



# Egészség Zóna

## Kedves MKKSZ Tag!

Ez év őszén megalakult az MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanácsának Szociális és Egészségügyi Bizottsága (SZEB). A SZEB célja segítséget nyújtani az MKKSZ tagok, nyugdíjasok szociális és egészségügyi helyzetének javításához.

A Bizottság kiemelt feladatának tekinti a nyugdíjasok érdekeinek képviselete mellett a szociális helyzet javításával, az egészséges életmóddal kapcsolatos intézkedések, helyi és országos programok szervezésének kezdeményezését, ezzel kapcsolatos információk küldését.

Az egészségvédelemmel kapcsolatos információk küldésének egyik eleme az **Egészség Zóna**, melyet évente 4 alkalommal juttatunk el számotokra. A tájékoztató az egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos, az adott időszakban aktuális információkat tartalmaz. Ezek az információk általában válogatások különböző gyógyászati magazinokban megjelenő cikkekből, kiadványokból, illetve saját készítésű tájékoztatók. A megküldött információk szakszerűségét orvos szakértő biztosítja.

Bízunk abban, hogy sikerül a téma fontosságára felhívunk a figyelmeteket és ezzel elérnünk azt, hogy nagyobb figyelmet fordítsatok egészségetek védelmére.

Üdvözlettel:

Boros Péterné  
MKKSZ főtítkár

Kondor Árpádné  
ONYT SZEB elnöke

Gozman Józsefné  
ONYT társelnök

Ritzl Ferenc  
ONYT társelnök

Első számunkban a tipikusan őszi-téli betegségekkel, a megfázással és az influenzával, valamint az azok megelőzésével kapcsolatos védőoltásokkal foglalkozunk.

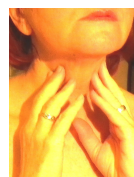
----- o -----

## Kapar, szúr, fáj a torka, még a nyelés is fájdalmat okoz?

A torokgyulladásként emlegetett garatgyulladás a vírusos és bakteriális fertőzések egyik gyakori velejárója.

### *Mi okozhatja a torokgyulladást?*

A torokfájás mind gyermek, mind felnőtt korban gyakori panasz. A tünetet okozhatja valamilyen irritáció (túl hideg, vagy forró étel-ital fogyasztása, maró hatású anyag belégzése, netán lenyelése), de leggyakrabban vírus vagy baktérium által okozott banális gyulladás áll a háttérben, melyek jellemző tünete a nyelésre erősödő, de azon kívül is jelentkező torokfájás. Szerencsére az csak ritkábban fordul elő, hogy a fájdalom valamilyen súlyos gyulladás, esetleg daganat első jele legyen.



### *Hogyan kezelhetjük a torokgyulladást?*

A torokfájás kezelését annak kiváltó oka szabja meg. Ha fertőzéses eredetű, érdemes először egyszerű, helyi kezelést biztosító, vény nélkül kapható, fertőtlenítő hatású készítményekkel próbálkozni, amelyek nagy előnye, hogy ott hatnak, ahol igazán szükség van rájuk.

---

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója  
Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos  
I. évfolyam 1. szám



# Egészség Zóna

Az orvosok torokgyulladások esetén ajánlják az ún. gégediétát, vagyis a forró, fűszeres, hideg és szénsavas italok, ételek és a dohányzás kerülését.

Mindehhez meleg, ágynyugalom és helyi kezelés (torokfertőtlenítő készítmények, toroköblítés) ajánlott. Ilyen módon a banális gyulladások által okozott torokfájdalmak általában néhány nap alatt meggyógyulhatnak.

De ha a torokgyulladás magas lázzal jár, vagy ha elhúzódik, esetleg fokozódik a fájdalom, akkor tanácsos mihamarabb felkeresni a háziorvost, vagy a fül-orr-gégész szakorvost.

*Forrás: Kigyó Patika Magazin, 2013. ősz*

----- o -----

## Megfázás és influenza

Ez a két betegség könnyebben talál meg minket a hűvös őszi-téli időszakban. Érdemes az említett betegségeket minél hamarabb kikúrálni, hogy megelőzzük a több hétig tartó betegeskedést, valamint a szövödmények kialakulását, melyek kiindulópontja akár egy mezei nátha is lehet.

Ezen megbetegedések gyakori velejárója a láz, melyet szervezetünk védekező mechanizmusaként is hívhatunk, ugyanis ezekben a helyzetekben testünk így reagál az őt ért külső hatásokra. Ebben az állapotban felgyorsulnak az anyagcsere folyamatok, ezért sokat izzadunk, valamint az immunsejtek védekezőképessége is emelkedik. Annak ellenére, hogy ez egy természetes folyamat, egy szint felett, ami esetünkben 38 °C, csillapítani kell, hiszen ez már negatív hatással van a keringésre, továbbá megterheli az egész szervezetet.

Kisgyermek, idős, illetve rossz fizikai állapotú emberek esetén különösen óvatossá kell lenni, mivel számukra a láz különösen veszélyes lehet.

Vélhetően a leghatásosabb módszer, ha több fronton védekezünk. A modern gyógyszeres kezelések mellett hagyományos módszereket is bevethetünk, mint például a hűtőfürdő.

Ez a módszer már régóta elterjedt, habár érdemes megjegyezni, hogy a valódi testhőmérséklet csökkenés elérése érdekében a víz és a lepedő ne hideg, hanem hűvös legyen.

Kiváltképp fontos a megfelelő lázcsillapító használata. Ha már van egy jól bevált, úgynevezett hagyományos lázcsillapítónk, érdemes ezt alkalmazni. Az effajta gyógyszerek a lázzal és megfázással járó fájdalmakat is csökkentik. Gyakori az az eset, amikor a láz enyhül, viszont pár óra múlva megint feljebb emelkedik testünk hőmérséklete. Ilyenkor ne kísérletezzünk többféle gyógyszerrel, ismét ugyanazt vegyük be. A gyógyszerek betegtájékoztatójában megtaláljuk, hogy milyen mennyiségben és milyen gyakran lehet őket alkalmazni.



Mindenféleképp hasznos tippként tarthatjuk számon a megnövelt folyadékbevitel, mivel lázas állapotban az emberi test több vizet párologtat el. Az ilyen módon elvesztett víz pótlása elengedhetetlen, azonban több formában kivitelezhető.



# Egészség Zóna

Tea, gyümölcslé, de akár a levesek is alternatívái lehetnek a megnövelt vízfogyasztásnak.

Az ágyban való pihenés egy elég alapvető eleme a gyógyulás felgyorsításának, de ajánlott a napi fél órás séták fontolóra vétele is. Végül, de nem utolsó sorban a beteg szobájának többszöri szellőztetése is segíthet a gyógyulás felgyorsításában.

A legelterjedtebb tippek közül talán csak a kamillateával való gőzölés maradt ki, de a kezelések mellett a legfontosabb a megelőzés. Lehetőleg fogyasszunk vitaminban gazdag citrus- és gyümölcsfélét, valamint kerüljük a zsúfolt, zárt tereket.

A táplálkozáson kívül a testmozgás, a sport is a prevenció része lehet, melyek védhetnek a megfázástól, valamint a közérzetnek is jót tehetnek.

*Forrás: Kígyó Patika Magazin, 2013. ősz*

----- 0 -----

## Influenza elleni védőoltás

*Szerző: dr. Fekete-Szabó Gabriella  
főorvos, fül-orr-gége és audiológus  
szakorvos*

*Kinek érdemes beadatni?*

Ősz végén, télen megkezdődik az influenza szezonja. Aki biztos védeltséget szeretne a vírusokkal szemben, idejében oltassa be magát! Főleg az időseknek, a krónikus betegeknek és a munkájuk során sokakkal kapcsolatba kerülő embereknek ajánlott a védőoltást beadatni.

*Mikor alakul ki a védeltség?*

A legjobb kora ősszel beadatni a védőoltást, mivel a védeltség kialakulásához szükség van két-három hétre.

Ez azért is célszerű, mert a hideg idő beköszöntével, sokan elkapnak valamilyen fertőzést, náthavírust, stb., és ez lehetetlenné teszi az oltóanyag beadását. Szeptember és október a védőoltás beadásának legideálisabb időszaka. Az oltást évente újra be kell adatni.

*Miért hasznos a védőoltás?*

A náthát és az influenzát is vírusfertőzés okozza, de az influenza lefutása sokkal súlyosabb, mint egy banális nátháé. Szokatlanul magas láz, fejfájás és gyengeségérzet az influenza velejárói.



Ami igazán veszélyessé teszi az influenzát, az az, hogy a vírus képes évről évre változni, mintha mindig új ruhát öltene. Így immunrendszerünknek újra és újra meg kell birkóznia vele. A vírus ráadásul igen fertőzőképes, és gyorsan terjed a szervezetben. Szövődménye lehet arcüreggyulladás, bronchitis és a legnagyobb veszélyt jelentő tüdőgyulladás.

Ezek miatt a szövődmények miatt lehet az influenza életveszélyes is.



# Egészség Zóna

*Kinek érdemes beadatnia az oltást?*

- minden 60 év fölötti személynek, mivel az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer,
- azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek van valamilyen alapbetegségük: szív- és érrendszeri betegségek (például magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívkoszorúér betegség) krónikus tüdőbetegség, COPD, asztma, krónikus neurológiai betegség (pl. szklerózis multiplex), anyagcserezavar (pl. diabétesz, máj- és vesebetegségek). Ajánlott beadatni a védőoltást HIV-fertőzötteknek, leukémiás betegeknek és szervátültetésen átesett pácienseknek,
- kórházi dolgozóknak, idősök otthonában dolgozó ápolóknak, orvosoknak,
- kismamáknak is javasolt az oltás, illetve azoknak, akik babát terveznek,
- azoknak az embereknek, akik rendszeresen nagyobb közösségekkel érintkeznek, és emiatt nagyobb veszélynek vannak kitéve, valamint megfertőzhetnek másokat: tanárok, buszsofőrök, áruházi dolgozók, egészségügyi dolgozók.

Célszerű továbbá beadatni az oltást akkor is, ha külföldre utazunk (az ázsiai országokból ismert madárinfluenza vírussal szemben az oltás nem nyújt védeltséget, mégis ajánlott beadatni, ha ezekbe az országokba utazunk).

*Mi a teendő, ha jelentkeznek az influenza tünetei, de nem adattuk be a védőoltást?*

Ma még kevés gyógyszer áll rendelkezésünkre a betegség kezelésében. A neuramidáz-gátló blokkolja a neuramidáz enzimet, aminek fontos szerepe van az influenzavírus terjedésében. A gyógyszer alkalmazását az első tünetek jelentkezése után a lehető leghamarabb, legfeljebb 48 órán belül meg kell kezdeni. A szer enyhíti a tüneteket és segít a betegség gyorsabb leküzdésében.

*Gyerekeknek is beadható a védőoltás?*

A legfontosabb, hogy a szülők oltassák be magukat, hogy a kisbaba vagy a nagyobb gyermek ne kaphassa el tőlük a fertőzést. Hat hónapos kor előtt nem adható be az oltás. Gyermekeket 6-35 hónapos kor között speciálisan gyermekeknek készült vakcinával lehet, sőt ajánlott oltani, 3 és 12 éves kor között a hazai vakcina fél adagja vagy speciálisan gyermekek számára készített oltóanyag adása javasolt.

*Lehetséges mellékhatások*

A védőoltás általában nagyon jól tolerálható. A tűszúrás helyén enyhébb elváltozás, hőemelkedés, levertség vagy gyomor-bélrendszeri panaszok jelentkezhetnek. Az orvosi rendelőkben a betegektől könnyen el lehet kapni a különféle cseppfertőzéssel terjedő betegségeket, ezt sokan tévesen az oltás mellékhatásának tudják be.

----- 0 -----

Vigyázzunk magunkra és tegyünk meg mindent a saját és mások egészségének megóvása érdekében!!