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

NOVÁK PÉTER
MEGVÁLTÓ

POPPER PÉTER
LAZASÁGGAL A LELKI BÉKÉÉRT

KATONA KLÁRI
„SZÜKSÉGBEN JOBB SZÍVŰVÉ VÁLNAK AZ EMBEREK"

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2008. december

SZIMPATIKA • DECEMBERI 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: Bátky-Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán – P.ART Kft. • Címlapfotó: Szipál Péter

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!

Ha december, akkor természetesen karácsony, varázsszó helyett azonban manapság már egyre inkább csak egy kiüresedett, eredeti tartalmát elveszített jelszóról beszélhetünk, ami inkább kötelező jellegű vásárlási hadjáratot, tömeget, tülekedést, kapkodást és stresszt takar, mintsem a legszebb ünnepet. Csak rajtunk múlik, hogy szem előtt tartjuk-e, miért is van, mit is jelent valójában ez a néhány nap: talán mindannyian befelé nézünk egy kicsit, és sikerül kikapcsolni magunkat a plázák nyüzsgő vérkeringéséből, túllépni a hirdetőtáblákon, amik már ősz eleje óta igyekeznek az agyunkba vésni, milyen drága holminak is örülnének a legjobban szeretteink, hogy tényleg csak azzal tudjunk foglalkozni, ami valóban fontos, és amire az év többi részében a kelleténél kevesebb időnk jut. Novák Péter üzenete talán segítséget jelenthet ebben.

A szeretet ünnepén még hangsúlyosabban kell szólni azokról, akiknek valamilyen oknál fogva nem adatott meg a békés, nyugodt vagy éppen akadályoktól mentes ünneplés lehetősége. Katona Klári ennek jegyében egy európai szinten is egyedülálló kezdeményezés szóvivőjeként és arcaként mesél jószolgálati tevékenységéről. Popper Péter szintén a boldogság, az öröm és a szeretet témakörét járja körül ebben a hónapban, de – ahogy azt már tőle megszokhatták e hasábokon – a saját, senki máshoz nem hasonlítható látószögéből közelítve. A szakadékon túl rovatunk megrázó, ám tanulságos és elgondolkodtató, gyógyszerész segítőnket a sokakat érintő gyógyszerérzékenységről kérdeztük, kezelőorvosunk pedig azoknak szolgál jó tanácsokkal, akik már azon gondolkodnak, az ünnepek után hová vigyék le mozogni gyermeküket.

Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk mindenkinek, tartsanak velünk 2009-ben is!

Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

KATONA KLÁRI
„Szükségben jobb szívűvé válnak az emberek” — 4

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Megváltó — 6

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Életet adott és kapott — 8

Decemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Mennyből egy angyal...
– anyaszemmel — 14
– apaszemmel — 15

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Nem szabad túlhajtani a gyerekeket — 16

Popper Péter:
Lazasággal a lelki békéért — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Hasznos tudnivalók a gyógyszerallergiáról — 21

„Szükségben jobb szívűvé válnak az emberek”

Több mint hat éve adja arcát, hangját és személyiségét a Magyar Telekom Adományvonalának Katona Klári. A jószolgálati tevékenységéért 2005-ben Pro Caritate díjjal kitüntetett énekesnővel adakozásról, segítségnyújtásról, az önzetlen segítségről beszélgettünk így karácsony előtt.

Hogyan került kapcsolatba a Magyar Telekommal és az Adományvonallal? Ezt megelőzően állt kapcsolatban hasonló karitatív szervezettel?

Felkértek, s én azonnal igent mondtam. Tudtam, mire vállalkozom. Pont tíz évvel a vállalat megkeresése előtt ugyanis művész- és magánemberi kezdeményezésemre, a . . . neked című lemezem borítóján ez volt olvasható: „Ezzel a lemezzel megvásárolta egynapi élelmét egy rászoruló gyermeknek.” A bevétel a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesületének gyermekélelmezési programját segítette lemezenként száz forinttal. Milliós nagyságrendben. Szóval kicsiben megcsináltam azt, ami miatt az Adományvonal is létrejött. Érdekes, nem?

Miben különbözik leginkább az Adományvonal a többi hasonló szervezettől? Mennyiben igazságosabb az a rendszer, ahogy működik?

Egyedülálló kezdeményezés nemcsak Magyarországon, de Európában is. Létezik egy 1995-ben Angliában létrehozott független szervezet, a Superbrands, melynek a marketing-szakma, a média, s a tudományos élet vezető képviselőiből álló szakértői bizottsága ismerte el díjával az Adományvonal nagyszerűségét. Nincs hasonló szervezet, mely a társadalmi szerepvállalás mellett komoly technikai hátteret szervezett volna a beérkezett adományok tökéletes kezelése és célba érésük biztonsága érdekében, vagy a kedvezményezettjeiknek gyűjtött pénzösszegek áfa-terhét is vállalná.

Mit tapasztalt: segítőkészebbek az emberek, mint azt előzetesen gondolta, vagy nehezebben adakoznak? Találkozott-e valaha bizalmatlansággal, vagy nem jellemző?

Az ötéves munka egyik nagy eredménye a bizalom elnyerése lett. Korábban sokan szereztek rossz tapasztalatot az adományozás területén. Sokat tettünk azért, hogy a kétségeket eloszlassuk. Érthető, jó célokért többen mozdulnak, mint gondolnánk. Rosszabb véleménnyel vagyunk magunkról, mint lehetnénk. A százforintos hívás amúgy is azt segíti, hogy bárki részese lehessen a felvetett ügyeknek, hozzátehessen valamihez, amihez egyedül nem nagyon tudna. Mára 270 millió forinton felül van a gyűjtés összértéke. Csoda, hogy csak elragadtatással tudok erről beszélni?

Mivel lehet manapság meggyőzni az embereket az adakozás fontosságáról?

Hitelességgel. Pontos információk közreadásával egy-egy téma kapcsán, amik segítik a megértést, a megértésen alapuló támogatást.

Hány szervezetet támogatott eddig az Adományvonal?

40 szervezet élete, működése, céljainak elérése lett könnyebb az öt év alatt.

Fotó: Szipál Péter

Az eddig támogatott alapítványok közül melyik állt Önhöz a legközelebb és miért?

Nagyrabecsülésem valamennyiüké. Nagy dolog látni és segíteni elhivatottsággal végzett, hiánypótló tevékenységüket. Láttam Down-kóros gyermeket nevelő édesanya mosolyogva folytatott küzdelmét kislánya sorstársaiért, jogi karriert szociális munkára cserélt fiatal nőt, a látásfogyatékkal élők önálló életét kutyaképzéssel, elképzelhetetlennek tűnő nagyságrendben gondolkodni az életminőség megváltoztatásáról, mentőorvost csecsemőmentésért elkötelezve. Mindegyikük mással érintett meg.

Kapott már személyes visszajelzést olyanoktól, akik az Adományvonal révén gyógyultak meg vagy annak tevékenysége révén vált könnyebbé az életük?

Általában kapcsolatban maradunk. A legkülönbözőbb lehetőségek jönnek szembe, amivel a jóval a gyűjtés után is segítségükre lehetek, lehetünk. Így rengeteg a visszajelzés.

Magyarországon és az egész világon nehéz a gazdasági helyzet. Mit gondol, nem rettenti ez vissza az embereket az adományozástól, a karitatív tevékenységekkel foglalkozó cégek, alapítványok munkájának segítésétől?

A szükségben jobb szívűvé képesek válni az emberek . . .

Készülnek-e valami speciális dologgal karácsonyra, vagy épp az a lényeg, hogy a segítség nem ünnephez, alkalomhoz kötött?

Nem. Hacsak azt nem tartják majd annak, hogy egy picit énekelek is a rövid kis hirdetés-üzenetben, mely most a Kórházi Önkéntes Segítő Szolgálat különleges munkájának megsegítésére, támogatására biztat.

Draveczki Ádám

Katona Klári 1953-ban született, énekesi pályafutását 13 évesen kezdte, de karrierje akkor indult be igazán, amikor a Bővízű forrás című dalával az 1972-es Táncdalfesztivál egyik győztese lett. Kezdetben a Kék Csillag, majd a Neoton együttes énekeseként lépett fel, majd szólistaként folytatta pályafutását. 1975-ben a Tessék Választani versenyen első díjat nyert Ablak nincs az emberen című dalával. 1976-ban az NDK-ban is az Év Énekesnője lett. Ugyanebben az évben Demjén Ferenc segítségével készítette el bemutatkozó lemezét. Később háromszor nyerte el az Év Énekesnője címet (1982,1985,1987). Később televíziós műsorokban is felbukkant. 1995-ben megkapta a Köztársasági Érdemrend Kiskeresztje kitüntetést. 2002 óta a Magyar Telekom Adományvonal arca, karitatív tevékenységéért 2005-ben Pro Caritate elismerésben részesült. Férje Babos Gyula jazzgitáros.

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

MEGVÁLTÓ

Az ígéret? Szép szó. Megtartani, na az a feladat. A vártnál nagyobb. Pedig megfogadtam, többször is. Magamnak is, másnak is. Álltam tükör előtt, elmondtam százszor, tán még le is írtam, hogy így tovább nem mehet! Hogy mi? Hogyhogy mi? Hát a nagybetűs élet! Az.

A Karácsony a legszentebb születésnap, hiszen minden évben világra jön „A gondolat", szívünkben egy érzés megmagyarázhatatlanul lesz teljes. Készül már hetekkel, napokkal korábban, valahogy kisimulnak a vonások, igazabbak az ölelések, tisztábbak a tekintetek. Idén is várakozik mindenki. Remélem. Miért, mi történt? Semmi. Tizenkettedik hó, huszonnegyedike. Egyetlen este az évben.

A hagyománynak megtartó ereje van, a közösség szokásai mentén fogalmazza meg önmagát, érzi fontosságát, bízik erejében. Pontos gondolat, kár, hogy kikopott már ez is, mondjuk a mindennapjainkból. Mert mindennapjaink ugye mindenről mesélnek, csak a másikról nem, így aztán nehezen jön létre akár egyetlen történet, egy gondolat, egy ügy, egy közösség. Pedig még a társadalom kifejezésünkben is ott a társ, csak éppen az előbb léptünk a lábára…

Mert rohanok, szaladok, nincs időm, sietek, kések. Mint egy személyvonat. Vagy inkább teher. Tele vagyok tervekkel, nehéz is az én fejem, mind meg kell őket valósítanom. A szívem is nehéz, nem beszélve a súlyfeleslegemről, és már rég elképzelni sem merem, mi folyik a szervezetemben. Inkább rágyújtok, két cukorral keverem, ledöntöm. Szigorú egy menetrend. Látom, mások is így vannak ezzel, tehát akkor így van rendjén. Nem?

A Szeretet ünnepe. Rémesen sablonos, még papírra vetni is nehéz, nemhogy elhinni. Nem is az eszem diktál ilyenkor, hanem valami más, a korábban említett megmagyarázhatatlan. Ez aztán sok mindenre rávesz az alkalom nevében, gyorsan meg is vásárolom az érzést, kerül, amibe kerül. Sodródom a tömeggel, állok a sorban, ajándékokat ötlök ki, majd dobom el őket, számolgatom rendre a pénzem, nézem, mi fér bele az idén, annak ellenére, hogy most nem rólam van szó. Kiről akkor? Hát Apu, Anyu, a feleségem, a gyerek, a barátok. Milyen kérdés ez?

Nem könnyű, elismerem, viszont egyszer őszintének kell majd lenni, és jobb, ha nem a sors kényszerít majd rá. Ugyanis valójában minden rólam szól, csak nem mindegy, hogyan. Én vagyok a legfontosabb, csak nem mindegy, hogy magamért, vagy másokért. Minden belőlem ered, csak nem mindegy, hogy árad vagy apad. Minden úgy van odakint, mint idebent, ahogy fönt, úgy lent. Évezredek tapasztalata tanít(ana) erre kedves mindannyiunkat.

Az ígéret szép szó. Megígértem magamnak, hogy az „egész-ségem" lesz az ajándék. Az egész lényem, teljességem, figyelmem, segítségem. Ilyen bolt nincs, ezt sajnos megvásárolni nem lehet. Becsomagolni sem. Viszont ha komolyan gondolom, egy életre szól, legyen az az élet bármilyen hosszú vagy rövid. A lényeg, hogy minden napjáért vállalhassam a felelősséget, minden szinten.

December az ígéretek hónapja. Majd más lesz, mint a múlt évben, mint tegnap, mint éjfél előtt. Fogadkozunk és kérjük a Jézuska, a vakszerencse, a lottószelvény segítségét, pedig a Megváltó ott lakik a bal felső zsebünk mögött.

A szentséges éj nem véletlenül csendes. Tán egyszer meghallom azt, aki bennem lakik…

TÚL A SZAKADÉKON

Életet adott és kapott

Polgár Teréz Eszter

Szorongva, vegyes érzésekkel készülök az interjúra. Erika rákból gyógyult meg, édesanyám egy éve ugyanebbe a betegségbe belehalt. Csak remélem, hogy a történet, melyet megismerek, személyesen nekem is erőt ad, elfogadni segít a megváltoztathatatlant, de szintén ott lebeg annak lehetősége, hogy még nehezebbé teszi a megbékélést. Amikor azonban Erika mesélni kezd, eltűnik minden és mindenki más. Apró, törékeny, szőke asszony: lényével, természetes kedvességével hamar megfogja az embert, de aki nem ismeri jól, alig hinné, micsoda erő lakik benne. Nem a rákról mesél, hanem arról, hogyan talált rá önmagára, arra a nőre, aki valami többért volt képes megküzdeni, mint a saját élete…

Milyen időszakodban ért a diagnózis? Hol tartott akkor az életed?

25 éves voltam, épp feleannyi idős, mint most. Csak úgy történtek velem a dolgok, nem én irányítottam az életemet, de azt hittem, ez így normális. Férjhez mentem, dolgoztam, mellette végeztem a Közgázt. A férjem is, én is hullafáradtan értünk haza, alig találkoztunk. A pénz valahogy kifolyt a kezünk közül. Ha visszagondolok arra az időszakra, nem látom túl szépnek. Tudatos embernek tartottam magam, de például természetesnek tartottam és fogadtam el, hogy nem szeretem a munkámat. Az osztályvezető beosztás az én lelki alkatomnak egyáltalán nem felelt meg – túl sok elvárás nehezedett rám, nagy felelősség, személyes szabadság nélkül. Az úgynevezett kiváltságok meg inkább feszélyeztek: mindig elnézést kértem a titkárnőmtől, ha behozta a kávét. Amikor a férjemmel úgy döntöttünk, gyereket szeretnénk, hirtelen úgy éreztem, egyenesbe került az életem. Egy hónap múlva már babát vártam. Előtte elmentem egy teljes kivizsgálásra. Ez nem volt se kötelező, se szokás, de én mindent szerettem volna alaposan megtervezni. Furcsa módon, rákszűrésre nem került sor. Még furcsább talán, hogy négy hónappal később megcsinálták a citológiát, a mai napig sem értem, miért. Már megmozdult a kisbabám, amikor diagnosztizálták: méhnyakrákom van.

A ráknak ez a fajtája jól kimutatható. Ha korábban kiderül…

…minden másként alakult volna. De ezen ma már nem érdemes gondolkozni. Az orvosom azt mondta, hogy a terhesség alatt olyan mértékű a sejtszaporulat, hogy ha nem műt meg azonnal, biztosan meghalok, mielőtt megszülném a gyerekemet. Utólag egyáltalán nem vagyok benne biztos, hogy igaza volt, de senki nem tudhatta, hogyan fejlődnek az áttétek. A professzor Amerikában tanulta a módszert, amelyet rajtam alkalmazott, némileg kísérleti jelleggel. Mint megtudtam, pont azt a tárgykört kutatta, hogyan hatnak a terhesség alatt elvégzett hasonló műtétek az anya és a magzat állapotára, ebben a témában publikált. Megtörtént a kimetszés, de a következő citológia azt jelezte, hogy nem sikerült a rákos sejtektől megszabadulni.

Tehát nem csak veszélyes, de teljesen fölösleges volt ez a beavatkozás?

A műtét következménye igazából az lett, hogy vérezni kezdtem. Így engedtek haza. Annyi vért veszítettem, hogy pár nap múlva visszavittek, mert vért kellett kapnom. Ez sem volt egyszerű, mert a kapott vérre a szervezetem mint idegen anyagra reagált. Láttam, hogy az orvosok és a nővérek is megijedtek. Végig magamnál voltam, de borzasztó állapotban, és kontrollálatlanul remegtem. Kiderült, hogy csak úgynevezett átmosott vért kaphatok. Mivel nem tudták elállítani a vérzést, vittek a műtőbe újra.

Másodszor…

Attól kezdve, vér helyett egy semleges, savószerű folyadék szivárgott belőlem, heteken át éjjel-nappal, és hiába mondtam az orvosnak, azt felelte, emiatt ne aggódjak. Tudtam, hogy a magzatvíz az, de senki nem hitt nekem. Amikor bebizonyosodott, addigra már túl késő volt. Túl az ötödik hónapon, több vizsgálatot is elvégeztek, akkor derült ki, hogy a magzat életfunkciói nincsenek rendben. Azonnal konzíliumot hívtak össze, egyszerre vizsgált és tanakodott egy sor orvos. Úgy éreztem, ez egy rémálom, ami sehogy sem akar véget érni: feküdtem ott tehetetlenül, kiszolgáltatva, az a rengeteg idegen, persze csupa férfi, úgy beszélt rólam, mint valami tárgyról – egyetlen orvost kivéve, akin láttam, hogy együttérzéssel néz rám. Megállapították, hogy már csak foltokban mutatható ki a magzatvíz. A konzílium vége az lett, hogy választás elé állítottak, megtartom-e a babát. A felelősséget áthárították rám, miközben mindenki tudta, hogy olyan mértékben károsodott volna a gyerek, hogy nem is volt választásom…

Maradt az abortusz…

Hat hónaposan vették el… Egy hat hónapos gyerek már gyerek, nem is magzat. Meg kellett szülnöm, rendes, megindított szüléssel. Aki átélt hasonlót, ezt csak az tudja, milyen. Nincs annál nincs szörnyűbb, mint semmiért szenvedni.

Ennyi év után is elsírod magad…

Ezt soha nem mondtam még a férjemnek sem, de az a hang máig kísért, ahogy a baba koppant a szemetesben, amikor kidobták. Egy zöld szemeteskosárba… Kislány lett volna, sajnos utólag még ezt is elkotyogta valaki. Nórának hívnák, ha élne… Amikor névnapja lenne, még mindig fáj… Csak adalék, hogy ezt a beavatkozást is idegenek közt kellett végigélnem: az orvosom aznapra szabadságot vett ki, amikorra kiírta az abortuszomat. Nyilvánvalóan nem volt kedve ott lenni.

Gondolom, neki ez csak egy kellemetlenség volt, amit inkább kikerült.

Pár nappal később behívott, és amikor már azt hittem, nem jöhet rosszabb, akkor jött az, ami végképp leterített: közölte, hogy ki kell venni a méhemet, különben meghalok. Huszonhat évesen fel sem fogtam, mi az, hogy meghalhatok, de azt értettem, hogy soha nem lehet gyerekem. Mielőtt terhes lettem, tudtam, persze, hogy akarunk majd kisbabát, de nem éreztem őrült vágyat az anyaság iránt. Félve vallom be, de nem is nagyon tudtam mit kezdeni más gyerekekkel, gyakran idegesítettek. Viszont hat olyan hónap után, ami alatt már anya voltam, elképzelni sem tudtam, hogy soha ne lehessek az. Biztosan tomboltak bennem a hormonok is, de én már elsősorban gyereket akartam és csak másodsorban életben maradni. Illetve azért élni, hogy felnevelhessem a gyerekemet.

Ezt mondtad az orvosodnak?

Azt mondtam neki, hogy végig kell gondolnom mindent. Ő kiabálni kezdett, hogy nem fogom-e föl, hogy meg fogok halni. Nem akart hazaengedni. Mindig is makacs voltam, ragaszkodtam hozzá, hogy ez az én életem, és szeretnék róla én dönteni. Úgy nézett rám, mint egy őrültre. Nem dönthetek semmiről, mondta, nem mehetek sehova, csak ha ő megengedi. Továbbra is üvöltözve, tanúkat rángatott elő, ki tudja, honnan . . ., hirtelen mintha egy bírósági tárgyalásba csöppentem volna, ahol arra eszméltem, hogy én vagyok a vádlott. Másra nem emlékszem, eddig tartott a tűrőképességem, mintha elszakadt volna bennem valami. Még elém toltak több rakás papírt, hogy saját felelősségemre és igen, figyelmeztettek . . ., míg végül kiengedtek. Alig bírtam járni, utólag azon is csodálkozom, hogy senkinek nem jutott eszébe elkísérni, pedig látniuk kellett, milyen állapotban voltam. Eltámolyogtam a zöld folyosón egy telefonfülkéig, ott lerogytam, és nem bírtam fölállni. A lábam nem engedelmeskedett, nem értem el a telefont, hogy föl tudjam hívni a férjem. Így kaptam idegösszeroppanást.

Segített valaki?

Egy arra járó. Azután a férjem hazavitt. Győzködött, hogy gyerek nélkül is boldogok leszünk. Nagyon féltett. Engem viszont már semmi nem tántorított el. A mellem bedagadt, fájt, mert nem kaptam tejképződés ellen semmit, aludni nem tudtam, csak gondolkoztam. És egyszercsak történt velem valami: egyszeriben hihetetlen erős lettem. Nem tudom, honnan jött ez az erő, de azóta is tart. A férjem és a családom is kényetlen volt elfogadni a döntésem. Megbeszéltem a nővéremmel, hogy ha meghalnék, felnevelik a gyerekemet. De valahogy nem gondoltam, hogy ez megtörténhet, csak minden eshetőségre fel akartam készülni. Úgy hittem, hogy ha én megváltoztatom az életem és mindent annak rendelek alá, hogy azt a kilenc hónapot kibírjam, akkor a méhem funkcionálisan ki kell, hogy tartson, és utána csináltatom meg a műtétet.

Édesanyám támogatott, ami nagyon sokat adott: jól ismert, és tiszteletben tartotta a döntésem.

Ehhez a tervhez új orvost kellett keresned. . .

Pontosan, ami nem volt egyszerű, mert vittem a leleteket, a professzor véleményét, és senki nem mert elvállalni. Négy vagy öt orvos utasított vissza, mikor megtaláltam azt a férfit, aki a konzíliumon emberséges volt velem. Rengeteg vizsgálatot elvégzett, és végül azt mondta: vágjunk bele. Havonta sokszor vizsgált, végtelenül lelkiismeretesen és humánusan bánt velem. Lelkileg külön fölkészített arra a lehetőségre, hogy esetleg korábban meg kell szülnöm a babát. És hozzáteszem, hogy sohasem fogadott el pénzt. Sikerült kihúznom majdnem a teljes kilenc hónapot, és császármetszéssel, komplikáció nélkül megszületett a tökéletesen egészséges fiam. Rengeteg hajjal, hatalmas hanggal. Mintha csak azt hirdette volna, hogy: látod, érdemes volt?!

Ezután elvégezték a műtétet?

Képzeld el, ez a fantasztikus orvos vállalta, hogy megpróbál úgy megoperálni, hogy megmentse a méhemet. Sikerült. Két évvel később pedig megszületett a kisebbik fiam. Azóta is a legnagyobb hálával gondolok az orvosomra, sajnos már nem él.

Nem féltél, hogy még egy terhességre vállalkozni ilyen előzményekkel istenkísértés?

Az értékrendem annyira átalakult, hogy csak arra gondoltam, ha a rák visszatérne, még előtte szülhessek megint: testvért szerettem volna a fiamnak, hogy egész életében legyen, akire számíthat. A második gyereket már senki nem akarta, nagyon féltettek. Anyukám is győzködött, hogy hát ott van Bálint, ne legyek már telhetetlen. A ráknál nyolc év kritikus, könyörögtek, ne kockáztassak többet. Én igazából csak attól féltem, ha visszaesem, nem tudom felnevelni a gyerekeket.

Tudtál azért önfeledt kismama lenni, később nyugodtan játszani a fiaiddal?

A terhességek alatt és után, minden aggodalom mellett, nagyon boldog voltam mindkét babával, és később is azt éreztem, ha rájuk néztem: micsoda ajándék, hogy ők vannak.

Visszakaptad az életed, és kaptál két fiút. Együtt van a család?

Igen, a fiúk, még velünk laknak, 21 és 23 évesek. Valószínűleg kicsit túlszerettem őket, de nem bánom. Elhatároztam, hogy mindent megadok nekik, és így lett. Rágódom néha, hogy talán nem tanulnak meg úgy küzdeni, ahogy én tudok, de remélem, nem is lesz rá szükségük. Na meg, én sem tudtam magamról, hogy mire vagyok képes, az hozta elő, hogy úgy tűnt, mindent elveszítek. Amikor megszülettem, mint mesélték, félig holtan, az volt az első nagy csatám az életben maradásért. Szóval, lehet, hogy csak visszanyúltam az elfelejtett tapasztalathoz, amit ez a szélsőséges helyzet felszínre hozott.

Teljesen egészséges vagy azóta is?

Ennyi év után már mondhatom, a rákból meggyógyultam. Egy gyomorproblémám kezdődött akkor, amikor összeomlottam a telefonfülke előtt. Ez már elkísér. A mai napig rendszeresen járok orvoshoz emiatt.

A fiaid felnőttek. Nem fog nagyon megviselni, ha el kell engedned őket?

Nehéz lesz, biztos. De nem csak róluk szól már az életem. A betegségem úgy változtatott meg, hogy minden nap örömforrás lett. Amikor bebújok este az ágyba, azt érzem: milyen szerencsés vagyok. És ez tényleg így is van. Tudatosan étkezem, mozgok, alkotok, gondolkodom. Nem mentem vissza a munkahelyemre, saját céget alapítottam, itthon dolgoztam és dolgozom. Tizenhat éve jógázom, ami nagyon sokat formált rajtam. Kereszténynek vallom magam, de a buddhizmustól is rengeteget tanultam. Pl. hogy lopás az, ha én a te idődet rabolom. Vagy, hogy semmit nem birtokolhatok. Ez európaiként nem könnyű szabály, de jó irányt mutat. Aztán, amire korábban vágytam, de kimaradt, igyekeztem pótolni. Megtanultam teniszezni, biliárdozni, és nagy ajándék, hogy a barátaimmal lehetek, miközben ezeket gyakorlom. Végül, ami talán a legfontosabb, az a fotózás: négy önálló fotókiállításom volt már. Amikor az embert kivégzőosztag elé állítják, megéli, hogy meg fog halni, mindegy, mennyire tudatosan fogja föl vagy hiszi el – és ezzel a tapasztalattal képtelenség ugyanúgy élni tovább.

Megköszöni, hogy beszélhetett minderről. . . Én is csak megköszönni tudom. Nem kérkedik győzelmével a halál fölött, szerényen, de igazából: él. Olyasvalaki, aki soha nem adja fel. Óhatatlanul ismét édesanyámra gondolok, mert ő is ilyen volt. Ő is szeretett és tudott élni, küzdött, a végsőkig. Nem tudom, miért hiába. Nem tudom, miért hal meg az egyik ember és él túl a másik. Ami biztos, hogy: lehetséges meggyógyulni, elérni az elérhetetlent, lehet élni az álmokat – és ez jó. Ahogyan jó, hogy itt élnek közöttünk, bármily csöndes boldogságban is, azok, akiknek sikerül.

Tudta-e Ön, hogy a depresszió érzékenyebbé teszi az embert a fájdalomra? Egy kísérlet kimutatta, hogy a depresszióban szenvedő betegek agya aktívabban reagál a fájdalomingerekre.

(forrás: www.szimpatika.hu)

SZIMPATIKA

DECEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2008. december 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Neogranormon kenőcs
25 g

MOST CSAK 675 Ft

Hámosító kenőcs, felületi bőrsérülések, felmaródások kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
60 db

MOST CSAK 1740 Ft

29,0 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

ACC 600 LONG pezsgőtabletta
10 db

MOST CSAK 885 Ft

88,5 Ft/db

Fokozott viszkozitású nyák termelődésével járó légúti betegségek váladékoldást elősegítő terápiája

Vény nélkül kapható gyógyszer

Vibrocil orrcsepp
15 ml

MOST CSAK 615 Ft

Orrcsepp megfázás és allergia okozta orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta
60 db

MOST CSAK 3845 Ft

64,1 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

Cebion cseppek
30 ml

MOST CSAK 875 Ft

C-vitamin hiányos állapotok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lopedium kapszula
10 db

MOST CSAK 670 Ft

67,0 Ft/db

Hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax drazsé
50 db

MOST CSAK 760 Ft

15,2 Ft/db

Hashajtó hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
30 db

MOST CSAK 1510 Ft

50,3 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény felnőttek részére

Étrend-kiegészítő készítmény

Halolaj kapszula
100 db

MOST CSAK 1840 Ft

18,4 Ft/db

Rendszeres alkalmazása lassíthatja az erek elmeszesedését, csökkentheti a trombózis és a szívinfarktus kialakulásának veszélyét

Gyógytermék

Voltaren Dolo filmtabletta
10 db

MOST CSAK 475 Ft

47,5 Ft/db

Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine fáradt szemre gélcseppek
10 ml

MOST CSAK 1195 Ft

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére

Szemészeti készítmény

Coldrex Citrom ízű por forró italhoz
10 tasak

MOST CSAK 1125 Ft

112,5 Ft/tasak

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Venoruton kapszula
50 db

MOST CSAK 1985 Ft

39,7 Ft/db

Visszérbetegségekben: duzzadt, fáradt, fájdalmas lábak és lábikra görcsök esetén javallt

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Actival Kid rágótabletta
60 db

MOST CSAK 1625 Ft

27,1 Ft/db

Multivitamin készítmény ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, gyermekek részére

Étrend-kiegészítő készítmény

*Áraink maximált akciós árak

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

ANYA – APA SZEMMEL

Mennyből egy angyal… anyaszemmel

Már két hete ötgyermekes család vagyunk! November 16-án, ahogy „megbeszéltük", vasárnap délután született meg Dávid fiunk. Izgalom így is akadt, hiszen Apa egy gyereklemezen dolgozott a stúdióban, de végül időben elkészült és beértünk a kórházba, ahol húsz perc múlva a karjában pislogott legkisebb gyermekünk. Azóta két hét telt el, de még most is csak szokom az ötgyerekes anya szerepkörét. Apánál év végi hajtás van a cégnél, így nem sokat tud itthon segíteni. A gyermekágy fogalma amúgy is elveszni látszik egy ekkora családban, hiszen a gyerekeknek el kell jutni suliba, oviba, különórára és onnan haza, ezenkívül el is kell látni őket kajával, tiszta ruhával, de amikor itthon vannak, tényleg pihenek, mert felváltva pátyolgatják a kistesót. Még tizenöt éves Ádám fiam is tart neki kiképzéseket, mivel még kicsi az Öcsi. A repülőzésről leállítottuk, de Tankcsapdát hallgatva remekül elvannak, én pedig a kanapén nézem át a leckét, hallgatom a zongoragyakorlást, rajzolok-olvasok-építek… és várom a karácsonyi szünetet! Idén mosolyogva kihúzom magam A NAGY KARÁCSONYI MIZÉRIÁBÓL, messzire elkerülve a bevásárlóközpontok környékét is. Ugyan hogy is lehetne két szoptatás között elszaladni, kinézni, meg is venni az ajándékhalmazt és hazaérni, amikor Dávid fiam két óránként követeli az anyamellet? Úgyhogy idén először (de nem utoljára) a világhálón továbbítottam a gyerkőcök levelét a Jézuskának, és már érkeztek is futárnak öltözött angyalok néhány csomaggal… Eddig nem használtam ilyen célra az internetet, de meg kell hagyni, minden fellelhető Rozi csoda Winx babájától Bence Lego focipályáján át Ádám gitárkütyüjéig és Bori lila mp4-játszójáig. Minden vágyat lehet teljesíteni, és sokszor olcsóbb is, mint a boltban. A gyertyákat és csomagolópapírokat is kinéztem, ezekhez még keresem a vállalkozó szellemű beszerzőt, bár a kék-sárga áruház kedden reggel még babával is túlélhető.

A kicsinek köszönhetően tehát az idei advent szinte csöpögősen idilli nálunk, együtt vagyunk délutánonként, így végre időben nekikezdünk a családi lemeznek, énekeket, zongora- és gitárszólamokat tanulunk, és rávesszük a Kisdedet, hogy kacagjon (na jó, de legalább sírjon) egyet a felvételen, mely majd a nagy- és keresztszülők fája alá kerül, és ami nálunk szenteste élőben kerül műsorra, hogy anya (és apa is) kisírt szemekkel gyújtsa meg a csillagszórókat.

Mennyből egy angyal… apaszemmel

Nem mondom, hogy a környezetünk nem fogadta megdöbbenéssel a hírt az újabb gyermek érkezéséről, sőt, lehet, hogy néhányan nem tartanak normálisnak. Pedig meg kell nyugtatnom mindenkit, nem tartozunk semmiféle szektához, alkalmazunk fogamzásgátlást is, nem is vetek keresztet minden feszület láttán. És még csak meg sem őrültem, hogy erről írok, csak a karácsonyi „megőrült a város, még egy plazmatévét minden háztartásba, csakazértis autóval megyek" mizéria miatt többször is BKV-ra szálltam a gyerekekkel. Hiszen megérkezett Dávid, így én viszem őket mindenfelé, és nem egyszer néznek hülyének hétfő reggel a trolibuszon: „ennyi gyerek, pedig egész fiatal, lehetne jó fej is…" De rá kellett döbbennem, hogy jó! Mármint nem a troli, hanem az a plusz egy óra a srácokkal. Egy szürke keddi reggelen, három megálló alatt megtudtam például, hogy Ádám szeretne egy wah-pedált a gitárjához, és azt is, hogy Borcsának udvarolnak – hozzáteszem 11 éves, tehát a lovag egyelőre szimpatikus –, de Rozinak még mindig én vagyok az első számú férfi az életében. Bencét persze egyedül a rendőrsisakja érdekli, ha tehetné, mindenkit igazoltatna.

Azaz többet vagyok velük, és ez jó. Azt hiszem, ezt a kéthetes Dávidnak köszönhetem, mert az ember hajlamos arra, hogy baromi fontosnak érezze a teljesítést, a munkahelyén eltöltött időt, meg mindent, de ahogy megérkezik egy icipici kis angyalka, aki csak az édesanyjától függ, máris fontos leszek a többiek számára. Szép lassan hozzászokunk – mármint a gyerekekkel – a közös indulásokhoz, és pár nap után az együtt töltött időt a karácsonyi tervezgetéssel töltjük. Minden évben zenét adunk ajándékba a családtagoknak, hiszen megfizethető, házon belül kivitelezhető, már az elkészítése is örömet okoz, és a szívhez szól! A zenekari felállás: Ádám: szólógitár, Borcsa: zongoraének, Rozi: ütőhangszerek-ének, Bence: gumigitár-ének, meg minden. Reggelente összeírjuk a dalokat, délután pedig KÖTELEZŐ próba. Külön megjegyezném, Ádám még egyszer sem mondta le ezt, pedig nem biztos, hogy 15 évesen a „pisis" tesózenekar, élükön a „ciki" apuval a legfontosabb tényező, de örülök, amíg velünk tart.

Szóval örülök, hogy nem kell menni venni, feleségem minden gyermek egy nagyobb kívánságát elintézte a neten, így rám hárul a szórakozás és az eredmény: egy csomó nevetés, zene, meg szöveg EGYÜTT!

Szép karácsonyt!

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Nem szabad túlhajtani a gyerekeket

Mozogjunk, sportoljunk, őrizzük meg egészségünket testünk rendszeres karbantartásával, és a gyerekeket is vigyük le edzésre, hogy levezessék fölös energiáikat – halljuk úton-útfélen a jótanácsokat. Ugyanakkor nem mindegy, hová járatjuk a kicsiket. *Dr. Bódy Gábor* sportorvos volt segítségünkre abban, hogy választ kapjunk a témával kapcsolatos kérdéseinkre.

Miként lehet megállapítani gyermekkorban, hogy kinek milyen sportág passzol az adottságaihoz, alkatához, egyéniségéhez? Lehet egyáltalán tanácsot adni a szülőknek, hová járassák a gyermeküket edzésre?

Mindenképpen az „alapsportokkal", a hagyományos mozgásokkal érdemes indítani, amelyek erősítik a szívet, a tüdőt, az izomzatot, a csontozatot: úszással, futással, biciklizéssel. A sportági specializációnak nem vagyok híve gyermekkorban. Később, amikor elérkezett az ideje annak, hogy a gyerek magasabb szinten, célirányosan űzzön valamilyen „sportfoglalkozást", akkor érdemes elvégeztetni egy alapfelmérést, egy úgynevezett antropometriás vizsgálatot, mely segít a kérdés eldöntésében. Ma ugyebár a legtöbb gyermek azért választ egy bizonyos sportot, mert szülei is azt űzték, vagy kötődtek hozzá, ezt látta, vagy éppen a lakóhelye mellett ott a sportpálya és adja magát a dolog.

Miből áll ez a vizsgálat?

Különféle mérésekből, melyek a csontozatra, az izomzatra éppúgy kiterjednek, mint például a reflexekre vagy a hallásra. Az orvos ilyenkor megnézi, mennyire fejlett a szervezet, fennáll-e valamilyen visszamaradottság, kardiológiai probléma, netán olyan csontozati eltérés, ami akadályozza a komolyabb szintű sportolást.

.Mindez azt jelenti, hogy ebben a korban még nem is ajánlatos komolyan versenyeztetni a gyerekeket?

Pubertáskorig körülbelül 60 százalékos terhelésig szabad meghajtani a gyerekeket. A másik nagyon fontos szempont, hogy emellett is alaposan oda kell rájuk figyelni edzés közben. A versenyzés formája Magyarországon ma alapvetően jó, gyermekkorban egyáltalán nem jellemző a túlerőszakolt hajtás. Nem gyerekek mellé valók az olyan edzők, akik kiabálnak, ordítoznak, veszekszenek a kicsikkel, nem simogatják meg a fejüket, nem pacsiznak velük. Ilyen korban a gyerekek elsősorban a játékot élvezik a sportban, meg persze azt, hogy győzhetnek. Nem szabad eljutni odáig, hogy az legyen a motiváció: győzni kell, mert ha nem, akkor haragszik az edző bácsi. Vagyis nem arról van szó, mint egy felnőtt edző-sportoló kapcsolatban, ami kölcsönös megegyezésen alapul, és mindkét fél pontosan tudja, mit vár el a másiktól.

Mi az oka annak, hogy pubertáskorban sokan felhagynak a sporttal?

A sporttól nem maga a pubertáskor és az azzal járó testi-lelki változások, hanem az ilyenkor jelentkező esetleges devianciák tudják elvonni a gyerekeket: az alkohol, a drogok, a dohányzás, a rossz társaság, az utcai csavargás. Eleve nagyon komoly tényező, hogy ilyenkor kezdődik az érdeklődés a másik nem iránt, és lényegesen egyszerűbb kihagyni az edzést egy olyan buli kedvéért, ahol fiúk-lányok is vannak, mint lemenni izzadni, megerőltetni magunkat az edzésen. Nagyon sok helyen vannak törekvések ennek kivédésére, itt korai pubertáskorig együtt vannak a fiú és lány szekciók, engedik őket együtt játszani, mozogni, sportolni, akár még a fociban is. Nyilván kamaszkorban a fiúk csontozata, izomzata olyan szinten megerősödik a lányokéhoz képest, hogy utána már nem feltétlenül lehet együtt edzeni, azonos edzésprogrammal, de amíg ez nem következik be, miért ne sportolhatnának közösen? A sportnak minden életkorban fontos szocializációs szerepe van: tetszik nekem egy lány, de még nem tartunk ott, hogy ezt megvitassuk egymással, ellenben látom, ahogy drukkol a meccsen a csapatomnak. Ez rengeteget jelent, és nagyon komoly motivációs tényező a sportban. És persze mondani sem kell, hogy nemcsak a szülők, de az iskola szerepe is óriási abban, hogy a gyerekek ne forduljanak el a mozgástól, a sporttól ebben az életkorban.

Helyben vagyunk, az iskolai testnevelés szerepe és helye sok vitára ad okot évek óta…

A testnevelés jelenlegi iskolai formája abszolút alkalmatlan arra, hogy bármilyen komoly funkciót betöltsön. Van, ahol nem kötelező, nem fontos, átcsoportosították, kivették az órarendből, satöbbi – az üzenet az, hogy ne mozogj, ülj minél többet a számítógép előtt mindenféle orientáció vagy kontroll nélkül. Pedig az iskolai tornaóráknak ideális esetben hatalmas szerepe és jelentősége lehetne a fizikai képességek, készségek növelésében, a fizikai állapot stabilizálásában. De eleve nem jó az, ahogy Magyarországon a sportban kiemelkedő diákokat kezelik, a „te hülye vagy, mert csak futni meg focizni tudsz" hozzáállás. Ez ugyanis egy szemernyit sem rosszabb, mintha valaki tanulmányi versenyeket nyer, csak más; és igenis meg kellene, hogy legyen a rangja az oktatás minden szintjén. Fontos tudni, hogy egy sportágat akár sportolóként, akár drukkerként csak az fog igazán élvezni, aki valaha megpróbálkozott vele. Példa erre legnépszerűbb sportként a foci, amit gyerekként szinte mindenki űzött valamilyen szinten, rúgta a labdát a grundon, lábtengózott, satöbbi. Az iskolákon keresztül ráadásul az egész család bevonható lenne a hasonló programokba.

Mikor éri el az emberi szervezet a fizikai teljesítőképesség csúcsát?

Ez a sportorvostudomány egyik nagy kérdése, hiszen van, aki 16 éves korában már érett mindarra, amire más csak 18 vagy 21 évesen lesz. Másrészt sportága válogatja azt is, mikortól lehet elkezdeni komolyan úzni. Úszásban például már fiatalabb pubertáskorú versenyzők is érnek el egészen kiemelkedő eredményeket, az öttusához, futáshoz viszont már a szervezet fejlettebb állapota szükséges. Ezért is nagyon fontos a már említett vizsgálat és a körültekintő átállás, mert amikor valaki átkerül például a tinédzser csapatból a felnőtt csapatba, komoly terhelésváltás következik be, ami nemcsak kisebb sérülésekhez, de akár maradandó károsodásokhoz is vezethet, amennyiben nem figyelnek oda. Azaz lehet, hogy a fiatal nagyobb elánnal fut majd a labda után, de miután elrúgta, elképzelhető, hogy a továbbiakat már nem kontrollálja és koordinálja úgy, mint egy felnőtt, és így persze a sérülés esélye is sokkal nagyobb. Mindez természetesen nagyon komoly edzői odafigyelést igényel.

Kolonics György halála kapcsán ismét gyakran hallani azt a megállapítást, hogy az élsport nem egészséges. Mit gondol erről?

Ezt nem Kolonics György halála óta tudjuk. A sport lényege az egészség megőrzése, megtartása. Az élsportnak köze sincs az egészséges életvezetéshez, inkább súlyos betegségnek mondanám. Az élsport lényege ebből a szempontból, hogy olyan terhelést ró a szervezetre, amit az csak hatalmas erőfeszítés árán bír elviselni. Ugyan mi köze lenne ennek az egészséghez, a szervezet ápolásához, jó kondícióban tartásához? Miért lenne az egészséges például, hogy valaki a pulzusszámát felemeli 160-ra, a vérnyomását pedig 290-300-ra? Gondoljunk csak az erőemelőkre… Csak az emberi szervezet kiváló adottságainak köszönhető, hogy egy ideig bírja az efféle terhelést.

Meddig sportolhat egy ember? Van felső határ, ahonnan már inkább nem ajánlatos sokat mozogni?

Azt gondolom, a normális és egészséges emberi életnek folyamatosan része kell, hogy legyen a sport, de különböző intenzitással, az életkornak megfelelő, körültekintő terheléssel. Idős korúaknak is lehet versenyeket, nagy tömegeket megmozgató sporteseményeket szervezni, mint ahogy azt nyugaton is számos példa mutatja. A legjobb mozgásformának személy szerint a gyaloglást tartom, de érdemes megnézni, hány embert mozgat meg nálunk is például egy Balaton-átúszás, életkortól, nemtől függetlenül. Nagyon fontos, hogy az ilyen eseményeket megfelelően vezessék fel, reklámozzák, csináljanak hozzájuk kedvet, keltsenek hozzájuk hangulatot, hangsúlyozzák a családi jellegüket, az együvé tartozást. A média felelőssége ebből a szempontból óriási. Ugyanígy abban is, hogy puszta profitérdekeltségből nem tudatosítják az emberekben a megfelelő táplálkozás jelentőségét. Nem adnak elég sportműsort sem, pedig napi rendszerességgel kellene sugározni olyan programokat, amik mozgásra ösztönöznek.

Dr. Bódy Gábor weblapja:
http://www.orvostudakozo.hu/?/DrBodyGabor

POPPER PÉTER: LAZASÁGGAL A LELKI BÉKÉÉRT

Rendellenes nézeteim vannak a boldogságról, mint állapotról. Ugyanis úgy gondolom: ebben az állandó formában boldogság nem létezik. A boldogság nem állapot, hanem egy felszikrázó pillanat, ami jelentkezhet egy kapcsolatban, valamilyen siker nyomán, egzisztenciálisan, szexuálisan. Körülbelül olyan, mint a zen buddhizmusban a pillanat megvilágosodása: a sötét éjszakában fellőnek egy rakétát, ami bevilágítja a terepet, de aztán kialszik. A boldogság egy extatikus fellángolás, de nem tartós állapot, azt ugyanis megelégedettségnek, kielégültségnek hívják.

Az érzelmeket nem lehet elhatározni, kívül állnak az akaratlagos szabályozáson. Elmehetek Barcelonába azzal az elhatározással, hogy én ott boldog leszek. Odaérek, de nem biztos, hogy a boldogságot is megélem. Feleségül vehetek valakit azért, hogy boldog legyek vele, de ebből nem következik az, hogy három év múlva, a válóperen is jóindulattal tudunk majd egymásra nézni. Az érzelmeket csupán konstatálni lehet. Bemegyek egy terembe, ahol éppen egy társas összejövetel zajlik, én pedig rögtön észreveszem a számomra rokonszenves és ellenszenves arcokat. De elhatározni, hogy keddtől szeretni fogok valakit, akit hétfőn még utálok, csütörtökön erotikusan vonzó lesz számomra, akitől undorodom – nos, ez az, ami nem megy. Nem az érzelmeinket, hanem csak a viselkedésünket tudjuk szabályozni, az érzelmektől függetlenül barátságos, közönyös vagy ellenséges arcot mutatni, akár őszintén, akár színlelve. Egyszer vitába keveredtem egy katolikus pappal, akinek azt találtam mondani, hogy mivel nem állnak akaratlagos szabályozás alatt, nem tudom elfogadni azt, hogy érzelmekben, gondolatainkban bűnözni tudnánk. Jézus azt mondta: aki asszonyra tekint gonosz kívánság okából, az már paráználkodott az ő lelkében. Mindez azt jelentené, hogy ha megyek az utcán és szembejön egy szép nő, nekem pedig átfut az agyamon, hogy de szívesen lefeküdnék vele, már bűnöztem? Nem. A „gonosz kívánság okából" kitétel arra az esetre vonatkozik, amikor például lyukat fúrok a Palatinus strand kabinjába, hogy meglessem a vetkőző csajokat. Érzelmeket nem lehet parancsolni. Tudom-e szeretni az ellenségemet elhatározásra, vagy mert valaki azt mondja? Tudok-e tisztelni valakit parancsra? Vagy netán ezek a parancsok csak annyit jelentenek, hogy

játsszam el a szeretetet és a tiszteletet? Ezek nagyon nehéz kérdések. Az öreg pap türelmesen végighallgatott, és azt mondta: egy átsuhanó vágy, egy átsuhanó asszociáció vagy a hirtelen fellobbanó düh olyan dolgok, amikért nem felelős az ember. Annyit jelentenek, mint amikor egy madárraj átrepül a házam felett. Ha viszont ez a madárraj beköltözik az ereszem alá, ott befészkeli magát és kikölti a kicsinyeket, én pedig ezt hagyom, azért már felelős vagyok. A bűn nem a szerelem vagy a gyűlölet, hanem az elburjánzás: az, amikor beleegyezünk, hogy nagyra nőjön bennünk az indulat.

Ha mindezt le akarom fordítani pszichológiai nyelvre, azt tudom mondani: az örömhöz, a lelki békéhez szükség van egyfajta lazaságra. A kiegyensúlyozott nyugalmat csakis könnyedén lehet létrehozni, előre elhatározottan, feszülten nem. Hogy ez a lazaság honnan ered, szintén nagyon nehéz kérdés, de ha tehetek egy szubjektív vallomást, világéletemben vonzottak a távol-keleti bölcseletek. Európai emberként annyit láttam: rengeteg embert milliószámra gyilkoltak meg a gyűlölet nevében, ennél többet csak a szeretet nevében végeztek ki, viszont a közöny nevében soha senkit nem öltek meg. A buddhisták, a taoisták, a konfuciánusok – és még sorolhatnám – sohasem öltek, nem rendeztek eretneküldözéseket, vallásháborúkat. Legfeljebb ők lettek a gyűlölködők áldozatai. Lelki szempontból nem engedik elburjánzani sem a dühöket, sem a gyűlöletüket, sem a szeretetüket. De éppen ezért nagyon furcsa érzés is volt közöttük élni. Laktam egy ideig egy buddhista kolostorban, ahol mindenki szolgálatkészen, befogadóan, barátságosan vett körül, de teljesen evidens volt számomra, hogy ha elmegyek, senkinek nem fogok hiányozni. Ezt nevezik a gyakorolható mettának, a jó szándékú részvétnek, együttérzésnek, de különösebb pozitív érzések, vagy negatív indulatok, szeretet és gyűlölet nélkül.

Mebucain®

A hatékony megoldás torokfájásra

Hűsítő hatását azonnal érezheti.

Novartis Hungária Kft. • Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu • infoch.hungary@novartis.com
Vény nélkül kapható gyógyszer. • MEB137/OCT08

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

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Hasznos tudnivalók a gyógyszerallergiáról

Gyógyszert természetesen azért szedünk, hogy meggyógyuljunk, de előfordulhat, hogy az orvosság hatására még rosszabbul leszünk, mint előtte, vagy olyan kellemetlen tüneteket észlelünk magunkon, amik semmiképp sem sorolhatók a gyógyulás folyamatába. Miből tudhatjuk, hogy érzékenyek vagyunk egy gyógyszerre? Mi a gyógyszerallergia és hogyan alakul ki? Kérdéseinkre Rábainé Maul Katalin, gyógyszerhatástani szakgyógyszerész válaszolt.

Mi a különbség a gyógyszerallergia és a mellékhatás között?

A gyógyszerallergia a mellékhatások egyik fajtája. Minden olyan hatást mellékhatásnak nevezünk, ami nem a mi általunk kívánt hatás. Ha a gyulladáscsökkentő használata egy betegnél gyomorfekélyt okoz, az mellékhatás, de nem allergia, mert nem immunológiai hátterű a mellékhatás. A gyógyszerallergia során mindig egy immunreakció indul el a szervezetben. Az immunrendszer testidegennek érzi a gyógyszert, és túlzottan reagál rá.

Mik ezek a reakciók? Mikor kezdjünk el gyanakodni, hogy gyógyszerallergiánk van?

A gyógyszerallergiának különböző típusai vannak. Van késői típusú, amikor a beteg már több napja szed egy gyógyszert, mire jelentkeznek rajta a tünetek, például bőrkiütések. A gyógyszerallergia okozta bőrkiütéseknek nagyon jellemző a kinézetük, kokárda, vagy körkörös céltábla alakúak például. Ezeket a bőrgyógyászok könnyen felismerik.

A reakciók terén a másik véglet, az azonnali, nagyon erős és roppant veszélyes reakció, az anafilaxiás sokk. Ez hirtelen vérnyomáseséssel, gégeödémával, csalánkiütéssel jár. Nagyon gyors, akár halálos is lehet, de ez szerencsére roppant ritka. Szintén ritka, de létezik allergiás eredetű gyógyszerláz is. Ha például valaki lázas beteg volt, és az antibiotikumtól szépen lement a láza, viszont pár nap múlva újra lázas lesz, akkor gyanakodni lehet, hogy nem erről van-e szó. Persze ilyenkor is orvos segítségével meg kell róla győződni, hogy nem egy felülfertőződés okozta-e az ismételt lázat. Az allergiát okozó gyógyszer károsíthatja a vér különböző alakos elemeit is. Ezt kiválthatják például bizonyos gyulladáscsökkentők, de ilyen allergiás reakció a skizofrénia egyik típusának kezelésére szánt klozapin által kiváltott súlyos fehérvérsejtszám csökkenés is. A vörösvértesteket károsíthatja a ma már ritkán használt vérnyomáscsökkentőkben lévő hatóanyag, a metil-dopa. A szívritmuszavarok kezelésére használt kinidin miatt érheti károsodás a véralvadásban szerepet játszó vérlemezkéket is, ennek jele a piros, bevérzéses jellegű foltok megjelenése a bőrön.

Mi a teendő, ha magunkon vagy máson észleljük a gyógyszerallergia valamely tüneteit?

Ez függ attól, hogy milyen tünetről van szó. Anafilaxiás sokk esetén mindenképp hívni kell a mentőt! Ha van otthon akut hörgőtágító, amit asztmásoknak szoktak felírni, használhatjuk, mert segíthet, itathatunk a beteggel kalcium tartalmú oldatot, pezsgőtablettát, de nagyon heves reakciók esetén ez nem elég. Ilyenkor az adrenalin és származékai hatnak, melyeket csak orvos adhat be, ezért nagyon lényeges, hogy a lehető leggyorsabban orvoshoz kerüljön az illető. Amúgy, ha gyanakszunk, hogy egy gyógyszer okozta a panaszainkat, szólni kell az orvosnak, aki azt felírta. Ha tényleg allergiáról van szó, a gyógyszer elhagyása után ezek a tünetek gyorsan megszűnnek, az orvos pedig valamilyen más alternatívát talál ki eredeti beteg-

ségünk kezelésére. Az allergiát súlyosabb esetekben glükokortikoid típusú szteroidokkal, enyhébb tünetek esetén antihisztaminokkal kezelik. Ha csak enyhe viszkető kiütéseink vannak, lehet, hogy hűsítő, mentolos hintőpor használata is elég. Valamint az orvosok azt is szokták tanácsolni, hogy fehérjeszegény diétát tartson a beteg, az is gyorsíthatja az allergia okozta tünetek elmúlását.

Mikor és hogyan alakulhat ki a gyógyszerallergia? Születésünkkor már eldől, hogy mire leszünk érzékenyek?

Az allergiában az a rossz, hogy bármikor, felnőtt korban is kialakulhat. Viszont sosem múlik el. Ha egyszer valaki valamire allergiás, úgy is marad élete végéig. És a másik nagyon fontos dolog, hogy az allergia nem dózisfüggő, vagyis, aki allergiás egy gyógyszerre, bármilyen kis adagban is találkozik ezzel az anyaggal, az allergiás tünetek jelentkezni fognak nála.

Az allergia rögtön jelentkezik, amint valaki életében először találkozik az allergiát kiváltó anyaggal?

Nem, az első találkozáskor még sosem háborog az immunrendszerünk. Egy gyógyszer csak akkor válthat ki allergiás reakciót, ha szervezetünk, már minimum másodszor találkozott vele, vagyis már szenzibilizálódott, kiérzékenyedett rá. Azt viszont nehéz követni, hogy mikor találkozik egy bizonyos anyaggal életében először az ember. Mivel a penicillint a penicillin gombák termelik, előfordulhat, hogy, ha valaki egy kicsit penészesebb lakásban él, akkor már úgy is lehet allergiás a penicillinre, hogy még életében nem kapott penicillint tartalmazó gyógyszert. Vagy akár az ivóvizünkben is lehetnek minimális gyógyszermaradványok, de mivel az allergia nem dózisfüggő, az ilyen kis mennyiségektől is szenzibilizálódhatunk. A keresztallergia is okozhatja, hogy valami olyanra reagál testünk allergiás tünetekkel, amivel még nem is találkoztunk. Mert, ha valaki allergiás egy anyagra, allergiás lehet egy ehhez az anyaghoz nagyon hasonlító másikra is. Például a penicillin és a cefalosporin nagyon hasonlítanak, a penicillinallergiásoknak körülbelül 5-10 százaléka allergiás a cefalosporinra is, és az is előfordulhat, hogy egy penicillinérzékeny beteg úgy produkál allergiás tüneteket a cefalosporinra, hogy még sosem kapott előtte belőle.

Mik azok az anyagok, amik a leggyakrabban váltanak ki allergiás reakciót?

Gyakori allergének az antibiotikumok, például a penicillin tartalmú gyógyszerek, és a szulfonamidok. A legelterjedtebb fájdalomcsillapítók tartalmaznak aminofenazon származékokat, ezek is kiválthatnak allergiát. Továbbá allergiát okozhatnak a helyi érzéstelenítők, például a lidokain, a jódtartalmú szerek, például sebfertőtlenítők, vagy bizonyos epilepszia ellenes szerek is, de ezek beállítását mindig szakorvos végzi. Régen az inzulin is gyakran váltott ki allergiás reakciót, mert sertésből, vagy marhából vonták ki, és így nem volt teljesen egyező az emberi inzulin molekulával. Ma azonban a modern inzulinokat már géntechnológiával állítják elő, amire sokkal kevesebben allergiásak. De egy gyógyszerben nem feltétlenül a hatóanyag az, ami allergiát okoz. Ha megnézzük a gyógyszerek összetételét, a hatóanyagok után még egy hosszú felsorolást látunk, az itt szereplő segédanyagokra, konzerváló szerekre, színezékekre is lehetünk allergiások. De a természetes alapanyagokra is, gyakori az allergia a kamilla virágzatára – mind külsőleg használatos készítményekben, mind tea formájában –, vagy a körömvirágra és a lándzsás útifűre is.

Hogy tudjuk kiszűrni, hogy tényleg egy gyógyszer váltotta-e ki a tüneteinket, és honnan tudhatjuk, hogy a gyógyszer melyik összetevőjére vagyunk allergiásak?

Ezt ki lehet mutatni gyógyszerprovokációs teszttel, amikor a beteg nagyon szoros felügyelettel, kontrollált körülmények között, apró adagonként kapja a gyógyszert, hogy megnézzék, mire reagál allergiával a szervezete, de a bőrklinikákon végeznek úgynevezett LTT tesztet (limfocita transzformációs teszt), mely során vért vesznek a betegtől, és a laborban megnézik, hogy a vérminta hogyan reagál a gyógyszerekkel. Tanácsos egyébként biztosra menni gyógyszerallergia esetén, nehogy egy esetleges halvány gyanú miatt feleslegesen iktassunk ki egy hatásos, nagy gyógyszercsoportot a gyógykezelésünkből.

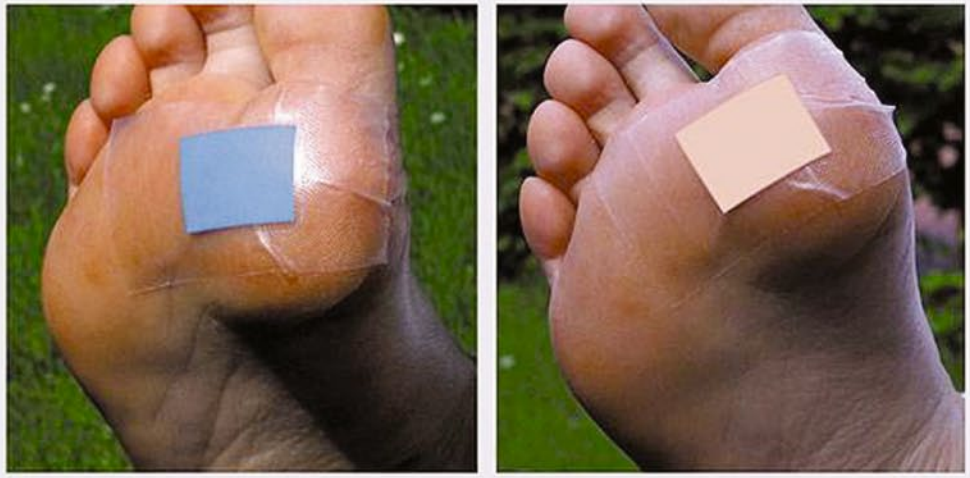
Kovács Ágnes

Fontos!
Amennyiben mi magunk, vagy hozzátartozónk kórházi kezelésre szorul, mindenképp tudassuk a kezelőorvossal, ha van tudomásunk valamilyen gyógyszerallergiáról. Az allergiát kiváltó gyógyszerek nevét célszerű feljegyezni egy olyan papírra, kártyára, ami mindig nálunk van. Hasznos lehet baleset esetén, vagy ha például külföldön szorulunk orvosi ellátásra.

neuropad®

NEUROTESZT

ÖNELLENŐRZŐ TAPASZ



Kóros | Ép

Egyszerű vizsgáló módszer
a vegetativ idegkárosodás és a diabéteszes láb
korai felismerésére

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

Medical Focus

Medical Focus Magyarország Kft.

1065 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky u. 51. mfh@mail.datanet.hu

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