

# EGÉSZSÉGŐR

A KONTROLL TEMATIKUS MELLÉKLETE



## Tavaszköszöntő

Szép hosszú, havas télünk volt. Az ünnepi eszem-iszom, a hangulatos gyertyafények, a ropogó hó zenéje a talpunk alatt, az influenzajárvány már csak emlék. Itt a legcsodásabb évszak, a tavasz. A természet mintájára mindenki él a vágy a testi-lelki megújulásra, a reménytelni újrakezdésre, a kibontakozásra.

A tavaszváró napokban ki-kiszámot vet, mit szeretne növelni, csökkenteni, megváltoztatni az életében. Az egészségtudatosság, a gyógyulás minden bizonnyal sokak célkitűzése. A negyedik Egészségőr a tavaszi megújulásokhoz nyújt át egy csokornyai módszert, bemutatva a hozzáférés

lehetőségeit is. Az összeállításban szó esik a hazai szervátültetésről, a már-már népbetegségnek számító mozgásszervi bajainkból való gyógyulási esélyekről, és arról is, hogy van-e félnivaló az új influenzavírus szövődményeitől...

Vajda Márta  
felelős szerkesztő

## ■ IDÉNYJELLEGŰ

Tények kontra kérdőjelek

## Új influenzavírus Vannak szövődmények?

Az új típusú influenzavírussal kapcsolatban, egyre csökkenő intenzitással ugyan, de még mindig rengeteg információ árad felénk a médiából. A H1N1-ről szóló híradásokban egyre gyakrabban hallani a szövődmények szót, amitől mindenki nagyon fél, viszont egyáltalán nem biztos, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy mitől is tartunk pontosan.



- Az új influenzavírus közvetlenül képes a tüdőt megtámadni, és vírusos tüdőgyulladást okozni. Előfordulhat azonban az is, hogy az influenzafertőzés önmagában nem okoz súlyos megbetegedést, ugyanakkor utat nyit más kórokozók, például baktériumok számára, amelyek másodlagos fertőzést okozhatnak. Ez utóbbiakat nevezzük szövődményeknek, ami hazánkban az esetek átlagosan 3-5, maximum 15%-ban alakul ki az új típusú influenzával fertőzött személyeknél - tudtuk meg az ÁNTSZ Kommunikációs Főosztályától.

Súlyos lefolyású influenza megbetegedés és szövődmények,

többnyire a kockázati csoportokba tartozók között fordulnak elő, és csak ritkán az egyébként egészséges, kockázati csoportba nem tartozók között. A kockázati csoportba a gyermekek, a kórházi ápolást igénylő személyek, míg szövődmények szem-

pontjából a krónikus betegségben szenvedők - közülük is kiemelten az asztmások, túlsúlyosok - valamint a várandós kismamák tartoznak.

Ugyanakkor az ezen a körön kívül esők sem érezhetik magukat biztonságban: a súlyos lefolyású esetek 25-30%-át kockázati csoportba nem tartozók között észlelték.

- Gyermekeknel gyakori szövődmény a középfülgyulladás, míg felnőtteknel és gyermekeknel egyaránt előfordulhat tüdőgyulladás. Influenzafertőzés esetén a betegek számára javasoljuk, hogy otthon gyógyuljanak, kerüljék más emberek társaságát. Ez egyrészt megóvják a környezetüket attól, hogy elkapják a betegtől az influenzát, de a beteget is védi a felülfertőzéstől és a következményes szövődményektől - olvasható az ÁNTSZ Kommunikációs Főosztályának kérdéseinkre küldött válaszlevelében. Szabó Eszter Judit

### Az influenza lehetséges szövődményei

**Felnőtteknel** bakteriális tüdőgyulladás, krónikus hörghurut heveny fellángolása. **Gyermekek esetében** a gennyes középfülgyulladás, az asztma fellángolása, lázgörcs, illetve vakbélgyanús hasfájás utalhat másodlagos fertőzésre. **Legsúlyosabb** a szövődmények közül a vírusos tüdőgyulladás. Az adatok előzetes értékelése alapján az új influenzával összefüggésbe hozható halálos esetek mintegy harmadát vírusos tüdőgyulladás okozta.

## ■ HELYZETKÉP

Mozgásszervi betegségek – gyógyulási esélyek

## Komplex terápia a Széchenyi fürdő Nappali Kórházában

Hovatovább népbetegségnek mondhatók a különféle mozgásszervi bántalmak. Egyre több ember életét keseríti meg a szűnni nem akaró derékfájás, a gerinc- és ízületi kopások, valamint a porckorong betegségei. Először abban reménykedünk, majd csak elmúlik. Aztán kipróbáljuk a szomszéd által ajánlott vagy a tévében látott kenőcsöket, meg az interneten reklámozott csodagépeket és módszereket. Mígnem végső elkeseredésünkben kikötünk ott, ahol kezdenünk kellett volna: az orvosnál.

Csodára azonban a szakemberek sem képesek. Jobb, ha lelkileg felkészülünk arra, hogy a

nek, a Széchenyi Gyógyfürdőnek Nappali Kórházában évente csaknem háromezer ember keresi a gyógyulást.

De vajon hol és hogyan kaphatunk ide beutalót, és milyen kezeléseket vehetünk igénybe – a többi között erről kérdeztük dr. Horváth Remény reuma és fizioterápiás szakorvost, a Nappali

Folytatás a 3. oldalon

Léböjtkúra

## Divatos árucikk, vagy rituális megtisztulás?

Egyre divatosabb az önként vállalt böjtölés. Érdemes azonban átgondoltan mérlegelni, hiszen a leböjtkúra pozitív hatásai mellett, kellemetlen – az egészségünket és a pénztárcánkat egyaránt károsító – mellékhatással is számolnunk kell.



„Hétnapos leböjtkúra: elhelyezés 2 ágyas szobában, 89 ezer Ft/fő. A program tartalmazza a szállás és az étkezés költségét, egyéni orvosi konzultációt, bevásárlólistát, napi kirándulást és sétát a szabadban”. A fenti tételeket olvasva nem tűnik túl kifizetődőnek az egyik, kifejezetten leböjtkúrára specializálódott egészségház ajánlata, hiszen ezekhez a "szolgáltatásokhoz" közvetlen környezetünkben is hozzájuthatunk. Az igazsághoz tartozik, hogy a csomag a talpmasszázs, a jógaóra, és a helyben rendelhető csontkovács kezelésének árát is tartalmazza.

### A szervezet megtisztul, fellélegzik

De mi is az a leböjtkúra tulajdonképpen? Hatékony fogyókúra? Betegség elleni gyógyszer? Testi-lelki megtisztulás? Immunerősítő? Nehéz pontosan definiálni, de a lényege az, hogy a kúra ideje alatt nem ehetünk szilárd halmazállapotú táplálékot. Kizárólag gyógyteákat, zöldség- és gyümölcsleveket, esetleg turmixot, valamint forrásvizet szabad fogyasztani. Az emésztőrendszer tehermentesítésének következménye, hogy a szervezet a "tisztulásra", öngyógyítási folyamatokra összponto-

sít. A drasztikusan lecsökkent energia bevitel hatására, lelassul az anyagcserénk, a szervezet mozgósítja tartalékait, és a kúra során elfogyasztott nagy mennyiségű folyadék eredményeként, a szervezetünkben felgyülemlett és lerakódott salakanyag kiürül, ami által a testünk megtisztul – az emésztőrendszeren és a bőr pórusain keresztül is – fellélegzik. A leböjtkúráról szóló leírások szinte kivétel nélkül a jótékony hatások között említik a súlyfelesleg csökkenését, az emésztési problémák megszűntetését, a megnövekedett energiaszintet. A kúra hatására valóban megerősödik az immunrendszer, és emellett, például gombás fertőzések kezelésében is hatékony lehet.

A testi-lelki egészségünk szempontjából valóban rengeteg pozitív hozadék van egy ilyen kúrának, de az egyre divatosabb, és ennek következtében egyre inkább elüzletiesedő megtisztulás, mára kozmikus távolságra került, a régebben leginkább vallási eredetű rituáléinak számító böjtöléstől. Az írás elején említett hirdetéshez hasonló ajánlatokat olvasgatva, egyre inkább az a kép rajzolódik ki, hogy az egészséghez – és a megtisztuláshoz – vezető utat, csak akkor találhatjuk meg, ha ennek megfizetjük az árát.

Folytatás a 2. oldalon

## KÖRKÉP a hazai szervátültetésről

## Egy ember szerveivel hat másik élet megmenthető

Transzplantáló orvosok a Szent Koronán

Élt a 3. században két arab orvos, Szent Kozma és Damján, akiknek a nevéhez fűződik a világ első posztumusz szervátültetésének legendája: bizonyos népcsoportok hiedelme szerint, haláluk után állítólag 1200 évvel megjelentek, hogy segítsenek egy sekrestyésen, akinek elüszkösödött lába helyére egy halott mór katona alsó végtagját operálták. Némelyek látni vélték a sekrestyést a műtét utáni napon, amint ezzel a beültetett lábbal közlekedik Párizs utcáin. Mindebből számkunkra az tűnik ki, hogy a szervátültetés gondolata ösidők óta foglalkoztatja az emberiséget. Egyébként a két orvostól neveztek el a Forum Romanum első, 530 körül épített keresztény templomát és mindketten láthatók, orvosi műszerrel a kezükben, a magyar Szent Koronán.

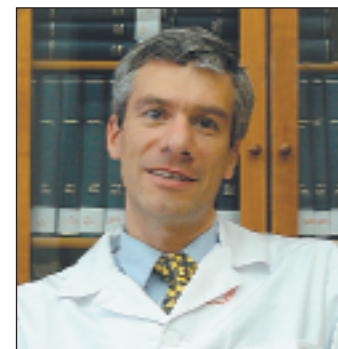
Immár ötvenhat éve, hogy a modernkori transzplantáció történetét írjuk, és azóta a világon egymillió ember kapott valamilyen szervet és hosszabbodott meg ezáltal az élete.

Vajon mit kell tudni a magyarországi transzplantációról? Milyen mértékben változik meg a betegek életminősége a sikeres szervátültetés után? Többek között erről beszélgettünk dr. Langer Róbert

egyetemi docenssel, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Transzplantációs és Sebészeti Klinikájának igazgatójával.

- Hazánkban 1973-ban kezdődött el a szervezett veseátültetés. Az elmúlt évben hányan jutottak ilyen létfontosságú szervhez az önklinikáján?

- Tavaly nálunk 148 veseátültetésre került sor, ebből 15 élődonoros volt. Az összes transz-



plantációnak körülbelül a 10 százalékát teszi ki az élődonoros átültetés hazánkban. Szeretnénk, ha ez a szám emelkedne. Mivel idén a nyolcadik élődonoros műtétet végezzük már, reménykedhetünk abban, hogy a korábbi 10 százalékos arányt meghaladjuk. Világszerte az a tendencia, hogy az élődonoros szervátültetéseket szorgalmazzák.

Folytatás a 2. oldalon

## Lébőjtúra

# Divatos árucikk, vagy rituális megtisztulás?

Folytatás az 1. oldalról

## Fogyókúrázóknak nem ajánlott!

Nyilván annak is megvan a maga varázsa és előnye, ha valaki a hétköznapi zakatolásától elvonultat próbálja meg kiüríteni a testi és lelki értelemben felgyülemlett mérgeanyagokat, de az egyre népszerűbb egészségfarmok és wellness hotelek, gyakran nem a megtisztulás, hanem a fogyókúra hívó szavával próbálják magukhoz édesgetni a potenciális "ügyfeleket".

- Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy a leböjtúra nem fogyókúrázóknak ajánlott, hiszen a böjt során legnagyobb részt víz- és némi izomvesztés jellemző, ezzel szemben csak minimális mennyiségű zsírt veszítünk. Nem ritka az sem, hogy egy nem jól felépített és kizárólag fogyási szándékkal végzett tisztító kúra befejezését követően, falási rohamok lépnek fel, és ez sajnos jójéktől kialakulásához vezethet. A kúra sokat segíthet azoknak, akik életmódot szeretnének váltani, diéta előtt állnak, vagy változtatni kívánnak a táplálkozási szokásaikon. Egy 3-5 napos leböjtúrától azonban nem szabad csodát várni, hiszen az elveszített kilók nagy része csak víz – magyarázza **Oláh Ibolya**, táplálkozástudományi szakember. A magazinokban, újságcikkekben olvasható, gyakran minden szakmaiságot nélkülöző leírásokból – a fenti információ mellett – sokszor kimarad például az a fontos tény is, hogy a leböjtúra nem egy, mindenkire egyformán hatásos csodaszer, és nem is mindenkinek ajánlott. A különböző leírásokat olvasva, csak a legkritikábnak találkozzunk a kellemetlen mellékhatásokra

vonatkozó információkkal. Pedig sajnos a szilárd ételek megvonásán kívül a fejfájás, a szédülés, a pattanások is szükségszerű velejárói a tisztítóúrának. Ezeknek az információknak az elhallgatása valószínűleg összefüggésbe hozható azzal, hogy a leböjtúra mára egy árucikk lett, amit bizonyos esetekben értékesíteni szeretnének.

## Mindenkinek más az igénye

- A leböjtúrának rengeteg fajtája és típusa létezik, amit a legtöbb esetben érdemes egyénre szabottan, szakember felügyelete mellett elkezdni – javasolja **Oláh Ibolya**, aki szerint a leböjtúra előtt – főleg, ha első ízben vág bele valaki a méregtelenítésbe – mindenképpen érdemes felkeresni egy dietetikust. A szakértő a páciens kórtörténetének, valamint egy általános kivizsgálás eredményeinek ismeretében már meg tudja ítélni, hogy milyen hosszú és milyen típusú kúrára van szükség. Az is előfordulhat, hogy valakinek nem javasolják a kúrát: várandós és szoptató kismamának, tinédzsereknek, szívlegtelenség esetén, máj- és veseelégtelenségben, vagy súlyos depresszióban szenvedőknek például kifejezetten ellenjavallt.

Fontos még, hogy a számunkra legmegfelelőbb kúrát válasszuk, szem előtt tartva, hogy – nemre, korra, testsúlyra való tekintettel – mindenkinek mások az igényei, fizikai korlátai – mondja **Oláh Ibolya**, aki szerint nem kell azonnal a legdrasztikusabb módszerhez folyamodnunk: egy-egy gyümölcsnap bevezetésével is sokat tehetünk az egészségünkért.

Szabó Eszter Judit

## ■ KI KICSODA?

### Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért

# Élődonoros fórumot is tartanak

„A szervátültetés bevezetésével, mely a vérátömlesztéssel kezdődött, az emberiség módot talált arra, hogy önmagát adja, vérért és testét, hogy ezáltal mások élhessenek.”  
(II. János Pál pápa)

Ezzel a jelmonddal találkozhatunk elsőként, ha megnyitjuk az interneten a *Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért* szervezet honlapját. És hogy az alapítvány milyen elkötelezett segítőtje a szervátültetésre váróknak és az azon átesetteknek, jól példázza eddigi tevékenysége, amely közel húsz esztendővel fel.

**Szalamanov Zsuzsa**, az alapítvány kuratóriumi elnöke, maga is szervátültetett. Egy súlyos, autoimmun betegség következtében károsodtak a veséi, amivel együtt három szívinfarktuson és tüdőembólián is átesett és a bal szemére is elveszítette a látását. Másfél évi dialízis után kapott új vesét 1994-ben, amely azóta is kifogástalanul működik.

Legtöbbször munkatársával, a filmkészítői és fotóművészi tehetséggel megáldott Tarján Ivánnal járja az országot, hogy felvilágosító szavaik azokhoz is eljuthassanak, akik még idegenkednek a transzplantáció gondolatától. Céljuk az is, hogy a tájékozott, ismeretterjesztő munka mellett rehabilitációs szolgáltatást és szociális támogatást is nyújtsanak a szervátültetett embereknek, elsősorban a gyermekeknek, mert a felnőttekkel való foglalkozást hét esztendeje felváltotta a zsengebb korosztály patronálása.

Az eltelt csaknem két évtized alatt több dokumentumfilmet készítették, ezekben a szervátültetésen átesett emberek vallanak életükről. Könyvet adtak ki, amelyben 31 transzplantált ember meséli el a vele történeteket. Felméréseket állítottak össze arról, miként változott meg a szervátültetettek életminősége, van-e szükségük szociális vagy pszichiátriai segítségre az egész-

ségesek társadalmába történő reintegrációhoz. Az "Árnyék és Fény" című fotókiállításukat bemutatták az ország minden táján a megyei, városi könyvtárakban, a kórházakban, különböző



A sport segít a rehabilitációban. Szalamanov Zsuzsa úszás közben

Szalamanov Zsuzsa, az alapítvány kuratóriumi elnöke

klubokban, iskolákban, plázákban.

A gyermekeknek először 2003 őszén szerveztek az akkori, honvédelmi tiszti házakban egy országos jótékonyági estet, amelynek bevételét az alapítvány kapta meg. Magánszemélyek, cégek azóta is támogatják őket, például 2008 után 5,2 millió forintot kaptak az egyszázalékos adójóváírásokból. De ők maguk is pályáznak, ahol csak lehet. Így tudják minden évben nyaralni vinni a Balatonhoz a szervátültetésre váró, illetve azon átesett fiatalokat. Tizenkilenc önkéntesük közül ilyenkor sokan velük tartanak és segítenek a sokféle színes

program lebonyolításában.

Nemrég nagyszerű farsangot tartottak Tengelicen, amelyre szülőikkel, segítőkkel együtt 106-an utaztak el, s közülük 50 volt a gyermek. A háromnapos rendezvénybe jól illeszkedett a gyerekek jelmezversenye, a szellemi és ügyességi vetélkedő, a szülő- orvos fórum. Fontosnak

eredményesebb magyar bajnoka. Például Bangkokból 2007-ben négy arany és egy ezüstéremmel tért haza, s három világcúscot úszott. Az alapítványuk támogatásával versenyző négy gyermek szintén remekelt, hiszen összesen 15 érmet szereztek. Készülnek már az idén augusztusban, Dublinban megrendezendő Transzplantáltak és Dializáltak Európa Játékára is.

Általában minden sport javasolt a szervátültetetteknek, de mivel nemzetközi versenyeket az úszás, a pingpong, a tollaslabda, a tenisz, a röplabda, az atlétika, a bowling, a kerékpár és a sielés sportágakban rendeznek, így nálunk is ezeket úzik sportolóink.

Márciusban hatodik alkalommal utaztat az alapítvány Svájcba hat transzplantált gyermeket egy kísérővel a Szervátültetett Gyerekek Kalandtáborába sielni. Minden májusban különleges gyermeknap rendezvényt szerveznek, repülni vagy motorozni szoktak sztárokkal. A szokásos nyári táboruk június 28-án kezdődik a Balaton mellett.

A kiállításai is folytatódnak, az idén először élődonoros fórumra is sor kerül. Az élődonoros szervátültetésre szerencsére hazánkban ma már egyre több példát látni, de még mindig nagyon elmaradunk a világtól ezen a téren. A folyamatos felvilágosítás nem mellőzhető.

A propagandában egyébként nagykövetik, ismert emberek, például Vajda Attila olimpiai bajnok sportoló, Ullmann Mónika színésznő, Dész László zeneszerző, Almási Tamás filmrendező és az Irigy Hónaljmirigy együttes is segítenek a transzplantációs alapítványnak.

Az 1%-os felajánlásokat a szervátültetett és átültetésre váró gyerekek rehabilitációjára fordítják. Adószám: 19667063-1-43

Garamvölgyi Annamária

# Egy ember szerveivel hat másik élet megmenthető

Folytatás az 1. oldalról

Ez azért fontos, mert a szervre váró betegek, valamint a rendelkezésre álló, halottból átültethető szervek száma között óriási különbség van.

Magyarországon jelenleg 5 ezer a dializáltak száma, s az erre szakosodott klinikákon évente 250-300 vese transzplantációt tudnak elvégezni.

Ez a fejlett nyugati államokban másként alakult. Az USA-ban 2000 óta több az élődonoros átültetés, mint a halottból származó szerveké. Az élődonoros beültetéskor, ha adott egy jól kivizsgált szerv, s az egyik műtőben a donor, a másikon a recipiens fekszik, kevés az az idő, amit a vese az élő szervezeten kívül tölt. Ellentétben azzal a közel 24 órával, amit a halottból származó szerv a testen kívül tölt, mire aztán bekerülhet valakinek a szervezetbe.

- **Külföldi folyóiratokban is olvasni lehetett arról, hogy Nyugaton már idegen emberek is odaadják a szerveiket anyagi ellenszolgáltatás nélkül az arra rászorulóknak. Itt, Magyarországon is láttak erre példákat?**

- Ezt irgalmas szamaritánus programnak hívják. Ez azért érdekes, mert ha például egy férj, aki nem adhat közvetlenül a feleségének szervet, de segíteni akar, és ezért odaadja másnak, az ő neje pedig a neki szükséges szervet megkapja egy másik embertől. Ennek a vége az, hogy jóval több szervátültetés lesz. Legszebb példája ennek a folyamatnak Hollandia, ahol az elmúlt években hihetetlen mértékben megemelkedett az élődonoros szervátültetések száma. 250 ilyen átültetést végeztek ott egy év alatt, ami a miénknél tízszer több. Magyarországon ez a szervátadási forma még nem reális, de amíg régen nálunk csak a genetikai rokonok adhattak egymásnak szervet, ma már ez érzelmi okból is lehetséges. Ilyenkor etikai bizottság előtt kell megfelelni annak a követelménynek, hogy semmiféle anyagi érdekelttség nincs a háttérben.

- **Mi a tapasztalatuk, mennyi időt bír ki egy új szerv?**

- Ezt úgy szoktuk vizsgálni, hogy az átültetett szervek 50 százaléka hány év múlva működik még. Ez halottból származó

szerv esetén 13 év, élődonoros átültetéskor 20 év. Ez is az élődonoros átültetések helyességét igazolja. Svédországban például azt is megnézték, mi lett a szervet adó donorokkal. Kiderült, hogy még tíz évvel tovább élnek, mint az átlag népesség. Ezzel persze nem azt akarom mondani, hogy rögtön ki kell vetnünk például az egyik vesénket. Csak azt, hogy ha valaki 50 éves, egészséges, gyógyszer sem szed, akkor alkalmas lehet a szervadásra, s ha erre sor kerül, a magyarországi 67 éves átlagéletkornál tíz esztendővel jobb az esélye.

- **Hányan várnak ma nálunk szívre, vesére, májra, hasnyálmirigyre?**

- Vesére a legtöbben, 600-1000 között, s az 5 ezer műve-se kezelt betegnek kb. az egyötöde alkalmas rá. Májra 40-60 ember vár, és nagyjából ennyi átültetést tudunk egy évben végezni. Hasnyálmirigyre 15-20-an várnak. A szív várólista ingadozó. Átlagosan 20-25 átültetést tudunk végezni, de lehet, hogy többre is lenne igény, csak ez a várólistán nem jelenik meg. - **Máj-, szív-, vese- és has-**

**nyálmirigy-átültetést Budapesten végeznek, Pécsen vese- és hasnyálmirigy-, Debrecenben és Szegeden veseátültetést, szigorúan ellenőrzött körülmények között, állami kórházakban. Vajon van-e olyan magánklinika Magyarországon, ahol ilyen beavatkozásra lehetőség nyílik?**

- Nincs, mert ez állami feladat, a halottakból származó szervek ugyanis nemzeti kincsnek számítanak. Ezért külföldi állampolgár sem juthat Magyarországon szervhez. Tüdőátültetés jelenleg Bécsben történik magyar betegek számára, magyar agyhalottak szerveivel. Magyarországon nincs még olyan felkészült mellkas-sebészeti osztály, amely ezt elvégezhethetné.

- **Hányan halnak meg például májbetegségben évente?**

- Sajnos, legalább nyolcezen. Elvileg mindenkit lehetne közülük transzplantálni, de gyakorlatilag természetesen nem. A betegek nagy része rákbetegségben szenved, akadnak súlyos alkoholisták is közöttük. Aztán sokan egészségtelenül élnek, elzsírosodik a májuk, tehát nincs elég ilyen átültethető szerv. El-

vileg szóba jöhet a máj élődonoros átültetése is. Például úgy, hogy a szülők adnak egy májrést a gyermekük számára. Bár a máj szerencsére jól regenerálódik, mégsem ezt az utat választjuk először, mert a műtét komoly beavatkozást jelent.

- **Ma már egyre többen felismerik, hogy egy ember szervei akár hat másik ember életét is megmenthetik. Sokan beleegyeznek abba, hogy haláluk után hasznosítsák a szerveiket?**

- Halottból szerv, illetve szövet eltávolítására átültetés céljából akkor kerülhet sor, ha az elhunyt életében ez ellen nem tett tiltakozást nyilatkozatot. Vagyis a feltételezett beleegyezés elve érvényesül.

- **A mostani gazdasági körülmények mennyiben nehezítik a**

**munkájukat?**

- A transzplantáció, ha például a veseátültetést nézzük, költséget spórol. Ma a dialízis kezelése egy páciensre vetítve egy év alatt több millió forintba kerül. Ebből a pénzből egy szövődménymentes átültetést meg lehet csinálni. Ha ez megtörtént és nincs további probléma, minden további év csak néhány százezer forintos kiadást jelent a gyógyszeres kezelés miatt. Tehát már az első évben olcsóbb lehet a transzplantáció, mint a dialízis. Arról nem is szólva, hogy a betegnek teljesen más életminőséget nyújt, visszamehet dolgozni is, sportolhat, teljes életet élhet, és nem árnyékolja be a mindennapjait egy súlyos kór.

Garamvölgyi Annamária

## ■ OLVASNIVALÓ



Az akontroll.hu oldalon letölthető az Egészségőr megjelenő száma, a témában folyamatosan megjelenő friss hírek, tudósítások, fórum, és egyedülálló szolgáltatásként – online tanácsadó felületen – a Társadalmi Unió jogásza ad szakértő válaszokat az érdeklődőknek.

## Mozgásszervi betegségek – gyógyulási esélyek

# Komplex terápia a Széchenyi fürdő Nappali Kórházában

Folytatás az 1. oldalról

Kórház osztályvezető főorvosát, aki egyben a több mint száz éves múltra visszatekintő, jelenleg közel négyszáz tagot számláló Magyar Balneológiai Egyesület főtitkára. Mint mondja, az egyesület célja az, hogy az orvosilag bizonyított gyógyfürdőhatásokat orvosi kísérletekkel is

kat: körülbelül minden negyedik páciensünk húsz és harminc év közötti, minden esetben bizonyos szerepet játszik a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás is.

Betegeink a reuma szakrendelések, valamint az ortopédiai, idegsebészeti és rehabilitációs intézmények beutalóival érkeznek ide. Az osztályunkon egyé-

szó, egy kúra mindenképpen kevés. A legtöbb beteg számára szükséges a társadalombiztosítás által egy naptári évben finanszírozott kétszer tizenöt napos kúra. A többi nyolcvanöt százalékos támogatást ad, a fennmaradó 15 százalékot – napi nyolcszáz, közgyógy-ellátásban részesülő betegek esetében ötszáz forintot – a kúra megkezdése előtt az ellátottnak kell befizetnie.

Egy beteg többféle kezelést kap. A gyógyítás állandó szakorvosi kontroll mellett zajlik, szükség esetén módosításra is van lehetőség. A kúra végzetével zárójelentést adunk, amit a beteg visszavisz a beutaló orvoshoz.

**- A kezelés melyik szakaszában szokták érzékelni a betegek az állapotjavulást?**

- Ez olyan komplex fizioterápia, amelynél – figyelembe véve a beteg állapotát és az elérendő célt – több kezelés összegződése ad eredményt. A javulás lemérhető az ízületi mozgás, az izomzat és a kötőszövet állapotának jobbulásában, illetve abban, hogy kevesebb gyógyszerre van szükség.

A betegek többsége nem a kúra folyamán vagy közvetlenül azt követően, hanem két-három

ni és csoportos víz alatti gyógytorna, súlyfürdő kezelés, elektroterápia, masszázs, valamint egyéni és csoportos száraz gyógytorna vehető igénybe. Lehetőség van az izomzat és a kötőszövet kilazítását segítő víz alatti vízugármasszázsra, iszappakolásra és érszűkület, krónikus idegyulladás esetén szénsavas kádfürdőre.

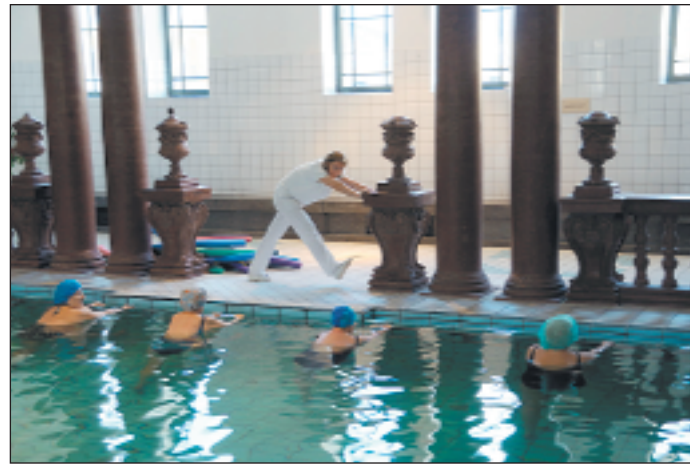
alátámassza. A mai kor követelménye ugyanis a bizonyítékokon alapuló medicina.

A főorvos asszony nem titkolt büszkeséggel vezet végig "birodalmán". Különleges hely ez, ahol – nem túlzás – öröm gyógyulni. Nemcsak azért, mert megvan hozzá minden szükséges berendezés és képzett szakember, hanem mert szemet gyönyörködtető a környezet. A római fürdők hangulatát idéző épület üvegmozaikjaival, díszes csilláraival, szobraival és egész hangulatával azt sugallja: nem felesleges fényezés, hanem nagyon is természetes szükséglet a testünk jóllétével törődni.

- A nappali kórház 1982-ben nyílt meg a Széchenyi Gyógyfürdőben – mondja dr. Horváth Remény. – A beutalt betegek napi négy órát töltenek itt, így a rendelkezésünkre álló 89 ágy naponta 178 páciens elhelyezésére alkalmas. Nálunk mindig telt ház van: sok a mozgásszervi beteg.

**- Azt mondják, a reuma főleg az idősebbek betegsége...**

- Nem így van: a betegek között a középkorúak vannak többségben. A fiatalok is szép számban képviseltetik magu-



Reuma és fizioterápiás szakorvos kollégáimmal minden beutalt beteg mozgásszervi és belgyógyászati állapotát megvizsgáljuk. Ennek eredménye dönti el, hogy kinek milyen kezelést javasolunk. Tekintettel arra, hogy krónikus betegekről van

hét elteltével érzi jobban magát. A kezelés alatt sokaknál van egy olyan átmeneti időszak, amikor a fájdalom fokozódásáról, esetenként hőemelkedésről számolnak be. Ez a termásvíz hatására jelentkező múltó rosszabbodás azonban természetes jelenség: fűrdőreakciónak nevezhető.

A Széchenyi fürdő vize a többi budapesti gyógyfürdőhöz hasonlóan nátrium-hidrogén-karbonátos, meszes-földes gyógyvíz, amely jelentős mennyiségű kén-tartalmaz, ami különösen előnyös a bőrbántalmakra és az ízületi porcbetegségekre. A gyógyító csapat az ivókúra hasznosságára is felhívja az érintett betegek figyelmét. Utunk utolsó állomásán, a fürdő mellett ivócsarnokban megkóstolom a Szent István forrás záptojásra emlékeztető ízű meleg gyógyvizét, amihez literenként 50 forintos áron bárki hozzáférhet. Viszik is az emberek kannaszámra.

Az ivókúrát a többi között gyomorfekély, gyomorsav-túltengés, vese- és epebetegségek, valamint a légzőszervek idült gyulladásai ellen ajánlják. Egy-egy hat-nyolc hetes kúrát követően javasolják két-három hetes szünet beiktatását, hogy a felhalmozódott felesleges ásványi anyagok kiürülhessenek a szervezetből. A gyógyvizet megítenni vagy hűtőbe tenni nem célszerű: zárt üvegben, szobahőmérsékleten másfél-két hónapig megőrzi minőségét, illetve gyógyhatását. **Csop Veronika**

## Maszájak lábnyomában

# Divatot teremt az egészségvédő lábbeli

Az első meglepetés akkor ért, amikor egy jólöltözött nőn megláttam egy különös cipőt. Csak nem ez lesz az új divat? – latolgattam ijedten, bár a divatdiktátorok fantasztikus ötletein, és az azokat elfogadókon, sőt követőkön, a sokféle különccsengen már nem igazán lepődik meg a magamfajta sok divatkorzakot megélt halandó, de ennek a lábbelinek a látványa még engem is mehökkentett.

Hogy miért is? Mert jártunk már saruban, faklumpában, emeletes túsarkúban, teljesen lapos, "földszintesben", hegyes orrúban és szélesben, ortopédcipőt idéző triplatalpúban, de ilyen különös-furában még soha. Vagyis e cipő akkor került látóterembe, amikor már azt hittem, hogy ebben a műfajban nekem újat nem tudnak mutatni a legfantáziadúsabb cipő divatkorrektorok sem. Egyszeri hóbort, polgárpukkasztó deviancia, feltűnési viselkedés, könyveltem el magamban a nehezen feldolgozható "találkozást."

A következő megrázkódtatás cipő ügyben akkor ért, amikor lakóhelyem közvetlen közelében megnyílt egy új üzlet, amelyre "MBT Pont" felirat került. Bent még folyt a berendezkedés, a hivatalos megnyitás nem történt meg, de kint már hosszú sorokban álltak az emberek.

Mit adnak itt? Miféle vonzó portékára gyűlik a magyar? A kíváncsiság nem hagyott nyugodni, oda óvakodtam a sor eléjére, és döbbenet láttam magam előtt: az a bizonyos cipőt, amiről már kezdtem azt hinni, hogy végleg elfelejtettem. És akkor mi történt? Sokféle formában, alakban, nagyságban, színben ott sorakoznak az üzletben azok a bizonyos cipők, kint pedig egyre dagad a sor, türelmesen várnak a vevők a bebocsátásra.

Mit tudhatnak ezek a cipők? – a választ a cég marketing szakemberétől, dr. Szabó-Kocsis Krisztinától kaptam meg.

A tájékoztatás szerint sikerült olyan lábbelit kitalálni és elkészíteni, ami különleges felépítésével, jótékony hatásával segíthet megmenteni a lábukat a különféle káros-kóros deformációktól és megőrizni a lábuk egészségét.

Ez pedig nem akármilyen vállalkozás, hiszen ahogy mondani szokás, az egészség a lábnál kezdődik, az egyik leginkább igénybevett testrészünkénél.

Márpedig a lábunk nincs elkenyézeltve, nem csak azért, mert szinte a nap 24 órájában használjuk, hanem azért is, mert már kisgyermek korban sokat rontanak rajta a nem megfelelő lábbelik.

Nemzetközi statisztika igazolja, hogy a 6 éveseknek 75 százaléka gyenge has- és hátizmokkal rendelkezik, ami alapvetően befolyásolja a gerinc helyzetét, és az egész testtartást. Csaknem minden hatodik gyermek használ valamilyen talpbetéttel, ami "felmenti" a láb izomzatát a használat alól, megkíméli a működéstől. Nem gondolnak olyan cipőre, ami felépítése révén aktiválja az izmokat.

Ma már klinikai tesztek és

biomechanikai vizsgálatok igazolják, hogy a többretegű talpszervezet tartja megfelelő helyzetben az ízületeket, és egészségesebben a lábukat. Vagyis egyértelmű, hogy a lábak tönkremenését, különféle betegségeit leginkább a nem helyesen tervezett cipők idézik elő.

A cipőgyárak az éppen uralkodó divatirányzatoknak megfelelő lábbeliket gyártják, és nem az alapvető egészségügyi szempontokat tartják szem előtt.



"A napjainkban használt egyes talpú cipők, valamint a magas sarkú viselet a talpizmok elgyengüléséhez vezethetnek, és ezzel együtt funkcióvesztéshez is. Az emberi mozgatórendszer nem a betonon történő közlekedésre, és a divatirányzatokat kiszolgáló cipők viselésére fejlődött ki. A cipősarok megemelésével a testsúly nem a láb középső területére, hanem a láb elülső részére, a harántboltozatokra terhelődik, de ezek nem képesek ekkora terhelést elviselni. Ezért az itt lévő szalagok, izmok megnyúlnak, elgyengülnek, és a láb kisízületei a talajhoz nyomódnak, vagyis a harántíves szerkezet egyszerűen tönkremegy.

A talp egészséges, hosszanti és harántboltozatait a lábszár, és a lábizmok működtetik, a kellően erős szalagok és inak tartják fenn. Az izmoknak viszont folyamatos igénybevételre van szükségük ahhoz, hogy erősek maradjanak.

De hogyan lehet ezt elérni? Létezik olyan cipő, amely minden ezen követelményeknek eleget képes tenni?

A cég szakértői – ortopéd orvosok, reumatológusok, gyógytornászok, fitnessedzők egybehangzóan állítják, hogy mindezt "tudja" az általuk kifejlesztett cipő.

Egy svájci mérnök találmányáról van szó, aki a kenyai maszások életmódját tanulmányozva rájött, hogy ez a nép nem ismeri a hát- és derekfájást, lábuk sem deformálódik a helytelen cipőhasználat miatt. A maszások mezítláb járnak, nem fejegeti lábuk egészségét a rosszul konstruált, vagy megválasztott cipő.

Éppen ez a cipő lényege: a mezítlábas járást utánozó lábbelit sikerült megalkotni. Ennek a lábravalónak a lelke az ötrétegű, három dimenzióban instabil gördülő talp, amely úgy mozgat

ja az izmokat, ízületeket, mint ha egyenetlen talajon, mezítláb járnának.

A magyarok köztudottan éljenek a mozgásszervi betegségekből, és ez a körülmény drámai hatással van egészségügyi állapotukra. Mindebben nem kis szerepet játszanak a rossz konstrukciójú cipők, amelyeknek készítői nem veszik figyelembe a láb alapvető sajátosságait. A beton utak, a szűk cipők, a megnövekedett testsúly, a mozgásszegény életmód mind az izmok elgyengüléséhez vezet. Nem véletlen, hogy nálunk népbetegség a sokféle gerincbántalom, a porckorong elváltozások, a lúdtalp. Minden nyolcadik magyarnak lúdtalpa van, holott ez már gyerekkorban megelőzhető lenne.

"Cégünk magyarországi orvosok véleményére alapozva szeretne hozzájárulni ehhez a megelőző tevékenységhez, hiszen ha a mozgásszervi betegségek ilyen mértékben szaporodnak, néhány éven belül nem csak egyéni problémaként jelentkeznek, hanem az egész társadalom számára beláthatatlan egészségügyi és anyagi következményekkel járnak.

A különleges tulajdonságokkal bíró cipőinkkel új termék kategóriát teremtettünk, a fiziológiai lábbeliket. Az, hogy rövid idő alatt piacvezető pozícióba értünk el, azt bizonyítja, hogy a vásárlóközönség gyorsan felismerte e cipők előnyeit, és viselésük alapján kiállták a próbát, kellemes "láb-közézetet" biztosítva viselőiknek – mondta a területi képviselő.

Ha igaz a régi mondás, hogy a "puding próbája az evés", akkor a cipőkre fokozottan igaz, hogy viselésük közben derül ki, mennyire felelnek meg az egészségügyi, és kényelmi szempontoknak, tehát alapvető rendeltetésüknek. Ezek a modellek kiállták a legkényesebb lábak próbáját is. Nem véletlen, hogy ma már egyáltalán nem számít kurióznak, ha a mindennapokban, a sportban, munkában is ezt a cipőt részesítik előnyben sokan, akik az egészséget, kényelmet, lábuk hosszú távú használhatóságát tartják szem előtt.

Az MBT nem csak stílust teremtett cipőivel, felkészült személyzettel, ingyenes számítógépes talpvizsgálattal, kipróbálással is a vásárlók rendelkezésére áll.

Mint minden ilyen sikerterméknél, itt is felmerül, vajon nem hamisítják-e? Ezzel kapcsolatban egy ismert szakértőt idézhetek, aki szerint a minőség nem lehet hamisítani, ez az egyetlen biztosíték. Márpedig ezeknél a termékeknél a minőség adott, és állandó, hiszen csak jó cipőben lehet jól járni, és csak jó cipővel lehet jól járni – átvitt értelemben is.

\*\*\*

November végén a cég elnyerte a "Kiválóság az ügyfél kiszolgálásban 2009." elnevezésű díjat. **(leopold)**

## FOGALOMTÁR

### Várólista és befogadási lista

Várólistákat a fekvőbeteg-ellátásban (kórházakban), befogadási listákat a járóbeteg-ellátásban (szakrendelőben) vezetnek. Mindkettő az ellátás

sorrendjét tartalmazza, ugyanakkor az interneten - anonim kóddal - csak a várólisták adatait kell megjeleníteni. Ennek az oka, hogy a járóbeteg-ellátásban havonta több millió orvos-beteg találkozás történik, ezért az itt vezetett elő-

jegyzéseknek a folyamatos frissítése a jelenlegi informatikai rendszerek mellett indokolatlanul nagy adminisztrációs költséggel járna.

**Forrás törvényi háttér:**  
**www.ebf.hu**

## Csodaagy Koreából

## Meggyőző „gyógyulási tünetek”

Ceragem – napról napra többben ismerik meg a szót, és mindazt, amit jelent, ami hozzá kapcsolódik. Nem véletlenül. A világ nagy részét meghódította, nálunk több mint négy éve mutatkozott be, és máris országsszerte 30 központban használják az érdeklődők.

Miről is van szó? Mit rejt a szó? Erről beszélgetünk **Marinka Tamással**, az egyik hazai központ területi képviselőjével.

- Értékes kő, drágakő-, röviden és tömören ezt jelenti. És ez nem csak amolyan kitalált, ráakasztott fantáziánév, hanem a termo-akupresszúrás masszázsigényét jelzi. A legfontosabb anyag, a készülék lelke a jade kő. Ennek a kőnek a kisugárzása segíti a test regenerálódását. Ez olyan módon történik, hogy a görgők, amelyek speciális módon vannak kiképezve a meridiánokon mennek végig, miközben felszabadítják azokat, és rendbe hozzák keringésüket. Akupresszúra, és masszázs, ez az ágy lényege, de legfőképpen az

akupresszúra, hiszen a 36 perces termoterápiából a masszázs csak 6 percet tesz ki.

A készülék működés közben "leveszi" a testről az elektroszomogot, és infravörös hővel segíti a keringés normalizálását, elvégzi a salaktalanítást, lazítja az izmokat. A gerinc "helyretétele" után a görgők segítségével felszabadulnak az idegszálak, és ennek következtében a szervek kezdenek rendbe jönni, normálisan működni. A betegségek alapja ugyanis az idegszálak elsovadása, elnyomása, ezt a folyamatot állítja meg az ágy, és fordítja vissza, azzal, hogy a gerinc mellett kilépő idegszálakat felszabadítja, serkenti a szervek működését, ami által az egész test működése javul.

Kezelés közben egy kézi akupresszúrás lámpa segítségével – ami szintén jádét tartalmaz – tisztítja a szerveket a salakanyagoktól. A kellő hőfokra felhevített jade a mozgás erejével életre kelti az idegszálakat, és felszabadítja a meridián pályákat. Ez a működés lényege, ennyi a titok.

- *Milyen gyógyászati módok ötvöződnék a készülékben?*

- A gyógyító ágy többféle gyógyászati módot alkalmaz, de főképpen az akupresszúrát, moxázást, hő- és fényterápiát, masszázst, kiopraktikát. Lényegében a távol-keleti gyógyászati hagyományok, és a XXI. század egészségügyi technikájának a találkozásáról van szó. Mivel a fel-sorolt módszereket a gép nem külön-külön, hanem együttesen alkalmazza, hatásuk megsokszorozódik.

- *Kiknek ajánlott a gép használata?*

- Négy éves koron felül bárki használhatja, hogy megőrizze szervezete egyensúlyát, ha egyébként nincs is egészségügyi panasz. De a test karbantartásán kívül a gép hatással van a salak és mérgeanyagok kiürítésére is. Ez ma rendkívül fontos, amikor szervezetünkben sok a szintetikus anyag, a táplálékkal is sok nem kívánatos méreg jut be. A salakanyagok a szervezetben lerakódnak, és pusztítják a sejteket.

Gerincünk védelmében igen fontos az ágy használata, mert ha a gerinc elkezd összecuszni, és közben nyomást gyakorol az idegszálakra, akkor már nehéz, szinte lehetetlen a folyamatot megállítani, illetve visszafordítani.

Központjainkban nem tüneti kezelés történik, a problémák okát szünteti meg a készülék. Természetesen ezt egyszeri, vagy kétszeri kezeléstől nem lehet elvárni, folyamatos terápiáról van szó. A rendszeres használat energikusabbá, frissebbé teszi a páciens, a test működése rendbe jön, és egy egészséges, fájdalommentes élet lehetősége nyílik meg.

- *Tehát mi mindenre jó a kezelés?*

- Ez a leggyakrabban elhangzó kérdés mindazok részéről, akik kipróbálják, és érzik is jótékony hatását. Valójában azt kellene mondani, hogy "mindenre", de

ez a válasz inkább riasztó, mint megnyugtató. Az emberek többsége ugyanis hajlamos azt hinni, hogy ami mindenre jó, az valójában semmire nem használ. Viszont, ha logikusan átgondoljuk mindazt, amit a Ceragemről egy átlagember, tehát bárki megtudhat és megérthet, akkor valóban értékén, és hasznán értelmezheti hatásait. Tehát, ha megértjük, hogy az idegszálak felszabadítása (amelyek eddig nyomás alatt voltak – a gerinc összecuszdása, a porcok kitérkedése, a meszesedés eluralkodása, esetleges bal-esetek, vagy izommerevség miatt) után a szervek elkezdnek normálisan működni. Ugyanis minden szervünkkel kapcsolatban áll egy, vagy több idegszál köteg, ami a gerincvelőn keresztül, az agytól továbbítja az információkat. Tehát lényegében ezt az információs rendszert kell rendben és karban tartani a gép segítségével. Emellett, ha kitisztítjuk szervezetünket a nem kívánatos salakanyagoktól, káros lerakódásoktól, akkor szerveink nem "dugulnak el", megfelelő lesz a keringésünk, a vér eljut minden sejtbe, és szervhez, így jobb lesz a közérzetünk.

- *A Ceragem központokban nem kell fizetni a kezelésekről. Bárki igénybe veheti a gépek kedvező hatását a nap bármely órájában. Ez valamilyen jótékonyági gesztus a cég részéről?*

- Nem. Erről szó sincs. Sokan első hallásra el sem hiszik, hogy térítésmentes szolgáltatást adunk. De álságos állítás lenne, ha nem mondanám ki, hogy egy jól átgondolt, és bevált marketing fogás alkalmazása ez. Mi nem reklámozunk, sehol nem hirdetünk, inkább a térítésmentes kipróbálás és kezelés lehetőségét adjuk az érdeklődőknek. Miért? Mert mondani bármit lehet, a hangzatos reklám sok mindent elbír, de a személyes tapasztalatot semmi nem pótolhatja. Mindenki maga győződjön meg róla, hogy a gép rendelkezik mindazon tulajdonságokkal, képességekkel és jótékony hatásokkal, amiket állítunk róla.

Üzletpolitikánk filozófiájának alapja nem az állítás, hanem a bizonyítás. Üzletfeleink 99 százaléka bemutatóterméinkben próbálja ki ezt a speciális terméket, és ugyanott megtanítják használatára, meg is veheti, hogy ottho-

nában bármikor használni tudja, ha elégedett vele. De akkor sincs semmi probléma, ha nem veszik meg, nálunk ingyen használhatják bárméddig.

A rendszeres használók állítják, hogy a "gyógyulási tünetek" előbb-utóbb jelentkeznek, a szervezet kezd helyreállni. Éppen ezért egyre többen igénylik, hogy a Ceragem családba tartozzanak, ahol egyfajta közösség-kovácsolódik a kezelése során. A törzstagok saját fényképes kártyával rendelkeznek, azzal léphetnek be a kezelő központokba. A világ 600 központja közül a koreai cég igazgatója a magyarországi központokat tartja a legeredményesebbeknek.

Vendégeink különböző eredményekről, csodás gyógyulási folyamatokról számolnak be, csak pozitív tapasztalatokat lehet tőlük hallani. Gerincbántalmaktól kezdve vérnyomáscsökkenésig, szív-és érrendszeri panaszok javulásáig, látásromlás megszűnéséig, alvászavarok elmúlásáig, a kedvező cukorszint beállításáig, ízületi panaszok, allergia elmúlásáig sok pozitív folyamatot indít be a rendszeres géphasználat.

- *Két évtizede létezik a világban egy ilyen rendkívüli lehetőség, sok kedvező tapasztalattal a használók részéről. Vajon orvosoktól miért nem hangzik el ajánlás, miért nem hívják fel betegek figyelmét erre a „csodagépre”?*

- Ezt nem tudjuk. Több állami és magán egészségügyi intézményben kipróbálták, és a teszt alapján gyógyászati segédeszköznek nyilvánították. Az a tapasztalatunk, hogy az orvosok többsége ennek ellenére nem ismeri, nem is érdeklődik, vagy egyszerűen csak idegenkedik tőle, nem propagálja. Ez azért is különös, mert egyre több orvos jár kezelésre inkognitóban központjainkba, és vásárolnak is a gépből. Úgy tűnik azonban, hogy valamiért szakmai körökben nem sikk erről beszélni. Az idegenkedés, az újtól való tartás, az óvatosság magyar sajátosság. Nem orvosidegen eljárásról van szó, hiszen Dél Koreában, a találmány szülőhazájában neves orvoscsoport szerepel a fentalálók listáján.

\*\*\*

Magyarországon minden negyedik embernek van ízületi kopása, a csontrendszer degenerá-

ciója szinte népbetegség. A fiatalok csontjai is "ropognak", a civilizációs betegségek, a mozgásszegény életmód és helytelen táplálkozás következtében. Szakorvosok mindezekre kijelentik, gyógy mód nincsen, csak szintentartás, esetleg műtét, de ami leginkább célszerű és ajánlott, az a megelőzés. Akkor vajon miért nem ismerkednek, bárkoznak egy olyan lehetőséggel, amit a készülék bizonyítottan nyújt? Hiszen az egészségügyi kiadásokban a gyógytorna, fizioterápia, masszázs, fürdő, gyulladáscsökkentők, műtétek, protézisek jelentős tételek képeznek. A gép pedig mindezt "tudja" orvosolni, térítésmentesen is. És, ha már hivatalosan is egészségügyi segédeszközként minősítették, megérdemelné a szakorvosok figyelmét, érdeklődését is.

(leopold)

## Ajánló

A júniusi webes Egészségőrtervezett témáiból:

Bemutatjuk a **pszichés kezelésre szoruló betegek gyógyulási esélyeit, az intézményes keretek között zajló ellátások hazai helyzetét** a kórházbezáras, az ágybeteg csökkenése tükrében.

Megkérdezzük **kell-e fizetni a tüdőszűrésért és kullancs-elleni védőoltásért?**

Ismeretjük a **mentés-betegszállítás** hazai helyzetét, és útbaigazítást adunk mi a **teendő sürgős ellátás esetén.**

## EGÉSZSÉGŐR

A KONTROLL országos fogyasztóvédelmi újság melléklete

Felelős szerkesztő:  
Vajda Márta  
vajdamarta@akontroll.hu

ISSN: 1786-1969



Készült az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával.

## Az orvosi vélemények erősen megoszlanak

Az egyik budapesti kórház belgyógyász főorvosa, **dr. Finta Ervin** névvel vállalta véleményét. Elmondta, hogy betegeitől szerzett tudomást arról a kezelési módról, mégpedig néhányuk váratlan javulási folyamata révén. Amikor rákérdezett, vajon mi az oka gyors és látványos "jobb létük"-nek, valamennyien a Ceragemre hivatkoztak.

- Bár magam nem ismerem a gépet, soha nem használtam, nem próbáltam ki, de néhány betegem állapotában olyan kedvező fordulat következett be, hogy magam is meglepődtem. Azóta már többeknek ajánlottam, és tervezem, hogy magam is kipróbálom – mondta.

**Dr. Seszták Sándor gerincterapeuta** nem tagadta ugyan, hogy hallott erről a kezelési módról, de ő nem javasolja pácienseinek. A "miértre" majdhogynem azt a választ adta, hogy "csak". Majd mégis hozzáfűzte szűkszavú véleményét, szerinte azoknak javasolható, akiknek amúgy sincs semmi bajuk, tehát a szervezet karbantartására alkalmas, ennél többre nem.

**Dr. Rónai Márton, az Országos Gerincgyógyászati Központ főorvosa** elmondta, hogy több betegétől hallott a gépről, amit ő nem ismer. Ugyanezeket mondta el **dr. Urogi Andrea reumatológus** is, aki szintén betegeitől értesült az ágy létezéséről és jótékony hatásairól. (leopold)

## Gázfeltörés gyógyító ereje

## Mofettával az egészségünkért

Mofetta. Dallamos olasz szó. Mit jelent és miért érdemes tudni róla azoknak, akik odafigyelnek az egészségükre? A Magyar Újságírók Országos Szövetsége Életmód szakosztálya kötetlen beszélgetést szervezett, aminek keretében **Dr. László Márta, a kutató orvos-csoport vezetője** avatott be a részletekbe.

Vulkánok utótevékenységükor gyakori jelenség a gázfeltörés. Ez a viszonylag alacsony hőmérsékleten kiömlő gáz főleg szén-dioxidból áll, de tartalmazhat radont és más összetevőket is. Ezt a jelenséget nevezik a geológusok mofettának.

Magyarországon ezt a vulkáni eredetű gázfeltörést a Mátra különböző területein észlelték az 1990-es évek elején. A feltörő gáz szén-dioxidon kívül radon nemesgázt is tartalmaz, ami ijesztően hangzott, ezért Teller Ede atomfizikus is ellátogatott a gázfeltörés központjához a szőlőfaluba, a Mátra geológiai törésvonalán fekvő Mátraderesckére, hogy vizsgálja a sugárzás hatásait. A gáz gyógyászati hasznosításához kapcsolódó kutatásokat az akkortájt a parádi kórházban dolgozó **László Márta** főorvos kezdte meg munkatársaival.

A mofetta kedvezően hat a



szív működésre, csökkenti a vérnyomást, segíti a szervezetben felhalmozódott mérgeanyagok kiürülését. A szén-dioxid hatásának köszönhetően javul a bőr alatti keringés is, amely segíti a szervezet méregtelenítési folyamatát. A kezelés ezért kifejezetten jó kiegészítője lehet a különféle lébőjt-kúrának, fogyókúrának.

A mátraderesckei széndioxid szárazfürdőbe nem szükséges fürdőruhát vinni, mivel kényelmes utcai öltözékben lehet "fürdőzni" az amfiteátrum-szerűen kiképzett mélyedésben, a folyamatosan feláramló gázban, amely kb. csípőmagasságig ér. A gáz szintjét az elalvó gyertya lángja jelzi. A fürdőzés orvosi-

egészségügyi felügyelettel zajlik. Jó tudni, hogy a mofettát kúraszerűen érdemes alkalmazni, mert körülbelül 15 kezelés után lehet tartósabb hatásra számítani.

A mátrai mofetta azért is különleges, mert ez Magyarországon az egyedüli természetes széndioxid gyógy-gáz, amelynek felszínre törése nem időszakos jelenség, hanem hosszú távon biztosított.

1999-ben az Egészségügyi Minisztérium a mátraderesckei széndioxid-gázt gyógy-gázzá minősítette, és a településen kialakított gyógyászati központot 2006-ban gyógy-gázfürdő intézménnyé nyilvánította.

Szádvári Lídia

## Támaszkodás a gyógyulásban

Kicsit félve nyitottam be a Mátyás utcai helyiségbe, hiszen többnyire rákbetegek, gyógyulni vágyók keresik fel "A rák ellen, az emberért, a holnapért!" Alapítványt. Azonban mint régi ismerőt, barátságosan fogadtak, a belső helyiségekből pedig élénk társalgás zaja szűrődött ki – gyülekeztek a résztvevők a rákellenes központ új támaszadójának avatójára, és egyben az Alapítvány 25 éves jubileumának ünneplésére.

Az ünnepség "hivatalos" része is oldott hangulatban zajlott, minden résztvevő - az Alapítvány igazgatójától kezdve az együttműködő szakemberekig és érintett betegig - személyes hangú beszámolót tartott.

**Rözner Klára igazgató** köszöntője után **Dr. Svastics Egon** sebész-onkológus, az alapítvány elnöke elmondta, régebben az orvosi köztudat is azt tartotta, hogy a rák diagnózisa egyenlő a halálos ítélettel.

A reményt akkor sem szabad feladni, ha megbetegedtünk, hangsúlyozta **Dr. Prezenszki Zsuzsa pszicho-onkológus**, aki lelki segítségnyújtás szerepéről, a belső erőforrások feltárásának fontosságáról beszélt.

A betegség megelőzésének, és a gyógyulásnak is az egyik legfontosabb láncszeme a táplálkozás, hiszen a táplálékkal a

szervezetünkbe kerülő ártalmas anyagok megterhelik immunrendszerünket. Az alapítvány **Támaszadó Szolgáltatásának dietetikusa, Somogyi Gyöngyi** az Egészségkunya programját ismertette, amelynek keretében a résztvevők **Kisa Judit** dietetikus vezetésével a gyakorlatban sajátíthatják el a teljes értékű, ugyanakkor finom ételek elkészítésének mikéntjét. A főzőtanfolyamokon azoknak is érdemes részt venniük, akik egészségük fenntartására ügyelnek, és az sem baj, ha nem meszterei a szakácskodásnak.

A mozgás, a jóga fontosságáról beszélt **Szép Ferenc jógaoktató**, aki azzal a ténnyel lepte meg a hallgatóságot, hogy a légzéskor általában csak tüdőkapacitásunk egynegyedét használjuk ki.

**Dr. Borodi Judit orvos-természetgyógyász** szintén érintett volt

a betegségben, és sokat tanult a sorstársai megküzdési stratégiáiból.

Évek óta népszerű az Életmód-tábor, amelyről **Dr. Jánosik Zsuzsa bio-konyhász** mesélt. A táborban a résztvevők jógáznak, közösen főznek, gyarapíthatják gyógynövény-ismereteiket, előadásokat hallgathatnak az egészséges életmódról. Este pedig következik a "táncvihar", ahogy egymás közt nevezik a tánctanárt vezette vidám zenés foglalkozásokat.

A Támaszadó Szolgálat valamennyi programja - amelyről a **www.rakellen.hu** honlapról is értesülhetnek - segít tudatosítani azt a szemléletmódot, hogy a dolgok először a fejünkben dölnék el, tehát először a gondolkodás módunkon, a dolgokhoz való hozzáállásunkon kell változtatnunk a gyógyulás érdekében.

Az alapítvány köszönettel fogadja és a rákbetegek gyógyulását segítő programokra költi az 1%-os felajánlásokat. Adószám: 19009557-2-43

Szádvári Lídia