SZIMPATIKA

SZIMPATIKA Törzsvásárlói Program

A 2009. II. negyedévben leadott, érvényes SZTP szelvények között júliusban megtartottuk az esedékes sorsolást. A szerencsés nyertesek a különféle gyógyszertári kedvezményeken túl egy-egy kétszemélyes hétvégét nyertek a Best Western Hotel Aquarell**** Wellness-, Gyógy- és Konferencia szállodában. Szívből gratulálunk!

Nyerteseink:

Fejes Ferencné – **Kazay Gyógyszertár**, Csanádpalota
Dr. Oravecz Paula – **Szigethi Gyógyszertár**, Ceglédbercel
Fényes Györgyné – **Lakótelepi Patika**, Százhalombatta
Venyegi Fatima – **Hárs Gyógyszertár**, Ruzsa
Székely Anna – **Zöldkereszt Gyógyszertár**, Budapest
Dr. Mosonyiné Kőszegi Andrea – **Oktogon Gyógyszertár**, Budapest
Botos Ferencné – **Natura Gyógyszertár**, Tököl
Tóth Miklós – **Gyöngy Patika**, Gyöngyös
Hangyál Mihályné – **Kristály Gyógyszertár**, Győrszentiván
Veréb Krisztina – **Elixír Gyógyszertár**, Szigetszentmiklós

Következő sorsolásunk időpontja: 2009. október vége.
Részletek a *www.szimpatika.hu/sztp* honlapon.

Az ország több mint hetven SZIMPATIKA emblémával ellátott gyógyszertára vesz részt a Szimpatika Törzsvásárlói Programban (SZTP). A gyógyszertáranként eltérő szabályzatot az érintett patikákban találja: e patikák mind más és más kedvezményrendszerrel kedveskedhetnek Önnek!

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
AZ A HATALMAS HARMADIK

NOVÁK PÉTER
EGY TÁBORNYI BÁTORSÁG

OROSZLÁN SZONJA
TEST ÉS LÉLEK HARMÓNIÁJA

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. szeptember

SZIMPATIKA • SZEPTEMBERI AKCIÓ

HIRDETÉS

ROWAchol® kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekövessége ismét panaszokat okoz; bár panaszai vannak, az orvosi vizsgálat nem mutatott ki epekövet; epekőműtét utáni panaszai nem szűntek meg, vagy visszatértek; elhízás, fogyókúra, cukorbetegség, májbetegség, magas koleszterin- és vérzsírszint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan ki van téve az epekőképződés veszélyének,

akkor segít a **Rowachol!**

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA®
Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.

TARTALOM

Kedves Olvasó!

Vége a nyárnak, kezdődnek az eddigieknél mindenképpen unalmasabb, feszítettebb hétköznapok, és persze az iskola is, ami így vagy úgy minden családot érint. Ebből fakadóan több szeptemberi írásunk foglalkozik a gyerekekkel, bár nem feltétlenül az oktatással kapcsolatban. Popper Péter ebben a hónapban a gyerekek családban betöltött szerepéről ír, Kérdezze meg kezelőorvosát rovatunkban pedig egy sokat vitatott viselkedészavarról, a hiperaktivitásról ejtünk szót. És persze szülőpárosunk népes családjával is mindig történik valami… Ehavi vendégünk Oroszlán Szonja volt, aki – az átlagostól eltérően – nem még melegebb égövre utazott a nyáron, hanem egyenesen Oroszországba, Szentpétervárra. Természetesen nemcsak a pihenésről, hanem az aktív, egészséges életről is beszélgettünk vele, remélhetőleg mindenki örömére. További olvasnivalókat pedig a *www.szimpatika.hu* oldalon találhatnak.

Tartalmas időtöltést, zökkenőmentes szeptembert kívánunk!

dr. Draveczki Ádám
főszerkesztő

Test és lélek harmóniája — 4
Beszélgetés Oroszlán Szonjával

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Az erőszak körei — 7

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Egy tábornyi bátorság — 10

Szeptemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Szeleburdi sulivárás – anyaszemmel — 14
Legényszobát mindenkinek! – apaszemmel — 15

Popper Péter:
Az a hatalmas harmadik — 16

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Betegség-e a hiperaktivitás? — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét…
A gyógyszer-élelmiszer kölcsönhatásokról — 20

Test és lélek harmóniája

Beszélgetés Oroszlán Szonjával

Oroszlán Szonja alaposan odafigyel a testére: hosszú évek óta jógázik, tudatosan táplálkozik és emellett egy mellrák elleni kampány arca is. A színésznővel test és lélek egységéről, egészségről, sportról beszélgettünk.

Szentpétervár nyaraltál idén. Nem egy tipikus nyári úticél…

Nagy orosz irodalom-rajongó vagyok, Szentpétervár pedig nemcsak sok regény helyszíne, de itt élt és alkotott annak idején legnagyobb kedvencem, Dosztojevszkij, illetve Puskin vagy Turgenyev is. Így aztán megnéztem az emlékházakat, a regényhősök lakásait és természetesen az Ermitázst is. Ez most egyfajta rendhagyó nyaralás volt nekem, „kultúrsokkot" szerettem volna okozni magamnak, mert egyébként a passzív pihenés híve vagyok. Eleve inkább télen szoktam nyaralni menni, általában valamilyen tengerpartra, láblógatni.

Köztudottan nagyon sokat mozogsz, sportolsz. Ilyenkor ezt is hanyagolni szoktad, vagy azért nem teljesen?

Kicsit engedek, de pihenés közben sem feltétlenül szoktam elhagyni a testmozgást. Ha jó idő van, eleve sokat számít, hogy friss levegőn lehet sportolni, amit nagyon szeretek. A legközelebb talán a jóga áll hozzám, ami egyaránt jelent testi, lelki és szellemi kikapcsolódást: ez egyfajta tisztító dolog számomra, de szoktam futni és más egyéb testedzéseket is végezni. A munkámból fakadó kötelező rész pedig a „gyúrás", az alakformáló fitness, amit személyi edző segítségével csinálok.

A kötelező jelleg azt is maga után vonja, hogy ezt a fajta edzést nem kedveled annyira?

Ezt azért így nem mondanám, mert amikor elkezdi az ember, akkor már nagyon jólesik, csak nekiállni nehéz.

A jóga iránti vonzalom honnan ered?

Ó, még nagyon régről. Anyu volt az első a családban, aki elkezdett jógával foglalkozni, innen származik az érdeklődés. Én is sokfélét kipróbáltam, és manapság a Bikram jógát gyakorlom a legszívesebben. Ez egy speciális jóga, amit 40 fokos melegben, hatalmas páratartalom mellett végzünk, másfél órán keresztül. Hihetetlen immunerősítő, méregtelenítő, állóképesség-javító hatása van. Persze nyáron, amikor eleve fülledt és forró a levegő, ebbe is nehezebb belekezdeni.

Mi a legfontosabb számodra a jógában?

Leginkább az, hogy testtudatot épít, márpedig borzasztóan fontos, hogy az ember harmóniában legyen a saját testével. Az én esetemben ennek kiemelt jelentősége van, hiszen számomra a testem munkaeszköz is egyben: a színpadon pontosan tudnom kell, melyik testrészem mire képes, és így tovább. Emellett a jóga gyógyító, egészséges és kiegyensúlyozott állapotot biztosít. Vagyis ki lehet kapcsolni közben az agyat, ami minden szempontból nagyon fontos. Ami a Bikram jógát illeti, ezt inkább csak haladóknak ajánlanám, ez ugyanis „keménylegény-jóga": valamiféle jártasság mindenképpen szükséges hozzá, hiszen itt már nem lehet lihegni, vagy közben azon gondolkodni, melyik pózba hogyan kell belemenni. Komoly kitartást, fegyelmezettséget kíván ez a fajta mozgás, de remek állóképességet ad az embernek, erősíti az izmokat és méregteleníti a testet. Az izzadásnak eleve van egy tisztító hatása.

Mit gondolsz, a laikus szemlélő számára látszik valakin például egy színházi előadás közben, hogy az illető jógázik?

Ezt nem tudom, hiszen magamat például nem látom kívülről, de úgy gondolom, mindenképpen látszik egy emberen, ha a teste és a lelke harmóniában, egységben van. A jóga tökéletes út ennek elérésére, hiszen oldja a mindennapok stresszét is. Megtanít arra, hogyan kell elérni azt az állapotot, amikor nem gondolsz semmire, ez pedig minden ellenkező vélekedés dacára nagyon nehéz. De szükség van rá. Az emberek többsége nem képes kikapcsolni az agyát: ha hazament, akkor is tovább kattog a munkahelyi problémákon, a megoldatlan feladatokon, és éppen ezért képtelen ellazulni, hatékonyan pihenni. Márpedig kikapcsolni egyszerűen muszáj, hiszen ha valaki nem pihen, az hosszabb távon a munkáján is meg fog látszani.

Ha már szóba került a méregtelenítés, a jóga mellett esetleg egyéb módon is szoktál tisztítókúrákat végezni?

Minden évben egyszer tartok egy léböjtkúrát. Na, ez is egy jó teszt az akaraterőnek! Nem mondanám, hogy ez a tíz nap az év legvidámabb szakasza számomra, de szükség van rá. Az első három nap nagyon kemény, rettenetesen éhes vagyok, de utána sokkal energikusabbá válik az ember. A sportot sem szüneteltetem ilyenkor, a böjt idején sem szabad leállni a mozgással.

A hétköznapokban egyébként tudatosan táplálkozol, vagy úgy állsz a kérdéshez, hogy mivel rendszeresen sportolsz, tehát sok minden belefér?

Amióta ennyire sokat sportolok, fokozottan odafigyelek arra, mit eszem. Ez persze nem azt jelenti, hogy ha a Balatonon vagyok, akkor nem eszem meg mondjuk egy lángost, vagy soha nem eszem csokoládét, de általánosságban elmondható, hogy igyekszem kevés szénhidrátot, zsírt és cukrot magamhoz venni. A műanyag ételeket iktattam ki teljesen az életemből. Ilyenek a különböző szénsavas üdítők, cukorkák, ezeket kerülöm.

Az alkohollal hogy állsz?

Minőségi borokat szoktam inni, de csak mértékkel. Sokkal szívesebben iszom meg egy pohár bort, mint például egy koktélt… Szentpéterváron persze én is belekóstoltam az igazi orosz vodkába, de hát az is tiszta és minőségi ital, ami nem mellékesen nagyon finom.

Aktív részese vagy a mellrák elleni kampánynak is. Mik a benyomásaid, komolyabban veszik az emberek a szűrések fontosságát ma, mint mondjuk néhány évvel ezelőtt?

Öt éve vagyok az Egészség Hídja Alapítvány egyik arca, és úgy veszem észre, igenis hatnak ezek a kezdeményezések, főleg, hogy ismert emberek részvételével zajlanak a hasonló kampányok. Ezt már csak abból is gondolom, hogy például évről évre egyre többen és többen jönnek el a lánchídi sétára. Leírhatatlan érzés, amikor több ezren vonulunk végig a rózsaszínbe öltözött Lánchídon. Tehát egyértelműen pozitív tendenciákat figyeltem meg ezen a téren.

Hol lehet veled rendszeresen találkozni a közeljövőben?

A színház mellett elindult egy blogom a Kultúrpart oldalon. Ez nem egy szokásos internetes napló, inkább kultúrblog: utazásokról, munkákról, tapasztalatokról, emlékekről, kulturális élményekről írok benne hetente többször.

Draveczki Ádám

Oroszlán Szonja blogja a Kultúrparton:
http://www.kulturpart.hu/blog/mondja_szonja

TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

AZ ERŐSZAK KÖREI

Amikor a bántalmazás szót halljuk, általában fizikai erőszakot értünk alatta, pedig a bántalmazó magatartás – családon belül vagy párkapcsolatban – számos más módon is megnyilvánul. Az agresszor fél addig is pokollá teheti párja vagy gyermekei életét, amíg nem csattan el az első pofon. A '94-ben alapított NANE egyesület önkéntesei jól ismerik az erőszak ciklikus köreit és azokat a korai, ártatlannak tűnő jeleket, melyek gyanút ébreszthetnek, talán bántalmazóval van dolgunk. A harmincas éveiben járó Gyöngyvér maga is szakértője a témának. Az után, hogy a gyakorlatban tapasztalta, milyen lelki terrorban élni, elméletben képezte magát, hogy átlássa a bántalmazó és áldozata pszichológiáját; azt, amit a kívülálló egyetlen értetlenkedő kérdésben fogalmaz meg: „De hát, miért marad ott...?!"

Mikor kerültél először kapcsolatba a NANE-val?

Hét éve. Akkor jutott el odáig az akkori párkapcsolatom, hogy amikor a NANE Egyesület egyik szórólapja a kezembe került, úgy éreztem: az ott olvasottak az én életemet írják le. A tíz felsorolt figyelmeztető jelből kilenc pontosan ráillett a párom viselkedésére. Ekkor döntöttem el, hogy az egyesület önkénteseinek segítségét kérem.

Hogyan kezdődött a párkapcsolatotok?

Mint egy tündérmese... A fiú okos volt, udvarias, vicces, jóképű... Herceg, fehér lovon, csupa romantikus gesztussal..., és már egy hónap után házasságról beszélt. Boldog voltam: végre egy pasi, aki nem fél elköteleződni! Még nem tudtam, hogy mindez az ún. bántalmazó személyiségre erősen jellemző. Lassan a párom egyre szorosabbra fűzte a kapcsolatot, elkezdett kisajátítani, elszigetelni a barátaimtól. Ez részéről biztos nem volt tudatos, a bántalmazó nem azzal megy bele a párkapcsolatba, hogy én elveszem ennek a nőnek az önértékelését, a gondolatait és rabszolgámmá teszem, aki nélkülem levegőt sem mer venni. Azt szerette volna, hogy csak az övé legyek. Minden ismerősömről kijelentette, hogy erkölcstelen, hogy közénk akar állni, a lányokról, hogy kurvák – úgy gondolta, ő mindenki fölött áll. Később új szabályokat vezetett be. Büntetett azért, ha pl. hangosan nevettem, vagy ittam néhány sört és harsányabbá (szerinte gusztustalanná) váltam. Én is „kurva" lettem. Ekkor már teljesen a hatása alatt álltam, és addig mantrázta az értékrendjét, ami egyébként egyre magasabbra került, míg végleg elbizonytalanodtam, mi jó, mi rossz. Amikor tettem valamit, ami neki nem tetszett, levegőnek nézett, hisztizett, rám szólt, társaságban nevetség tárgyává tett, lehülyézett, vagy csak közölte, hogy indulunk haza. Egyre lejjebb csúsztam a szemében.

Ennek mi a pszichológiája?

Sok bántalmazó önértékelési zavaroktól szenved, kell neki egy viszonyítási pont, akit ő szépnek, okosnak, nagyszerűnek lát. Aztán elkezdi módszeresen lenyomni, hogy ez által magát értékesebbnek érezze. Amikor a párom lelkileg beletaposott a földbe és én megalázkodtam, akkor ezek a kis győzelmek kielégülést jelentettek számára, de csak időlegesen. Egyre többször és egyre durvábban kellett letipornia. Ennek az ördögi körnek a legnagyobb paradoxonja ráadásul az, hogy egy idő után megvetett azért, amivé formált, és már nem tudtam erősíteni az önértékelését, hiszen egy kapca volt a párja, nem a nő, akibe beleszeretett.

Nem lázadtál?

Először nyugtatgattam, kompromisszumot kerestem, de ez hamarosan azt jelentette, teljesen be kell hódolnom neki, ami viszont szintén dühítette – jött a „Látod, ez vagy te?!" Amikor egy ilyen ember érzi, mennyire ki tudja borítani a másikat, aki nem elég erős, ellenállni, átéli, hogy hatalma van, és ettől függővé válik. De a bántalmazó viselkedés mindig ciklikus. Nálunk is szépen megmutatkozott a minta, közben voltak nagyon jó időszakaink. Nyugalmi periódussal, ún. „mézeshetekkel" indul a kapcsolat, azután nő a feszültség, végül hatalmas veszekedésben tör ki. A töredelmes bocsánatkérés jön, és újabb mézeshetek következnek, majd mindez kezdődik elölről – de a bántás ciklusról ciklusra durvább lesz, a bocsánatkérés is egyre teátrálisabb. A megbánás őszinte, tehát tényleg el lehet hinni, és a nőket úgy nevelik, hogy megbocsátónak kell lenni. Gonosznak éreztem volna magam, ha nem bocsátok meg – hisz én is követek el hibákat.

Sok ilyen cikluson mentetek át. Nem volt menekülhetnéked a sokadik után?

Annak megfogalmazásáig el kellett telnie két és fél évnek, hogy én a világ legfantasztikusabb nőjéből egy utolsó ribanc lettem a szerelmem szemében. Emlékszem, egyszer belenéztem a tükörbe, és döbbenten láttam, mi maradt a gyönyörű hosszú hajamból. Milliószor átfestettem, új frizurákkal kísérletezem, hogy megfeleljek neki, de semmivel nem volt elégedett. Mindig csak rám nézett és elhúzta a száját... A nőies ruhákat, ékszereket, amelyek eleinte tetszettek neki, lassan szintén letiltotta. A férfi önértékelési zavar egyik véglete, amikor a nőnek kihívóan kell öltözködnie a párja mellett, hogy mindenki lássa, „de jó nőm van, hát még az ágyban!", a másik, amikor elcsúnyítja-szürkíti a nőt, nehogy másnak is megtetsszen, nehogy elvegyék tőle.

Alaposan manipulált. Alig hihető, hogy ennek nem volt tudatában.

Róla, látod, nem tudom. De a kutatások azt mutatják, nem tudatosan működnek ilyen módon. A stopférfierőszak vonal (ahol bántalmazó férfiak kapnak telefonos segítséget) a viselkedési struktúrák tudatosításában hatékony. Nem napi 10-15 hívásuk van, mint a NANE-nak, hanem havi egy-kettő, de jó eredményekkel dolgoznak. A korai lánykérés, a barátok elmarása, a társ viselkedésének, szokásainak és külsejének kontrollálása az ő tapasztalataikkal is egybevágóan tipikus eleme a bántalmazó magatartásának. Nálunk tankönyvszerűen következtek, egy másik jellegzetességgel együtt: a nemi szerepek merev elkülönítésével. Bár eleinte ő is részt vett a házimunkában, lassan kivonult belőle, azt női munkának titulálva, csak üvöltözött velem, hogy néz ki a lakás. Az autómat kisajátította, én nem ülhettem volánhoz; végül a megfélemlítés eszközévé tette. Olyan őrülten vezetett, hogy sírtam, könyörögtem mellette, azután lehülyézett, és közölte: rosszul érzékeltem, mi történt. Amikor az üvöltözős korszaka átváltott csapkodósba – ez már csak egy stádiummal előzi meg a verést – szerencsére sikerült kiszállnom a kapcsolatból. Összetörte a tárgyaimat, bútoraimat, a fejem mellett belebokszolt a falba – azt üzente: te leszel a következő.

De még ekkor is vele maradtál.

Addigra már, kellően agymosott állapotban, a saját érzékszerveim által érzékelt valóságnak sem hittem. Az volt az igaz, amit a párom állított. Az én lakásomban laktunk, többször összepakoltam a holmiját, hogy költözzön el, de olyankor öngyilkossággal fenyegetett, a lábamba kapaszkodva sírt. Megsajnáltam, újra indult a kör. Önértékelés kérdése, az ember mit visel el. Ha úgy nősz föl, hogy a környezeted azt sulykolja: nem vagy elég csinos, elég okos, az beépül. Elhiszed, hogy örülhetsz, találtál magadnak valakit, és ha ezt elszalasztod, soha senkid nem lesz.

Hogyan szakítottatok végül?

Teljesen csak több szakaszban sikerült. A legközelebbi barátaimnak és a NANE segélyvonalnak köszönhettem. Észrevettek rajtam változásokat, látták, ha csörög a mobilom, rohanok haza, rettegve a következményektől. Miután a párom tányérostul hozzám vágta a vacsorát, és engem beterített a spagetti, egy telefonos segítő azt mondta: „Ez az utolsó lépés, tudod-e?" A verés következett volna. Érzelmileg az segített kissé leválni, hogy a párom külföldre utazott nyaralni, egy családi tragédiát követő nehéz időszakomban. Ezt megbocsáthatatlan árulásnak éltem meg. A fizikai eltávolodásomhoz az kellett, hogy ideiglenesen elköltözzünk a lakásom felújítása idejére, és vissza már nem engedtem. A viszonyunk azonban, ha fagyosabban, még folytatódott. Szakítani akartam, csak nem voltam rá képes. Végül segítséget kértem, és a NANE-s önkéntes konkrétan megmondta, mit tegyek: alakítsak ki egy biztonsági tervet (lakás, amelyhez nincs kulcsa, ismerősök, akiket vészhelyzet esetén riaszthatok) és ne ragaszkodjak a szakítás szemtől szemben való közléséhez: jó lesz telefonon is. Megtettem, és vártam a legrosszabbat. A bántalmazók többsége nem hagyja annyiban: zaklató követés, fegyveres fenyegetőzés, lejáratási kampány a munkahelyen – semmitől nem riadnak vissza. Ő meglepő módon, és nagy szerencsémre nem jött utánam.

A szakítás után tartottál a férfiaktól?

Sokáig igen. De fel is lélegeztem a „szabadulásom" után. Kialakítottam az életemet, és nem hiányzott senki, akihez igazodnom kellett volna. Hosszan jártam pszichoterápiára (igaz, 10 pszichológusból az első 9 csak mélyebbre nyomott), és 3 év eltelt, mire eléggé biztonságban éreztem magam egy új kapcsolathoz. A mostani párommal önmagam lehetek, nem akarja macsónak mutatni magát, nem féltékeny. A szerepmítoszokat is elfelejthettem; a társam, bár igazi férfi, egy kutyaházat sem tud összerakni, valahogy semmi nem párhuzamos vagy merőleges nála – és ez nekem tetszik. De ha bármiért mérges, ma is az első gondolatom, hogy én vagyok az oka, nekem kell tennem ellene, különben veszélyben vagyok. Pl. felkiált, mert elfelejtett valamit, és azt hiszem, rám dühös. Nagyon tudatosnak kell lennem. Így készülök az anyaságra is, nehogy továbbadjam a negatív beidegződéseket, amelyek stresszhelyzetben automatikusan megjelennek.

Gyöngyvér a szerencsésebbek közé tartozik: bántalmazó párja – akinek 7 év után sem ejti ki nevét – nem tudta sakkban tartani, mondjuk, egy gyerekkel vagy az anyagiakkal, és a verésig már nem jutott el a kapcsolatuk. A legtöbb telefonálónak, aki a NANE-től vár segítséget, ezekkel is meg kell küzdenie. Magyarországon családon belüli erőszak következtében hetente meghal egy nő. A NANE önkéntesei azon dolgoznak, hogy az áldozatokból túlélők legyenek.

www.nane.hu, 06-80/505-101: bántalmazott nők és gyerekek segélyvonala, 18-22 óráig (szerda szünnap)

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

EGY TÁBORNYI BÁTORSÁG

Hol tartana az emberiség az emberség készsége nélkül?

Szkeptikus énünk azt mondja, ugyanitt! Nincs az a jószándék, mely ellensúlyozhatná bűneinket: az egymásnak okozott fájdalmak sorát, a közömbösséget és érdektelenséget fajtársaink szenvedéseivel szemben. Lehet... A kérdés persze az, hogyan mérhető, avagy hogy fogalmazható meg mennyiségi alapon a moralitás.

Bizonyos értelmezések szerint a végső elszámolásnál nem a jó és rossz cselekedetek arányát, hanem az elmulasztott lehetőségeket kérik majd számon az égiek. Hát ebben – tartsunk most az egyszer őszinte önvizsgálatot – akad furdalnivalója a lélek katonáinak!

Aki egy embert megment, a világot menti meg – dörömböl agyamban az üzenet, miközben nagy ímmel-ámmal készülődöm korábban vállalt jótékonysági kötelezettségem ígéretét beváltani. Ki tudta akkor még, hogy ekkor már épp' hullafáradt leszek, és nem eleget tenni, hanem elegem lenni kezd úgy anblokk, kivetítve az érzést összes viselt dolgaimra. Most már persze mindegy, sok mindent le lehet mondani, ezt nem: krónikus beteg gyerekek várnak egy alig száz kilométerre lévő nyári táborban. Megrázom magam és indulok. Majd egy kicsit beszélgetünk, fotózkodunk, aztán búcsút int celebbá', eljövök még hozzátok, viszontlátásra pajtások.

Sokféle adományt tartogat a sors, de akárhány is adatik meg, élni azokkal kötelesség! Üzletember barátom például, újragondolva nem mindennapi tehetségét, időt, kapcsolatot, pénzt nem kímélve hozta létre a tábort. Mert szükség(e) volt rá. Mégsem teljesít, irigylésre méltó derűvel végzi választott munkáját. Az érzés persze engem is magával ragad már a megérkezés pillanatában: a gyönyörűen felújított épületek, a gondosan ápolt konyhakert, a csendes csónakázó tó, a két paci, na igen így, itt kéne élni...

Vagy három tucat gyermek szorgoskodik a tábor rejtekén néhány felnőtt önkéntessel, hogy az aznapi kreatív feladatra készüljenek. Ma filmeket forgatnak. Lesz táncklip, western, természetfilm, mese, de még tudományos-fantasztikus mozi is. Jelmezeket válogatnak, forgatókönyvet írnak, díszleteket készítenek. Észrevétlenül sodródom az események középpontjába: hol operatőr vagyok, hol tartom a lámpát, feliratot készítek, zenét szerkesztek, egyeztetek a vágóval. Ők is észrevétlenül állnak ki a játékból, hogy aktuális orvosi vizsgálataikat elvégezzék. Csak néha látok egy-egy kötelességtudó buksit a rendelő irányába csendesen elsétálni. Nem nagy ügy, megtanultak együtt élni a sors ezen „adományával", felnőtteket meghazudtoló kötelességtudattal.

Repül a délután, az esti díjátadó gálán – hol a tábor szellemiségének megfelelően természetesen mindenki nyer – már nem is tudok részt venni. Valami nagyon fontos dolgom lehet. Csak tudnám, hogy mi?

Nagyon nehezen indulok haza, ők is nehezen engednek el. Nyilván érzik, hogy most mentenek meg megint egy világot. Mert engem bizony megmentettek, saját magamtól, a démonaimtól, az önzésemtől, a nemtörődömségemtől. A fene nagy Egómtól, attól.

Egy tábornyi bátorság. Ha ennyi kell a boldogsághoz, miért félünk szert tenni rá? Önként és dalolva, mindenki a maga lehetőségein belül, de nagy odaadással. Együtt, egymásért.

www.batortabor.hu

HIRDETÉS

Időskor Másképp?

IGEN!

KASTÉLYKERT
NYUGDÍJAS APARTMANHÁZ, LAKÓPARK

Egyedülálló, speciális ajánlat a nyugdíjas évekre!

- 17 összkonfortos apartman, saját fürdőszobával, padlófűtéssel
- hatalmas parkosított, csendes terület
- internet, telefon, kábel-tv minden lakásban
- 24 órás állandó felügyelet
- sok más egyedi lehetőség

Elérhetőségeink:

tel.: +36 (20) 225-5947

tel./fax: +36 (66) 632-333

info@kastelykertotthon.hu

www.kastelykertotthon.hu

SZIMPATIKA

SZEPTEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. szeptember 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

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

Béres Csepp
4 x 30 ml

MOST CSAK 3085 Ft

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Egészségtár Szemerő Lutein FORTE filmtabletta
30 db

MOST CSAK 2150 Ft

71,7 Ft/db

Segíti a szem egészségének megőrzését, késlelteti a szem öregedési folyamatát

Tápszer

Ben-Gay kenőcs
35 g

MOST CSAK 865 Ft

Csökkenti az ízületek és izmok fájdalmát és merevségét

Gyógyhatású termék

Blend-a-dent extra erős műfogsorrögzítő krém
47 g

MOST CSAK 1085 Ft

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását

Protézisragasztó

Advil Ultra Forte lágyzselatin kapszula
16 db

MOST CSAK 1185 Ft

74,1 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenivir 1 % krém
2 g

MOST CSAK 1125 Ft

Ajakherpesz helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Saballo 320 mg kapszula
30 db

MOST CSAK 1595 Ft

53,2 Ft/db

A prosztata megnagyobbodása miatt kialakuló vizelési és vizeletürítési zavarok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nasivin sanft 0,025 % adagoló orrspray
10 ml

MOST CSAK 1265 Ft

Orrcsepp orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére és a váladékürülés megkönnyítésére (1-6 éves kor között ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Extra filmtabletta
12 db

MOST CSAK 635 Ft

52,9 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító. A paracetamol és a koffein kombinációja révén megnövelt fájdalomcsillapító hatással rendelkezik

Vény nélkül kapható gyógyszer

Robitussin Expectorans szirup
100 ml

MOST CSAK 820 Ft

8,2 Ft/ml

Köptető a makacs, nyálkás, hurutos köhögés, hörghurut kiegészítő kezelésére, felnőtteknek és gyermekeknek

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lopedium kapszula
10 db

MOST CSAK 795 Ft

79,5 Ft/db

Hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgél 1 % gél
50 g

MOST CSAK 1085 Ft

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta
90 db

MOST CSAK 4215 Ft

46,8 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő

Neo Citran por gyermekeknek
6 adag

MOST CSAK 780 Ft

Meghűlés és nátha kezelésére (citromos ízesítésű)

Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

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

SZELEBURDI SULIVÁRÁS anyaszemmel

ANYA – APA SZEMMEL

LEGÉNYSZOBÁT apaszemmel

Nem tudom, hogyan, de úgy tűnik, mindjárt vége van a nyárnak. Igaz, még harminc fok van kint és majdnem ennyi a lakásban is, de kezd rajtam eluralkodni a sulikezdési pánik. Na nem voltam én mindig ilyen, amíg én mentem az évnyitóra, de a gyerekeim tanévkezdéseit határozottan nehezen viselem.

Idén már négyen mennek suliba reggelente, és napközben újra egyke gyermekem lesz. Rengeteg olyan óránk lesz Dávid babával, amikor csak rá kell figyelnem, és nem hangzik el százszor, hogy anyu, hiszen neki egyelőre nnnyá vagyok. Nyilván nehezen viseli majd a tesók hiányát, én viszont próbálom kiélvezni a kettesben töltött idő minden percét. Már csak azért is, mert kiköltöztettük a szülői hálóból, így mostantól Bence fiam hallgatja a szuszogását éjjelente. A költözésnek a tizenhat éves Ádám örült a legjobban, mert végre külön szobát kapott. Mi kevésbé, hiszen a mi szobánk lett az övé. Így sok év után újra a nappalibban alszunk, de újra kettesben!

Nem volt egyszerű sakkparti, mire minden bútor a helyére került, három szobát teljesen átrendeztünk, pelenkázóból komódot, fiókos szekrényből pelenkázót gyártottunk, Bencének íróasztalt szereltünk össze, franciaágyat szüntettünk meg, majd próbáltunk egy nappaliba bezsúfolni legalább öt életfunkciót.

Nagyjából sikerült is, úgyhogy most van egy harmincöt négyzetméteres „lakásunk" étkezővel, dolgozóval, hálóval, tévével, zongorával. A gyerekeknek viszont talán végleges szobákat sikerült kialakítani: a rózsaszínű lányszoba nem sokat változott, bár Bori és Rozi kedvett kapott a fiúktól, és áttolták az asztalokat. A régi lila szülői halószoba fekete és piros színekben pompázik, a falon Mick Jagger, Bono és a Tankcsapda virít Ádám ágya felett, a fiúszoba fiúszoba maradt, de Bence új lakótársat kapott: a most kilenc hónapos Dávid babával osztozik, és a játékok mellé saját íróasztalt állítottunk, hiszen elsős lett az én kicsi (középső) fiam!

A festés-bútortologatás közepette azért hoztuk a szokásos formánkat, már ami a füzet- és írószervásárlást illeti, hiszen minden fogadalmam ellenére csak az elsős iskolatáskáját sikerült még júliusban kiválasztani. Minden más az utolsó hétre maradt, így nem csoda, ha pánikolok! Szeptember elsejéig még elsős, másodikos, hatodikos, illetve gimis füzeteket és könyveket kell bekötnöm, tolltartókat megtöltenem, és nem utolsósorban át kell állítanom a családot, illetve főleg Bencét a korai kelésre, az indulás előtti „nyugis" kakaóra. És csak reménykedem, hogy mindenki minden cuccával a saját osztályában lesz reggel nyolcra...

Nyaralni nem sikerült sokat, de a gyerekek voltak eleget vízparton, nagymamával, nagynénivel, sulival satöbbi... Én a „gyárból" csak egy-két napot tudtam hozzálopni a hétvégékhez.

Egy ilyen pénteken drága feleségem ötlete alapján nekiálltunk átrendezni a lakást. Dávidkánk elérte a 9. hónapot, így várja a gyerekszoba. Hurrá!, gondoltam, újra enyém az asszony, és talán hajnalig az ágyunkban csak édes kettesben tartózkodhatunk. Nálunk ez azért különleges hír, mert 4-től Dávid, fél 7-től Bence és még Rozi és Borcsa is sokszor nálunk kezdik a reggelt. Ez egy átlagos hétvégén négy gyereket jelent egy átlagos franciaágyban. Nem folytatom...

Na, innen jött a szappanopera: Ádám már „felnőtt" srác, kezdte az én egyetlen párom, igazán kaphatna külön szobát! Itt már sejtettem: az jön, amit én még el akartam halasztani egy évre. Így is lett. „Mi meg megyünk a nappaliba, áthozzuk anyádéktól a kinyithatós kanapét és odaadjuk helyette a miénket!", fejezte be életem párja. Szuper! – mondtam én, és felhívtam a sógoromat, meg Dávidka keresztapját, hogy esetleg délután nem szeretnének-e egy pohár finom bort meginni nálunk. Ők egyből rávágták: jó ötlet, de mit hozzanak? Kinyitható kanapét!

Tehát nekiálltunk a gyerekszobáknak, előtérbe ki, szobába be, íróasztal áthelyez, pelenkázó az emeletre, emeletes ágy a földszintre... Délután megjöttek az említett férfi rokonok, hozták a kinyitható kanapét és vitték a régit. Ráadásul jó lett a nappali, az új - immár legényszoba - és a megújult gyerekszoba is. Másnap (szombaton) már a kanapén ébredtünk, de a helyzet nem változott: négy gyerek megvan, a kamasz pedig 12-kor bújt elő, mondván, hogy végre nem keltik a picik. Reggelre viszont az eltolt és áthelyezett bútorok mögött a fal természetesen még zavaróbbá vált. Erre azt találtam ki, hogy fessük át a nappalit és az előszobát. Kitűnően haladtunk, így a sikeren felbuzdulva nekiláttam a kisfiúk, majd Ádám szobájának is. Persze nem fejeztem be, így vasárnap folytatás, takarítás, ablakmosás, este 11.

Bence is ébren maradhatott 6 éves kora ellenére, így iszonyú nagyfiúnak érezte magát. Az esti puszinál megkértem, vigyázzon a kisöccsére, amire ő még jobban érezte magát, majd hozzátette (szó szerint): „Apa! Ez a három nap nagyon jó volt! Lesz még olyan, hogy nem dolgozol? Megvan! Karácsonykor!"

POPPER PÉTER: AZ A HATALMAS HARMADIK

Ez a címe Gárdonyi Géza egyik kevéssé ismert regényének. Eljátszik azzal a keleti gondolattal, hogy a megszületni vágyó lélek hajtja egymás karjába az általa mamának és papának választott nőt és a férfit, ő sugároz szerelmet a lelkükbe.

A legfontosabb: a gyerek nem tulajdon! Megtisztelteté, hogy ránk bízta magát, hogy bevezessük a világba. Ne tekintsük hálára kötelezettnek, amiért felneveljük. Saját élete van, nem feladata, hogy folytassa a miénket, és ő váltsa valóra azokat a vágyainkat, amelyeket mi nem tudtunk elérni. Semmire sem szabad „használni", arra sem, hogy ő ragasszon össze egy szétesőben lévő házasságot, vagy enyhítse az egyedül maradt szülő magányát.

Van néhány alaptörvény, amit érdemes betartani. Az egyik: serdülőkor felé a gyereket fokozatosan el kell engedni, hogy önálló gondolkodású, szuverén felnőtt lehessen belőle. Nagyon káros mondat, ami úgy kezdődik: „Amíg az én kenyeremet eszed…" Nem szabad megsértődni, ha észrevesszük, hogy már nem mi vagyunk a legjobb társaság a számára, ha intim titkai vannak. Ne akarjunk uralkodni felette.

A másik: vigyázzunk a szeretet megvonásával! Egy ember mindent kibír, ha biztos abban, hogy az elfogadáson, a szereteten belül történik. Semmit sem visel el, ha úgy érzi, kizárják a kapcsolatból, elutasítják.

Előfordul, hogy a szülő féltékeny lesz a gyereke miatt. Úgy érezheti, hogy a felesége vagy a férje már kevesebbet törődik vele, a gyerek a fontosabb. Nem szabad hagyni, hogy ilyen helyzet alakuljon ki. Legyen nyitva a szemünk, ne csak nézzünk, lássunk is, méghozzá idejében.

A gyerekkor és a serdülőkor még nem a nagy teljesítmények ideje. A gyereket inkább az érzelmi problémái, saját testi fejlődésének következményei, barátságai és szerelmei kötik le. A magyar pedagógiának – egyaránt vonatkozik ez szülőkre és tanárokra – igen káros útja, hogy általában arra figyel, amiben a gyerek rossz, például nehezen megy a matematika vagy a történelem. Ez napi téma lesz, aggodalom, szidás, bíztatás formájában. Ezzel szemben például az amerikai pedagógia mindig arra figyel, amiben a gyerek jó! Így ha nagyon gyenge fizikából, akkor úgy vélik, hogy nem lesz ugyan belőle fizikus, de nem vágják el, sőt átengedik. Ezért nem a kudarc válik központi témává. Különösen akkor, ha az irodalomban viszont nagyszerű, hát bontakozzon ki ott, ezzel foglalkozzon sokat.

HIRDETÉS

Voltaren®

• Reumatológiai fájdalmak
(hát, derék, térd, váll, nyak)
• Izomeredetű fájdalmak
• Íngyulladások kezelésére

Voltaren Dolo tabletta 10×, 20×

Voltaren Emulgel 50 g, 100 g

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: 457-6656, 457-6678 • VTE185/feb09
infoch.hungary@novartis.com • www.novartis.hu
Diklofenák hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszerek.

Voltaren®
A mozgás öröme

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

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT…

Betegség-e a hiperaktivitás?

Ismer olyan kisgyereket, aki egyetlen pillanatra sem képes megállni, folyamatosan ide-oda futkározik, mindenre felmászik, egyfolytában beszél és nem tud hosszabb ideig koncentrálni egy dologra? A jelenség neve hiperaktivitás, és Nagy Orsolya pszichológus mondja el róla a legfontosabb tudnivalókat.

Mikor mondjuk egy gyermekre, hogy hiperaktív?

Szó szerinti fordításban a hiperaktivitás túlzott cselekvési kedvet, tevékenységet jelent. A közbeszédben általában azokat a gyerekeket szokás lehiperaktívozni, akik nem képesek egy helyben megülni huzamosabb ideig – például egy 45 perces iskolai tanóra erejéig –, nem tudnak egy dologra koncentrálni az iskolában, nem figyelnek, és eközben a többieket és a tanárt is zavarják. A hiperaktivitás „hivatalos" elnevezése egyébként figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, azaz ADHD), és nagyjából a gyerekek 4-5 százalékára jellemző. Fiúknál gyakrabban fordul elő, mint lányoknál.

Úgy tudom, az orvosi és a pszichológusi szakmában távolról sincs egyetértés a hiperaktivitás mibenlétét vagy pláne kezelését illetően…

Valóban nincs. Több pszichiáter, pszichológus és orvos nem is ismeri el, hogy a hiperaktivitás klasszikus értelemben vett betegség lenne, mondvacsináltnak tartják a problémát. Ennek elsősorban az az oka, hogy a mai napig nem létezik olyan vizsgálati eredmény, amely minden kétséget kizáróan igazolná: kémiai eredetű, gyógyszerekkel kezelhető és kezelendő betegséggel állunk szemben. A legtöbb vita éppen ezért arról folyik, szabad-e gyógyszerekkel „lelassítani" azokat a gyerekeket, akikre ilyen túlpörgéses figyelemzavar jellemző, ez ugyanis jellemzően tüneti kezelés, tehát a viselkedészavar okát nem szünteti meg.

Miért, mi okozza a hiperaktivitást?

Mint az az előbbiekből is sejthető, pontosan nem tudjuk, és éppen ettől olyan bonyolult a helyzet. Vélhetően az esetek többségében öröklődő dologról, tehát genetikai adottságról van szó, azonban megfigyelhető, hogy amennyiben az anya a terhesség alatt nem figyel oda kellő mértékben saját egészségére és magzata védelmére, szintén fokozódik a kockázat, hogy a megszületendő gyermeknek hasonló viselkedészavarai lesznek. A terhesség alatti alkohol- vagy drogfogyasztás, dohányzás általánosságban mindenféle szervi és mentális elváltozásra hajlamosabbá teszik a magzatot, így a hiperaktivitásra is.

A gyerekek figyelme eleve rövid időre köthető le. Hol húzódik az a határ, ahonnan valaki már nem egyszerűen elevennek és energikusnak, hanem hiperaktívnak tekinthető?

Ez az a kérdés, amire nem létezik egzakt felelet, mindig egyénileg kell megtalálni a válaszokat. A szakmában is meglehetősen sok nézet létezik azt illetően, hol a határ a túl aktív, nagy energiákkal rendelkező és a „rendellenes" viselkedésű, ténylegesen figyelemzavaros gyerekek között. Tény, hogy a gyerekek hamar elunják magukat, ez így természetes. Az évek múlásával, ahogy növekszenek, egyre huzamosabb ideig képesek koncentrálni, odafigyelni valamire. Emellett a figyelmüket is lényegesen könnyebb elterelni az adott dologról, mint egy felnőttét. A hiperaktív vagy hiperaktívnak tekintett gyerekek figyelme a koruknak megfelelő átlaghoz képest kevésbé köthető le: félbehagynak dolgokat, nem hallgatják végig, amit mondanak nekik, rohangásznak a tanóra közben, nem képesek a székükön maradni, amíg megszólal a csengő, és így tovább. Olyanok, mintha állandóan egyfajta túlpörgésben lennének, futkároznak, mindenre felmásznak, és mindeközben be nem áll a szájuk. Akár úgy is fogalmazhatnánk, hogy nem viselkednek a koruknak megfelelően, éretlenebbnek tűnnek a kortársaiknál. Fontos tudni, hogy ezek a gyerekek sem minden létező helyzetben figyelmetlenek: jelentős részüket le lehet kötni olyan tevékenységgel, ami érdekli őket, ők is hosszasan elbíbelődnek olyasmikkel, amit maguknak választanak, és így tovább.

Milyen a hiperaktív gyerekek érzelmi élete?

Az ilyen gyerekek érzelmi reakciói adott esetben szintén hevesebbek az átlagosnál: lobbanékonyak, türelmetlenek, néha erőszakosak, dacosak, „hisztisebbek", ha nem úgy megy minden, ahogyan azt ők előzetesen maguknak elképzelték. Sok gyereknél hangulati hullámzások figyelhetők meg, és emellett van még egy jellemző vonás: folyamatosan figyelmet igényelnek, minduntalan velük kell foglalkozni.

A gyerekek többsége nem szeret egyedül lenni, ez önmagában még nem különlegesség…

Ez valóban így van, és teljesen normális is, ha egy kisgyerek igényli a szülők, a család, a mindennapi környezet figyelmét és odaadó gondoskodását, de 5-6 éves korban már azért képesek huzamosabb ideig elfoglalni magukat a felnőttek folyamatos vizslató szemei és reakciói nélkül is.

Kihat-e ez a típusú viselkedészavar a gyerek intelligenciájára?

Nem, egyáltalán nem. A hiperaktív gyerekek között is akadnak az átlagnál intelligensebbek, átlagos intelligenciájúak és az átlagnál szerényebb képességűek, a dolog nem függ össze a szellemi képességekkel. Viszont a viselkedészavarok – természetükből fakadóan – nyilvánvalóan abba az irányba hatnak, hogy a gyermek nem képes megfelelően haladni az iskolai tanulmányaival.

Mikor kezdődnek a rendellenességek, és mikor múlnak el?

Megbízhatóan az általános iskolás korba lépve diagnosztizálható a hiperaktivitás, bár óvodás korban is akadnak jelek, melyekből sejthető, ha a gyereknek hasonló viselkedészavarai vannak. Ami a végét illeti, sokáig azt hitték, hogy a hiperaktivitást idővel mindenki „kinövi", de a legújabb kutatások szerint a problémák az esetek egy jelentős részénél, több mint felénél később, tehát felnőtt korban is megmaradnak, noha más formában. Nyilván ilyenkor már mindenki képes egy helyben megülni az irodában, és nem futkározik fel és alá az asztalok között, de jellemző tünet például, hogy az illető állandóan hajszoltnak érzi magát. Folyamatosan az kísérti, hogy nem képes utolérni magát, nem tudja megszervezni a napi teendőit, zaklatott, fáradt, sorozatos kudarcélmények érik.

Elérkeztünk a legkényesebb ponthoz, a kezelés kérdéséhez…

Igen, ez egy ingoványos talaj. A hiperaktivitásra leggyakrabban felírt gyógyszerek lassítják a gyerekeket és gyorsítják a felnőtteket, mint azt az egyik népszerű televíziós sorozatban is láthattuk… Pontosan nem tudjuk ennek okát, de a dolog kísérletileg is igazolt. Valószínűleg az húzódhat meg a háttérben, hogy a hiperaktív gyerekek több ingert igényelnek, mint társaik. A tüneti kezelés lehetősége tehát adott, a korábban ide-oda cikázó, követhetetlen és meg nem álló gyerek nem zavarja majd a környezetét, a kérdés azonban az, hogy ezzel tényleg megoldottuk-e a problémát. Erre pedig minden szülőnek magának kell megtalálnia a választ. Az biztos, hogy a hiperaktív gyerekek nagy odafigyelést, fokozottabb türelmet igényelnek nemcsak a szülőktől, hanem az egész környezetüktől. Ha intoleráns módon viselkedünk velük, és folyamatosan büntetjük őket, az csak fokozza a problémát. Ha gyermekünk hiperaktív, mindenképpen érdemes pszichológushoz fordulni, és az ő segítségével kialakítani a mindennapok azon ritmusát, mely a körülményekhez képest mindenkinek egyformán kényelmes.

Draveczki Ádám

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT…

A gyógyszer-élelmiszer kölcsönhatásokról

Arról, hogy miképp változtatnak az általunk elfogyasztott élelmiszerek a gyógyszerek hatásain, a legtöbben nem sokat tudunk, pedig nem mindegy, hogy egy-egy gyógyszeres kezelés alatt mit, mikor és mennyit eszünk vagy iszunk. Állandó szakértőnkkel, Rábainé M. Katalinnal ezúttal a gyógyszer-élelmiszer kölcsönhatásokról beszélgettünk.

A betegtájékoztatókban minden gyógyszerről leírják, hogy étkezés előtt, alatt vagy után kell-e beszedni. Tulajdonképpen miért olyan fontos az étkezés ütemezése?

Azoknál a gyógyszereknél, amelyeknél a gyomortartalom, illetve a gyomor pH-értékének megváltozása befolyásolja a felszívódást, azt szoktuk mondani, hogy étkezés előtt fél órával kell bevenni. De bizonyos gyógyszerek - például az acetil-szalicilsav, vagy az összes nem szteroid gyulladásgátló - gyomorirritálóak, ezeket jobb étkezés közben, vagy utána bevenni. Az általunk elfogyasztott ételek zsír -és fehérjetartalma hatással van a gyógyszerek felszívódására. A táplálék megfelelő zsírtartalma nagyon fontos például a zsíroldékony vitaminok (A, D, E, K, F) bevételekor, de bizonyos gombaölő gyógyszerek felszívódása is megjavul, ha zsírtartalmú étellel együtt vesszük be. Az újabban divatos fehérjealapú diéták kapcsán azt is érdemes tudni, hogy például az egyik vérnyomáscsökkentő (a propranolol hatóanyagú) vagy bizonyos Parkinson-kór ellenes szerek hatóanyaga (a levodopa) és a hörgőtágítóként használt teofillin felszívódását rontja, ha sok fehérjét eszünk.

Azt is gyakorta olvassuk egy gyógyszerről, hogy nem lehet bevenni tejjel, vagy teával. Ennek mi az oka?

A tejben lévő kalcium és magnézium nagyon sok vegyülettel vízoldhatatlan komplexet képez. Ezért nem szabad tejjel bevenni bizonyos (tetraciklin és fluorokinolon típusú) antibiotikumokat, egyes (metotrexat hatóanyagot tartalmazó) citosztatikumokat és a csontritkulás kezelésében használatos biszfoszfonátokat. A teában a csersav okozza a problémát. Vasat, vagy vastartalmú nyomelem-készítményeket nem szabad teával bevenni, mert a vas reakcióba lép a csersavval és bizonytalanná válik a felszívódása. Egyébként, ha valaki vasat szeretne szedni, akkor jó, ha tudja, hogy a vas felszívódását tudja növelni, ha C-vitaminnal, vagy folsavval együtt veszi be.

Előfordulhat, hogy olyan élelmiszer, ami egyébként egészséges, bizonyos gyógyszerek szedése mellett bajt is okozhat?

Igen, előfordulhat. A magas rost -és ballasztanyag-bevitel például a kettes cukorbetegség kezelésekor használt metformin, a pajzsmirigy elégtelenség kezelésére alkalmazott levotiroxin és a magas koleszterinszint kezelésére való lovasztatin hatóanyag felszívódását csökkenti. Mindez nem azt jelenti, hogy nem szabad gyümölcsöt meg gabonát ennie annak, aki ilyen gyógyszereket szed, hanem azt, hogy, nem szabad hirtelen változtatni a kialakult táplálkozási renden. Ugyancsak fontos a megszokott táplálkozási szokások tartása azoknál, akik keringési betegségük miatt kumarin típusú véralvadásgátlót szednek. E gyógyszerek működése azon alapszik, hogy a K-vitamin

hatását – ami elősegíti a véralvadást – gátolja a szervezetben. Ezért a K-vitamin tartalmú zöldségek (brokkoli, a kelkáposzta, endívia, zöldborsó, kelbimbó) adagjára kell odafigyelni. Nem azzal van baj, ha valaki egyik nap a csirke mellé brokkolit eszik ebédre, hanem, ha egy megrögzött húsevő a pontosan beállított vérzékenységi szintet szabályozó gyógyszeradagja mellett egyszer csak úgy dönt, hogy mostantól brokkolit eszik kelbimbóval meg borsóval. A hirtelen megnövekedő K-vitaminszint hatástalaníthatja a véralvadásgátlóját és akár trombózist is kaphat. Veszélyes lehet még az is, ha tiramint tartalmazó ételeket (sajt, vörösbor, avokádó, szója) olyan gyógyszerek szedése mellett fogyasztunk, amelyek gátolják a szervezetben a monoaminok lebontását, azáltal, hogy a MAO-A nevű enzimet bénítják. A tiramin a vérnyomásra hat, ha a gyógyszer miatt a szervezet nem tudja lebontani a tiramint, hirtelen nagyon felszökhet a vérnyomás. Magyarországon nincsenek forgalomban olyan úgynevezett irreverzibilis MAO-bénító szerek, amelyek a tiramin tartalmú ételekkel szedve valóban végzetesek is lehetnek, de vannak reverzibilis MAO-bénítók, amik ritkán, az arra érzékenyeknél nagyobb adag tiramint tartalmazó étel elfogyasztása esetén okozhatnak problémákat. Ilyenek bizonyos antidepresszánsok (melyekben a moclobemid a hatóanyag), és MAO-bénító hatása van a TBC elleni izoniazid hatóanyagnak, valamint a prokarbazin nevű citosztatikumnak is.

A már említett avokádó mellett, a gyümölcsök közül, mikor és mivel kell óvatosan bánni?

Problémás lehet a grépfrút, a ribizli és az áfonya, ezek úgynevezett enzimgátlók. A gondot az okozza, ha egy gyógyszer lebontásához ugyanaz az enzim szükséges, mint, amit ezek a gyümölcsök gátolnak. Ilyen gyógyszerek az egyik elterjedt vérnyomáscsökkentő (nifedipin hatóanyagú), egyes koleszterincsökkentők, a diazepám hatóanyagú nyugtatók, a szertralin hatóanyagú depresszióra használt gyógyszerek és az ösztrogén tartalmú szerek is. Mivel gátolják a gyógyszer lebontását, ezek a gyümölcsök megnövelhetik egy gyógyszer hatását a gyógyszer szedésével járó mellékhatásokat is. Az alkalmi gyümölcsfogyasztás nem, de ha valaki minden nap megiszik több deci grépfrútlevet, az már okozhat problémát. És akkor is jó odafigyelni, ha olyan étrendkiegészítőt szedünk, amiben van grépfrút. Van, ami épp ellenkezőleg működik, mint a grépfrút vagyis serkenti az enzimeket, aminek hatására a máj a gyógyszer hatóanyagát gyorsabban lebontja, így hamarabb vége lesz a hatásának, vagy kisebb is lesz a hatása. Ilyen enzminduktorok a mostanában étrendkiegészítőként gyakran használt ginszeng gyökér, vagy a vény nélkül kapható szorongáscsökkentőkben és klimax esetén alkalmazható szerekben is lévő orbáncfű. Valamint a füstölt és szabad tűzön grillezett ételek és, ami nagyon fontos a dohányfüst is. Így nagyon sok gyógyszer a dohányzóknál kevésbé hat, mint a nem dohányzóknál.

Ha már a káros szokásoknál tartunk: mit kell tudni a gyógyszerek és az alkohol, illetve a gyógyszerek és a koffein kölcsönhatásairól?

Alkohollal nem szabad együtt szedni a legtöbb központi idegrendszerre ható szert (altató, nyugtató, antidepresszáns, epilepszia ellenes szerek), mert felerősíti, megváltoztathatja a hatásukat, részegséghez hasonló érzést hozhat létre akár kevés alkohol is. Rendkívül veszélyes továbbá alkoholt inni a paraziták ellen szedett metronidazol tartalmú tabletta mellé, amely gátolja azt az enzimet a májban, ami az alkoholt lebontaná, így alkoholmérgezéshez hasonló folyamat játszódik le a szervezetben. A koffein szintén a májban bomlik le, és ehhez ugyanaz a lebontó enzim szükséges, mint ami némely skizofréniára használatos gyógyszer lebontásához kell. A koffein jelenléte miatt lassul a lebontás, ami által a gyógyszer hatásai és azok mellékhatásai is erősödnek. Mivel a teofillin és koffein rokonvegyületek, a teofilin hatóanyagú hörgőtágítók mellé sem jó kávézni, de természetesen ez esetben is a kávézási szokások állandósága és a mértéktartás a fontos.

Szakértőnk forrásként felhasználta Horváth Péternek a Gyógyszerészet folyóirat májusi számában megjelent e témát érintő cikkét.

Maul Ágnes

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

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
Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán • Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Címlapfotó: Falus Kriszta
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