

AZ OLDALT RICHTER GEDEON TÁMOGATJA

Köhög, mert füstöl

A tavaszi meghűlés a dohányzóknál fokozott veszélyt jelent

Paradoxonnak tűnik, de a köhögés önmagában nem betegség, hanem a szervezet egy pozitív védekezőreflexe. Feladata, hogy a légzőrendszerből idegen anyagokat, mint például a por, étel, folyadék, vagy valamilyen váladékot a szájon át kijuttasson. Ugyanakkor a köhögés gyakran egy a légzőrendszer betegségére utaló tünet, amit természetesen megfelelő módon kezelni kell.

Ha egy meghűlés alkalmával a légutak nyálkahártyáját baktériumok, vírusok támadják meg, köhögni kezdünk. Tipikus kísérőtünet még az általános betegségrizet, esetenként hőemelkedés, láz. A betegség kezdeti állapotában a köhögés először heves, száraz formában jelenik meg, amelyet a mellkasban égő, gyakran nyomásérzettel tarkított fájdalom kísér. Néhány nap alatt halmozódik fel az a váladék (slejm), amelyről a szervezet igyekszik megszabadulni. Ennek a váladékos – produktív – köhögési szaknak lefolyása lehet gyors, de sokszor elhúzódó – „beteg” – köhögésről beszélünk.

A dohányzó embereknél általánosan elfogadott, hogy a náluk tapasztalható köhögés cigarettázásuk egy jelentéktelen mellék-tünete. Ez a főként reggeli erős köhögés azonban a szervezetben zajló komoly egészségügyi problémákra – betegség kezdetére – is felhívja a figyelmet. A dohányzók esetében ez a köhögés, a krónikus bronchitisként elhúzódó hörghurut mint ismert betegség fokozott, és sajnos egyre nagyobb jelentőségű.

Elhúzódó hörghurutról akkor beszélhetünk, ha a páciensnek két éven keresztül évi legalább három-négy hónapig tartó olyan köhögéssel és váladékkürítéssel – köpettel – járó panaszai vannak, amelyek hátterében nem

áll más betegség. Az elhúzódó hörghurut azonban a tüdőszövet fokozatos pusztulásával és ebből következően a légzés fokozatos romlásával járó betegség. Ez kezdetben alig észrevehető, de a hörögben kialakuló elhúzódó és ismétlődő gyulladások hatására a tüdő szövetei elpusztulnak. A gyulladások eredménye egy fokozódó légúti szűkület kialakulása, ez visszafordíthatatlan folyamat. A dohányzóknál fennálló károsító hatás miatt könnyebben alakul ki légúti betegség, mert a dohányzók védekezőképességét folyamatosan gyengíti a dohányfüst károsító hatása, megnyitva az utat a baktériumok, vírusok számára.

A krónikus betegség lefolyására jellemző, hogy akut fellángolások kísérik. Különösen a változókéony időjárásban még gyakoribbak a meghűléshez is kötődő, köhögéssel járó légúti panaszok. Ennek során a betegek a köhögésük fokozódását, az ürülő váladék mennyiségének növekedését, a színének sárgássá-zöldessé válását tapasztalhatják. A légzés nehezítetté válik, a beteg fulladást, általános legyengülést érez, melyet hőemelkedés, esetleg láz kísér. Fontos mielőbb – akár csak néhány tünet fennállása esetén is – orvoshoz, gyógyszerészhez fordulni, mert csak az időben megkezdett megfelelő terápia védheti meg a tüdőszövetet a további pusztulástól.

A dohányzás különösen jelentős tényező a köhögés és az elhúzódó hörghurut szempontjából, mert statisztikával igazolt tény, hogy az ilyen betegek mintegy nyolcvan százaléka dohányzik. Egy köhögő páciens vizsgálata során ezért az orvos első kérdéseinek egyike, hogy az illető cigarettázik-e. Ennek a kérdésnek nagy jelentősége van a célzott kezelés megválasztása miatt. A dohányosok kezelése

ugyanis alapbetegségük miatt eltérhet a nem dohányzókétól. Szükség lehet hörgőt tágító, nyákolódó készítmények, erőteljesebb gyulladáscsökkentők alkalmazására is, vagy a korábban beállított állandó terápiájuk megváltoztatására. A bakteriális kórokozók egyre gyakoribb előfordulása miatt célzott terápia, antibiotikum adása is indokolt lehet. A megfelelő gyógyszeres kezelés hatására a gyógyulás ideje lerövidül, csökken a betegá-lományban töltött napok száma. Emellett kisebb a szövődmény kialakulásának a veszélye, kevésbé károsodik a tüdőszövet, és ezzel a későbbi súlyos elváltozás kialakulásának üteme is lassítható.

A változókéony tavaszi időjárásban tehát különösen azoknak a dohányosoknak, akiknek köhögéssel, köpetürítéssel járó légúti panaszai vannak, és tüneteik erősödését tapasztalják, célszerű orvoshoz, gyógyszerészhez fordulniuk. A legelőnyösebb lenne a cigaretta elhagyása, de hogy az elhúzódó hörghurut előrehaladását lassítsák, betegségük akut fellángolásai megfelelő gyógyszeres kezelést igényelnek. Ha időben szakemberhez fordulnak, elkerülhetővé válnak a szövődmények, és a megfelelő kezelés és gondozás segít a betegek jó életminőségének megőrzésében is.

Dr. Zalai Károly



Jó focista lesz, aki tudja a keresztlépést Óvodástorna Hófehérekével

Már kisgyermekkorban fontos, hogy kialakuljon az egészségtudatos életmód. Ennek egyik leghasznosabb, játékos módja az óvodástorna. Kozma Zsuzsanna edző évek óta foglalkozik kicsikkel.



Kozma Zsuzsanna: Több alaplépést vettem át a latin és társas táncokból is!

– Az a célom, hogy megszeressem a gyerekekkel a testmozgást – magyarázza Kozma Zsuzsanna. – Egy olyan zenes programot állítottam össze a kicsiknek, amelyben a dalok szövege, és a gyakorlatok is könnyedén megtanulhatók. Elsősorban a mesevilágból és az állatvilágból vettem figurákat: a medvéhez, a kutya-hoz, de még Hófehérekéhez is kapcsolódik egy-egy pár soros mondóka, valamint lépések és mozdulatok. A foglalkozások alapja elsősorban ez, az állatok-

hoz és mesehősökhöz köthető muzsika. A gyerekek élvezik, bele tudják élni magukat, és gyorsan meg tudják tanulni a lépéseket.

A négy-öt éves gyerekek korosztálya még nem képes olyan hosszú ideig figyelni, mint egy iskolás, viszonylag gyorsan elvesztik az érdeklődésüket.

– Egy-egy torna nem tart tovább 12 percnél, persze pihenőkkel ezt az időt is meg lehet hosszabbítani.

Kozma Zsuzsa szerint a játé-

kos testnevelés alapvető lépés-kombinációk megtanítására is lehetőséget ad, amelyeknek a gyerekek később is hasznát veszik.

– Az egyik ilyen a háromszög-lépés, amelyet felnőttkorban az aerobikfoglalkozáson hasznosít-hatnak majd, hiszen ez a sportág egyik alapmozdulata. A kisfiúk-nak a keresztlépést is megtaní-tom, ez pedig a labdarúgásban fontos. Több alaplépést vettem át a latin táncokból és a társas-táncokból is. **Gombás Bálint**

A gazdasági krízis megváltoztatta a zenész életritmusát

Sting nem tudta, hogy válság van



A Lake House kastély udvartartását még nem fenyegeti a válság

Lehet valaki tehetséges énekes, zeneszerző, szupersztár anélkül, hogy a világ dolgairól bármi fogalma is lenne. *Sting* például egy ideig mit sem sejtett a gazdasági válságról. A válság híre csak akkor jutott el Stinghez, mikor rádöbrent: nem tudja 26 millió dollárért eladni 14 szobás manhattani lakását. Az ügyletben részt vevő értékesítési tanácsadók hívták fel az énekes figyelmét arra, hogy a piac mennyire rossz helyzetben van, és talán át kéne gondolni a horroribilis eladási árat. A pillanatnyi anyagi gondokkal szembenező sztár a szakemberek hatására végül a New York-i lakás árát – duzzogva – hétmillió dollárral csökkentette. Sting az eset után kikelt magából, mondván: felháborító, hogy a válság még az ő életritmusát is kikezdte. Stinget amúgy nem kell féltetni a tönkremeneteltől, sem az otthontalanságtól. A zenész számos ingatlannal rendelkezik szerte a világban, legnagyobb háza, a Lake House-kastély Észak-Angliában található. Van egy háza Londonban és egy villája Észak-Olaszországban, Toszkánában. Az énekes egy interjúban korábban elmondta: számos háza közül leginkább az ang-liai Lake House-kastélyban érzi otthon magát.



Mindenről tud a hollywoodi sztárok pszichológusa

Jennifer Aniston is nála gyógyul

Az amerikai filmekben visszatérő motívum, ahogy a szereplők végignyúlnak egy kanapén, és elmesélik fájdalmaikat. Ezek a jelenetek a valóság-ból táplálkoznak. A hollywoo-di sztárok többsége ugyanis a való életben is pszichológus-sal ápolgatja a lelkét. *Jennifer Aniston* például azóta látogatja rendszeresen „dili- doki-ját”, mióta elvált *Brad Pitt*től. A színésznő úgy érzi, még min-dig nincs jól, és segítségre szor-ul. Pszichológusa azonban a



hírek szerint más sztárok lelké-ben is szabadon vágkál. Olyan hírességek látogatják, mint *Gwen Stefani* énekeső, *Goldie Hawn* színésznő vagy az amerikai talkshow-ikon, *Oprah Winfrey*. Azonban nem csak az érett hölgyek szeretik egy független szaktekin-téllyel megbeszél-ni problémáikat. *Britney Spears* húga, a 16 éves *Jamie Lynn*, aki első gyermekével várandós, szintén pszichológus segítségét kérte, hogy felkészüljön a rá váró időszakra. **Udvardi Judit**

Nőtt a születési rendellenességek száma



Az elmúlt tíz évben a statisztikák szerint harminc százalékkal megnőtt a fejlődési rendellenességek száma Magyarországon. Tavaly körülbelül ötezer gyermek jött a világra vala-milyen rendellenességgel, amely főként a téli és a kora tavaszi hónapokban született gyer-mekeknél gyakori jelenség.

A legtöbb rendellenesség a terhesség első három hónapjában alakul ki, ezeknek csak egy része mutatható ki szűrővizsgálatokkal, a többi a születéskor, illetve később jelentkezik. A hazai terhesgondozási rendszer minden várandós nő számára előír bizonyos vizsgá-latokat, azonban ezek korántsem jelzik az összes rendellenességet. – Manapság egyre később jön meg a nőknél a szülési kedv, vagyis egyre több nő vállal 35 év fölött gyer-meket, amikor már nagyobb a Down- szind-róma kialakulásnak esélye is – magyarázta *dr. Veszprémi Lajos*, a PTE ÁOK Szülészeti Klinika genetikai tanácsadásának vezetője. Az egyre gyakoribb rendellenességek pontos okát nem lehet meghatározni, de annyi biz-tos, hogy a káros környezeti hatások nagy szerepet játszanak a dologban. **K. Á.**