óvodapedagógus tanácsára –, majd 7 éves elmúlt, mikor iskolába került. Azt hiszem, szeptember harmadik hetében jártunk, amikor behívott az iskolaigazgató, hogy gyermekem kezelhetetlen, verekszik a nyolcadikosokkal, és tud összeadni. No comment...

Tehát nem várunk, inkább többet tanulunk majd vele, ha kell. Egy biztos, sokkal érzékenyebb, mint a két nővére. Nem is annyira pedálozós, mint a lányok, egyfolytában zenélne, próbálna, gyakorolna, de ami érdekli, abban kitartó. Az biztos, hogy nem kell minden testvérnek azonos iskolába járni. Feleségem mindegyik gyereknél végigjárta a környékbeli sulikat, és elsősorban a tanító néniket nézte. Egy kopott iskola nem hátráltatja annyira a fejlődést, mint egy nem megfelelő tanító.

Az én szempontom egyszerű: szeresse a gyerekemet és vigyázzon rá. Mégiscsak kiteszem reggel a suli előtt az alig 120 centi magas „nagyfiamat", és délután fél ötre megyek érte... Tehát külön iskola, zenetagozat.

Szomszédunkkal beszélgetek, csak úgy. Második kérdése: „Nem kellene idegen nyelvet tanulnia?" Én is túléltem a zenetagozatot, a nyelvekkel is boldogultam egy idő után, és nem lettem éhezőművész. Az is biztos, hogy nem lettem controller, account director, managing director, meg ki tudja, még mi a nyavalya, de egész jól érzem magam így is. De mindegyik gyereknél izgulok – most is. Ha mélyebbre nézek, feszültebb vagyok Ádám félévije miatt miatt, mert lapzártánkig még nem foghattam a kezembe, és hát az a biztos...

Megfogadtam magamnak: nem gyújtok rá holmi fizika hármas miatt, ha a történelem és a magyar ötös. Egyébként meg könnyen beszélek, mert ezeket főként feleségem intézi, kész tények elé állítva engem. Közben dolgozom a háttéren, hogy legyen ebéd, különóra, tornacipő, meg nyári tábor. A nagyok mehetnek síelni is, de ehhez kell némi szerencse, hiszen nekem van állásom! Ez a mai világban kincs, főleg, ha az embernek egy kisebb osztályról kell gondoskodnia. Legkisebb fiunk egyidős az éppen dúló gazdasági világválsággal, melyre nagyon könnyű hivatkozni, de azt hiszem, nem kellene már, hogy úton-útfélen ez legyen mindenre az indok. Mindenki végezze a munkáját, adózzon, a segélyeket csak az vegye fel, akinek tényleg a mindennapi betevőjéhez szükséges, és vegyünk vissza az otthoni költekezésből is. Mi ezt tesszük: korizás van a Velencei-tavon, kirándulás Hűvösvölgyben, a János-hegyi kilátóhoz, és ehhez hasonló programok közösen a barátokkal. Nem kell mindig szállást és belépőt fizetni ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Együtt lenni jó, és bármilyen iskolába is megy a gyerek, amit otthonról magával visz, az az alap. A pedagógusok már csak azon formálnak kisebb-nagyobb sikerrel.

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

A megfázás otthoni kezelése

Aki követte a legutóbbi számunkban leírt immunrendszer-erősítéssel kapcsolatos tanácsainkat, az talán megúszta a megfázást. Mostani cikkünkkel azoknak segítünk, akiknek szervezetét kikezdték a mínuszok. Gyógyszerészünket, Rábainé M. Katalint ezúttal a megfázás és meghűlés otthoni kezelésével kapcsolatban kérdeztük.

Ilyenkor télen nap mint nap halljuk, amint arról panaszkodnak az emberek, hogy megfáztak, meghűltek, náthásak, de kevesen tudjuk, hogy igazából mit is jelentenek ezek a szavak. Tulajdonképpen mi a megfázás?

Ha megfázásról vagy meghűlésről beszélünk, akkor általában a nátha (rhino) vírus okozta betegségről beszélünk. A hideg, az alulöltözöttség hatására a légutak ellenálló képessége legyengül, így a vírusok elszaporodnak a nyálkahártyán, megtámadják a szervezetünket. Azért tudunk újra és újra megfázni, mert a rhino vírusnak több száz fajtája van, ezért hiába válunk ellenállóvá az egyikkel szemben, ha legközelebb egy másikba futunk bele.

Honnan tudjuk, hogy megfáztunk, és nem más betegségünk van?

Az emberek a megfázást leggyakrabban az influenzával keverik össze, tévesen használják ezt a két szót egymás szinonimájaként. Az influenza mindenképp magas lázzal jár, és bár vannak légúti tünetei is, erős ízületi panaszokat okoz. Szövődmények is sokkal gyakrabban járnak vele, mint a megfázással. Egy enyhe megfázást – ami nem fertőződött felül – akár mindenféle kezelés nélkül is maximum 10 nap alatt ki lehet heverni. Általában torokkaparással, fáradtságérzéssel kezdődik, ezután jön a köhögés, orrváladék-termelés, esetleg enyhe láz. Ezek kezeléséhez elegendőek a vény nélküli szerek is, nem feltétlen kell miattuk orvoshoz menni. Intő jel, ha 38 fok fölé megy a láz, elkezd fájni a fül, az arc- vagy homloküreg, nagyon erős a köhögés, az orrváladék pedig sárgás, zöldes színű. Ezek már bakteriális felülfertőzésre utaló jelek. Ha ilyet tapasztalunk, mindenképp orvoshoz kell fordulnunk. Akinek azonban gyengébb az immunrendszere – mert idős, cukorbeteg, szívbeteg, immunrendszert gyengítő gyógyszereket szed –, annak tanácsos már az enyhébb tünetek esetén is orvoshoz mennie. A krónikus légúti betegségben szenvedőknek különösen oda kell figyelniük még a kisebb megfázásokra is, és a dohányosok is ügyeljenek, mert a dohányzás kifejezetten gyengíti a légutak nyálkahártyájának ellenálló képességét.

Ha csak egy enyhébb megfázás keseríti meg napjainkat, milyen módszerekkel kezelhetjük magunkat otthon?

Sokat segíthet, ha sok meleg italt fogyasztunk, forró fürdőt veszünk, kamilla-, eukaliptusz-, fenyő- vagy menta-illóolajjal inhalálunk. Készíthetünk hagymateát, vagy rágcsálhatunk fokhagymát is, mert ezeknek baktériumölő hatása van. Az ilyen házi gyógymódok mellett pedig természetesen lehet használni a vény nélkül kapható tüneti szereket is, melyekkel könnyebben lehet elviselni a betegséget.

Vegyük sorra, mik ezek a szerek, és mire kell figyelni a szedésükkor! Kezdjük az orrcseppekkel. Ezeket korlátlan mennyiségben használhatjuk?

Nátha esetén nagyon fontos a gyakori orrfújás, mert ha nem ürül ki a váladék az orrunkból, akkor az feldúsul, pang, elzárhatja az arcüreget, vagy lekerülhet a garatba, ami a köhögést erősíti. Lényeges az orrfújás utáni kézmosás is, hisz a kórokozó a kezünkön marad. Az orrcseppeknek több fajtája van. Van olyan, ami egyszerű 0,9 százalékos, fiziológiás, általában tengervízből álló sós csepp, és léteznek ennél töményebb, úgynevezett hipertóniás orrcseppek. Ezek nedvesen tartják az irritált nyálkahártyát, és hígítják a váladékot, amit így könnyebb kiüríteni. Ezt a két típust lehet használni, ameddig szükségét érezzük. Viszont vannak olyan orrcseppek, melyek úgy hatnak, hogy összehúzzák az ereket a nyálkahártyában, ezáltal annak duzzanata csökken, könnyebben kapunk levegőt és a kiürülést is megkönnyíti. Ezeket az orrcseppeket nem tanácsos napi háromnál többször és két hétnél tovább használni, mert tolerancia alakulhat ki a szervezetben. Vagyis ha használjuk, összeszűkíti a nyálkahártyát, de ha eltűnik onnan, akkor még jobban visszaduzzad a nyálkahártya, mint eredetileg.

Mi a teendő a köhögéssel és a torokfájással?

Kétféle köhögés van: köpetürítéssel járó és száraz. Előbbire köptetőt adnak, utóbbira köhögéscsillapítót. A köptetők vagy elfolyósítják a váladékot, ami ezáltal nem tapad oda a nyálkahártya felületéhez, ezért könnyebb kiköhögni – ezeknek acetilcisztein vagy karbociszteint a hatóanyaga –, vagy a köhögési ingert erősítik. Utóbbiak növényi hatóanyagokat tartalmaznak: kakukkfüvet, ipekakuánát, kankalint, lándzsás útifüvet. A száraz köhögésre alkalmazandó köhögéscsillapítók ezekkel szemben azt az idegi reflexet gátolják, ami a köhögést okozza. A kétféle köhögésre alkalmazott szert azért nem szabad keverni, mert ha hurutos köhögésre szedünk köhögéscsillapítót, gátoljuk a váladék ürülését. Torokfájásra használhatunk torokfertőtlenítő tablettákat, ezek helyileg a torokban, a garatban csökkentik a kórokozók számát. Némelyik torokfertőtlenítőt kombinálják helyi érzéstelenítővel is, hogy ne fájjon annyira a torkunk. A torokfertőtlenítők és köptetők esetében a cukorbetegek figyeljenek: ezek a szerek általában sok cukrot tartalmaznak, ezért ők kérjék a gyógyszertárban a cukormentes készítményeket.

Mire figyeljünk a fejfájás- és fájdalomcsillapítókkal kapcsolatban?

A láz- és fájdalomcsillapítóknak hatóanyaguk szerint két nagy csoportja van. A leginkább közismertek a nem szteroid gyulladásgátlók, melyek fájdalmat és lázat is csillapítanak. Ezek növelhetik a gyomornyálkahártya érzékenységét, nagyon súlyos esetben fekély kialakulásához vezethetnek. Aki eredetileg gyomorfekélyes, annak kerülnie kell őket, mert akár gyomorvérzést is okozhatnak. A gyomorfekélyesek inkább a paracetamol-tartalmú szereket használják. A paracetamolról tudni kell, hogy magas lázat nem csillapít, maximum egy fokot hűt a testhőn. A gyomrot nem irritálja, de túlzott mennyiségben károsíthatja a májat. Azért is különösen fontos erre odafigyelni, mert a legtöbb kombinált megfázásra alkalmazható készítményben, így italporokban, tablettákban is található paracetamol. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy ezeket együtt használják szintén paracetamolt tartalmazó fájdalomcsillapítókkal, ami májbetegeknél különösen veszélyes. Az összetett készítményekben előfordulhat még koffein is, ami a fájdalomcsillapító szer hatását erősíti, és a fáradtságérzést is enyhíti. Akinek magas a vérnyomása, vagy szívritmus-zavarai vannak, kerülje ezeket. Felesleges ezeket a kombinált szereket alkalmazni akkor is, ha abszolút nincs lázunk, mert ezekben mindig van lázcsillapító. Nagy bajunk ugyan nem lesz tőle, de szervezetünk feleslegesen bontja le, választja ki ezt a hatóanyagot.

Sokan hiszik, hogy a megfázást gyógyíthatják antibiotikummal…

Antibiotikum elvileg a házi gyógyszerkészletben nem lehet, csak orvos írhatja fel, és ha felírta, az utolsó szemig be kell szedni. Másrészt a megfázás vírus, amit az antibiotikum nem pusztít el, tehát megfázásra nem kell szedni. Ha viszont már bakteriális felülfertőzöttség miatt az orvos felírta nekünk, akkor azért nagyon fontos, hogy ne hagyjuk félbe a kúrát, mert kiújulhat a betegség, és növeljük a baktérium rezisztenciáját. Amikor elkezdjük szedni az antibiotikumot, már az első nap elpusztulhat a kórokozók legnagyobb része, és bár úgy érezzük, hogy meggyógyultunk, a baktériumok legellenállóbb, kis százaléka még jelen lehet a szervezetünkben. Ezek aztán újból elszaporodhatnak, és előfordulhat, hogy már kevésbé reagálnak az antibiotikumra. Tehát antibiotikumból mindig türelmesen végig kell szedni az előírt mennyiséget, hogy biztosan nullára redukáljuk a baktériumok számát.

Maul Ágnes

POPPER PÉTER: SZORONGÁS AZ ÉRTHETETLENTŐL

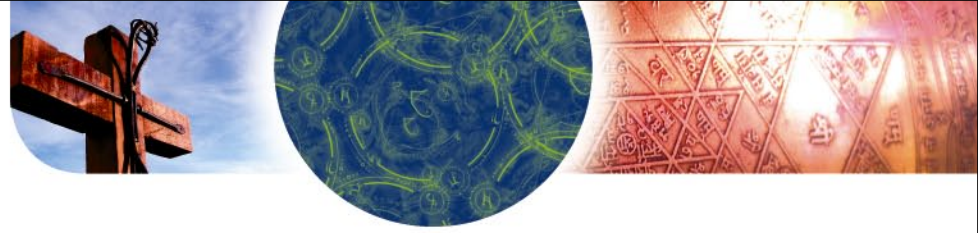
Miért vonzódik az ember a misztikumhoz, az ezotériához? A régi zen buddhista filozófustól, Lin-csitől egyszer megkérdezték a tanítványai, hogy miért fontos a tanítás. Ő erre azt felelte: mert vigasztalás. Ez kemény válasz, ami sok mindent megkérdőjelez. Rengeteg ostobaságot tanítanak az embereknek, akik mindent komolyan vesznek, és teljesen hamis utakra tévednek.

Nem ismeretes olyan kultúra, mely ne hozta volna létre a maga ezotériáját. Minden vallásnak létezik egy olyan része, ami a lelkipásztorok tevékenysége révén kikerül a nyilvánosság elé (ezt nevezik exoterikusnak), az ezoterikus részt pedig csak a kiválasztottaknak tanították, zártan kezelték. A mostani „pénzért ezotériát" mozgalom – megérkezik a mester lökhajtásos gépen, és a sportcsarnokban összegyűlt embereknek 35 ezer forintért még a titkos nevüket is megsúgja – szélhámosság, üzlet.

Hamis az az ezotéria, ami az emberek között látványos hatásra törekszik. Hamis minden szellemi út, ami az embert elviszi a saját kultúrájától: ha valaki Magyarországon nem találja meg a saját szellemi útját, az Tibetben sem fogja. Az a tanítás sem igaz, ami gőgössé teszi az embert, és nem tűri el a kételkedést, a humort. Utóbbiakkal egyébként maga a Biblia sem marad adós. Humor és kételkedés nélkül nincs hit, csak fanatizmus, ami percek alatt agresszivitássá válhat.

Freud azt mondja Egy illúzió jövője című könyvében: az ember eliszonyodik a természetnek az egyén sorsa iránti közönye miatt. Haldoklik, vagy éppen a tigris eszi őt, s a nap ugyanúgy süt. Ez rettenetes kiszolgáltatottság. Az ember arra gondol, volt már ilyen nagy hatalmaknak kiszolgáltatva, de ezekkel lehetett beszélgetni, barátságosnak lenni, kérlelni őket. A gyerekkorról, a szülőkről van szó. A természet közönye feletti eliszonyodás miatt kivetítjük a gyerekkor élményét a természetre, és szellemi erőket helyezünk a jelenségek mögé: így születik meg a vihar istene, vagy a mennyei kovácsműhely, ahonnan lepattan a szikra, majd erdőtüzet okoz, és így tovább. A vallás a gyerekkori élményvilág kivetülése a természetre, mondja Freud. Szerinte ez az oka annak is, hogy mindig családmodellben képzeljük el kapcsolatunkat a felső erőkkel: van egy nagy atya vagy anya, akinek a gyermekei vagyunk.

Néhány emberben van olyan érzés, hogy valami közünk van a végtelenhez, az emberen-túlihoz, a felfoghatatlanhoz. Ez néha felerősödik, néha gyengül, néha egy természeti szépség vagy műalkotás is kiválthatja. Jobb híján elnevezték óceániai érzésnek. Azt tapasztalták, hogy csak az lehet hívő, vallásos ember, aki ismeri ezt az érzést. Vajon honnan ered ez? – kérdezték Freudtól.



A materialista Freud azt válaszolta, hogy amikor a kisgyerekeinek mesélt, a 10 éves lánya, megkérdezte: „Apa, ez igaz?" S maga felelt rá: „Ugyan, ez csak mese!" Azóta is töpreng, hogy lehetséges, hogy amire egy tízéves kislány rájön, arra az emberiség évezredek óta nem döbben rá, vagyis, hogy a mítoszok mesék. Itt kell még ismeretlen tényezőknek lenniük.

Érteni akarjuk a világot ahhoz, hogy nyugodtan tudjunk élni. A modern ember ugyanis az ősi korok emberéhez hasonlóan csupán használja a környezetét, de csak nagyon felszínesen ismeri: olyan hatalmas mennyiségű tudás halmozódott fel, hogy kultúránknak csak egészen kicsi hányadát tudnánk reprodukálni például egy elhagyott szigeten.

Minden nem értésből szorongás támad. A 20. század éppen ezért ismét tele lett mítoszokkal: új típusú szovjet ember, amerikai életforma, német élettér, fajelmélet és a többi, közepes tehetségű politikusok mitizálása Hitlertől kezdve Sztálinon át Rákosiig vagy Ceauşescuig.

Aztán tanúi lehettünk e mítoszok összeomlásának. Az európai ember nem viseli el az ürességet. „Horror vacui" – az ürességtől való eliszonyodás. A formálissá vált vallásos hitet inkább a hiszékenység váltotta fel. Soha ennyi csakravezető, tenyérjós, halottlátó, fényátadó, léleksebész nem rótta a világot, mint manapság.

A mítosz álmagyarázat. Azt az illúziót kelti, hogy értem a világot, holott nem. Aki pedig a legkönnyebben érthető és leghihetőbb mítoszt tudja adni az embereknek, komoly politikai hatalomra is tehet szert.

A mi ezoterikus tudásunk körülbelül ma is azon a szinten áll, mint a neandervölgyi ősemberé. Csak elméleteink, hiteink, fantáziáink vannak, de úgy teszünk, mintha a valóság tudása állna mögöttük. És mégis: nem tudjuk, van-e Isten, angyal, mennyország, pokol, üdvözülés és kárhozat, de az a helyes, ha úgy élünk, mintha lenne. Ha ugyanis egy társadalom nagyon elszakad az ezotériától, az emberfeletti hatalmak létezésében való reménykedéstől, az tapasztalható, hogy néhány generáció alatt erkölcsileg teljesen lezüllik.

HIRDETÉS

LACTACYD femina plus

Természetes védelem intim irritációk ellen

Lactacyd femina plus+ intim mosakodó

A Lactacyd femina plus+-t kifejezetten azokra az esetekre fejlesztettük ki, amikor a hüvely természetes egyensúlya felborul, ezért menstruáció, terhesség, menopauza vagy irritáció esetén ajánljuk a használatát.

Bizonyítottan gyengéden ápol

A Lactacyd femina plus+ természetes L-tejsavat tartalmazó szappanmentes készítmény, amely bizonyítottan gyengéden ápol. Amint úgy érzi, hogy a kellemetlen érzés elmúlt, térjen át a Lactacyd femina mindennapos használatú termékek valamelyikére.

pH 3.5

Alacsony pH értékének valamint magas természetes tejsavtartalmának köszönhetően segít helyreállítani a hüvely külső környékének természetes pH egyensúlyát.

Kizárólag gyógyszertárban kapható, csak külsőleg alkalmazható

Segít helyreállítani a hüvely külső környékének természetes pH egyensúlyát.

gsk GlaxoSmithKline

Forgalmazza: GlaxoSmithKline Kft., 1124-Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: 06-1/225-5800

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Intim higiénia a hétköznapokban

Megannyi fertőzés leselkedik a nőkre a mindennapokban, ám kellő odafigyeléssel és megfelelő tisztálkodással a kellemetlen hüvelyi megbetegedések egy része megelőzhető. *Dr. Závodszky Zsuzsanna* nőgyógyásszal beszélgettünk.

Miért fontos a hüvely rendszeres tisztítása?

A hüvely normális vegyhatása savas, azaz savanyú. Ez a vegyhatás könnyen felborul, hiszen úgyszólván minden ellene dolgozik: a műszálas fehérneműk, a tamponok, a különböző vegyianyagok vagy a sperma mind-mind lúgosítják. Gyakori eset az is, hogy az egyensúlyt olyan antibiotikumos kezelés borítja fel, ami egyébként valamilyen egyéb megbetegedés – például tüdőgyulladás – elleni védekezéshez abszolút szükséges. A hüvely nem steril, hanem baktériumokkal teli közeg. Ezek a baktériumok alapból nem patogének, de ha a savas egyensúly felborul, azzá válhatnak. Ezért javasolt mindenképpen rendszeresen kiöblíteni a hüvelyt valamilyen savanyú anyaggal, például tejsavval. Ez lehet tabletta, valamilyen oldat, netán direkt erre a célra gyártott intim mosakodószer.

Milyen gyakran érdemes végezni ezt az öblítést?

Ugyanúgy kell ezt elképzelni, mint például a fül belsejének kitisztítását: semmiképpen nincs rá szükség napi rendszerességgel, de időnként nélkülözhetetlen. Túlzásba nem szabad vinni, bár arról a nőgyógyászok között is megoszlanak a vélemények, hogy ez pontosan mit is jelent. Akad olyan is, aki szerint minél ritkábban kell öblítést végezni, mivel a hüvelynek megvannak a maga öntisztulási mechanizmusai. Én úgy gondolom, mindenképp szükség van a művelet rendszeres elvégzésére, az azonban fontos, hogy csakis abban az esetben, ha éppen nem áll fent semmiféle fertőzés. Ilyenkor először a kórokozókkal szemben kell kezelni a beteget, mert az öblítés nem képes visszaállítani az egyensúlyt.

Az öblítések mellett nyilván a napi tisztálkodást sem szabad elhanyagolni...

Természetesen a rendszeres napi tisztálkodás elengedhetetlen, és az intim testtájakra is vonatkozik. Naponta egyszer-kétszer mindenképp meg kell mosakodni ezeken a területeken is. Az úgymond normális szappanok ugyanakkor kevésbé alkalmasak a hüvely tisztítására: inkább speciális, a bioboltokban, gyógyszertárakban kapható savas szappanokat, vagy kifejezetten erre a célra gyártott intim géleket, oldatokat, mosakodószereket kell használni. Ezek hatékony és jó készítmények. Ugyanígy elengedhetetlen, hogy minden nap tiszta fehérneműt húzzunk.

Szükség van-e ezek kigőzölésére vagy klórozására, mint azt gyakran hallani lehet?

Nem, mert a szóban forgó, sok kellemetlenséget okozó kórokozók kifejezetten sérülékenyek, és nem igazán életképesek a szervezeten kívül. Pár nap alatt maguktól elpusztulnak a szabad levegőn, mert csak olyan meleg, nedves közegben képesek túlélni, mint amilyen a hüvely is. Egy tisztességes mosakodás a fehérneműk vasalása és klórozása nélkül is megöli ezeket. Az akut fertőzések pedig megfelelő kezelés után pár nap alatt elmúlnak.

Miként lehet a legegyszerűbben meghatározni a hüvelyi fertőzéseket?

A hüvelyi fertőzések között alapvetően három nagyobb csoportot különböztethetünk meg: a gombás fertőzéseket, a bakteriális fertőzéseket és a trichomoniázist. Utóbbit sajátos kórokozók okozzák, ez indokolja az elkülönítést. Az esetek nagyjából felében gombás fertőzésekkel találkozom, ennek 70-80 százalékát a candida albicans okozza. Ezen kívül igen gyakoriak a herpeszes, bakteriális megbetegedések is. A mai laboratóriumi eszközökkel és gyorstesztekkel már igen egyszerű feladat megállapítani, hogy egy adott eset éppen melyik körbe tartozik.

A beteg is képes lehet erre?

Csak bajosan. A hüvely ilyenkor ég és viszket, bővebb a váladékozása is, ezek azonban már csak a hüvelygyulladás tünetei, amik tulajdonképpen mindegyik kórokozó esetében azonosak. Vagyis amit a beteg észlel, már csupán a fertőzés következménye, ami persze külső szemmel is érzékelhető: a nyálkahártya vagy a külső nemi szervek érzékenyebbek, duzzadtabbak, kipirulnak, váladék lepheti el őket. A lepedék színéből lehet következtetni a kórokozóra, de ehhez is szakértő szemre van szükség. Azért nagyon fontos, hogy megállapítsuk, pontosan milyen fertőzésről van szó, mert a baj csakis akkor múlik el megfelelően, ha adekvát módon kezeljük.

Mi a sok kellemetlenséggel járó gombás fertőzések oka?

Az egész gombásodás alapja, hogy a probléma zömmel belül alakul ki: felborul a gyomor-bél traktus flórájának egyensúlya, amitől a szervezetben jelenlévő, jótékony hatást kifejtő baktériumok elpusztulnak, patogénné válnak, és elszaporodnak a gombák. Az első menses előtt általában nem fordul elő hasonló megbetegedés, bár a kórokozók már az ivarérett kor előtt is jelen vannak a szervezetben.

Életmód szempontjából mikre kell ügyelni, hogy elkerüljük a hasonló megbetegedéseket?

A személyes higiénia mellett a nem megfelelő táplálkozás is hajlamosít a gombás fertőzésekre. A sok édesség, a sok cukor például kifejezetten kedvez ezeknek a megbetegedéseknek, nem véletlenül szokás makacs fertőzések esetén candida-diétát előírni a betegnek. A wellness-fürdők, termálfürdők, szaunák is fokozott kockázatot jelentenek, hiszen ezek meleg vize hemzseg a kórokozóktól. És persze azt a tényezőt is muszáj számításba venni, amiről eddig még nem beszéltünk: a hajlamot. Van, aki akár napi öt kiló csokoládét is magába tömhet és emellett állandóan váltogathatja a partnereit, de akkor sem lesz semmi baja, és olyan is, aki adott esetben nem is él szexuális életet és odafigyel magára, mégis megbetegszik.

Mihez kell kezdenie annak, aki megbetegedett?

A fertőzés esetén csak idő kérdése, hogy mikor alakulnak ki a konkrét panaszok, a gyulladásos tünetek. Ez általában 1-2 hét. Ebben az esetben orvoshoz kell fordulni, a kezelés pedig, mint mondtam, nem nehéz. Gyógyszeresen, szájon át is lehet gyógyítani a megbetegedést, de a lokális megoldások mindenképpen célravezetőbbek. A krónikus, újból és újból előjövő megbetegedés esetén ugyanakkor nem elég a helyi kezelés. Ha egy évben háromszor-négyszer jelentkezik a gombás fertőzés, ilyen esetről beszélünk. Ilyenkor tanácsos néhány hónapig gyógyszert szedni.

Feltétlenül szükséges ilyenkor diétázni is?

A candida-diéta általában jó megoldást jelent az elhúzódó fertőzésekre. A ló túlsó oldalára persze nem szabad átesni, hiszen az efféle étrend-változtatások nem kívánják meg azt, hogy az ember csontsoványra fogyjon. Kerüljük az édességeket, a cukrot, az élesztőt, és ecet helyett inkább citromot fogyasszunk. Az alkohol nem befolyásolja a hasonló megbetegedéseket, így nem is kell tőle tartózkodni. Léteznek emellett különféle természetes készítmények, melyek elősegítik a gyógyulást. A grapefruit-mag kivonata például csökkenti a hüvelyi folyásokat. De általánosságban elmondható, hogy minden immunerőt, ellenállóképességet növelő szer a gombás fertőzések ellen dolgozik.

Tartózkodni kell-e a szexuális élettől a kezelés ideje alatt?

A szex hasonló fertőzés esetén kifejezetten kellemetlen tud lenni a hüvely fokozott érzékenysége miatt, így általában nem is kell külön mondani a betegeknek, hogy a megbetegedés ideje alatt lehetőleg ne éljenek szexuális életet. Arról már nem is beszélve, hogy a partner is elkaphatja a fertőzést, és utána könnyen visszafertőzheti a másikat, aki már meggyógyult... Fontos az is, hogy ha valaki úgy érzi, a javulás ellenére még nem gyógyult meg tökéletesen, menjen el kontrollra. Ilyenkor sokkal nagyobb a kiújulás esélye, és a fertőzés könnyen krónikussá válhat.

Mik a tapasztalatai, mennyire figyelnek oda a nők a hüvelyi fertőzésekre?

Szerintem ma már sokkal felszabadultabbak vagyunk, nyíltabban beszélünk a szexualitásról, mint azelőtt. Az a tapasztalatom, hogy a nők is jóval természetesebben állnak ezekhez a kérdésekhez, már akár egészen fiatal korban is. Nincs tehát szó arról, hogy szégyellnének orvoshoz menni, ha valami bajuk van. Ma már ráadásul sok női nőgyógyász is dolgozik, így ha valaki kellemetlennek érzi, hogy férfi orvoshoz forduljon, hát elmehet egy nőhöz is. A saját magunkkal való törődés felelősségének hiánya azért ma is létezik. Ha az ember fiatal, eszébe sem jut, hogy beteg lehet, de évi egy alapos orvosi kivizsgálás senkinek sem árt. Szűrővizsgálatra is lényegesen kevesebben járnak, mint kellene. Nem igazán tudom, mi ennek az oka, talán még mindig a felvilágosítás hiányosságai állhatnak a háttérben.

Draveczki Ádám

HIRDETÉS

BDF Beiersdorf

Superbrands 2008

Ráncfeltöltés belülről – injekció nélkül.

A hialuronsavat tartalmazó feltöltő injekció a bőrgyógyászok hatékony fegyvere a ráncok elleni harcban. Az Eucerin® Anti-Age kutatórészlege megalkotta a ránctalanító ápolás új generációját: bioaktív szaponinnal serkenti a bőr saját hialuronsav-termelését, ezáltal újratölti a bőr kötőszöveteit.

RÁNCFELTÖLTŐ HATÁS

Alacsony hialuronsav-tartalom a bőrben: a ráncok megjelennek

Megnövelt hialuronsav-tartalom a bőrben: a ráncok feltöltődnek

Eucerin®

A TUDOMÁNYOS BŐRÁPOLÁS SZEMMEL LÁTHATÓ

Keresse a gyógyszertárakban.
www.eucerin.hu