

# ***KÖRNYEZET HATÁSA EGÉSZSÉGÜNKRE***

Kérdés: *Nézzük meg a táblázatot! Két ország összehasonlítását láthatjuk: „A leggyakoribb halálokok az összes halálozás százalékában”.*

K: *Hasonlítsuk össze az adatokat! Mit tapasztalunk?*

Válasz: Azt tapasztalhatjuk, hogy Magyarország a balesti halálokat kivéve mindenben megelőzi a szomszédos országot. 100 emberből 53-an szív- és keringési betegségben hal meg.

K: *Nézzük végig mindegyiket, és beszéljük meg mi lehet a háttérben az egyes betegségeknek.*

## **1. Szív – és keringési betegségek**

K: *Mivel magyarázzuk, hogy a szív-és érrendszeri betegségben ilyen nagy a különbség a két ország között?*

V: A magyar emberek zömében ülő munkát végeznek, alig mozog sőt, szabadidejét is jobbra otthonában, tv vagy számítógép előtt tölti, miközben nassol. Sokszor napközben étkezni sincs ideje, ezért a vacsora válik számára a legjelentősebb étkezéssé, ám az este elfogyasztott nagy mennyiségű táplálék a leegészségtelenebb.

K: *Mi a mozgáshiány veszélye?*

V: A mozgáshiány, az ülő életmód nagy veszélyeket rejt. Ennek következménye lehet az elhízás, ennek következtében zsíros a máj, a zsír lerakódik az erekben, az erek összeszűkülnek, az érszűkület következménye pedig a **magas vérnyomás**, ami megnöveli az agyvérzés és az infarktus kialakulásának kockázatát.

V: Magyar konyha sajátosságai: fűszeres, koleszterinben gazdag, zsíros, erős ételek. Ezek régen nem jelentettek problémát, mivel az emberek túlnyomó része fizikai munkát végzett.

V: A stressz a munkahelyi és a családi elvárások, a rohanó életmód.

## **2. Daganatos betegségek**

K: *Nézzük a daganatos betegségek kialakulásának előzményeit!*

*Milyen példákat tudunk felsorolni, amely a rákos megbetegedést segíti elő?*

V: Dohányzás, táplálkozás, alkohol, légszennyezés, túlzott napozás, vegyi anyagok használata...

Nagyon sokat fel tudtatok sorolni, de a daganatos megbetegedések utóbbi évtizedekben tapasztalható növekedését nem csupán olyan fizikai tényezők indokolják, mint a helytelen

táplálkozás, a szmogos levegő stb. A rák kialakulásának hátterében komoly lelki tényezők állnak! Ezért ezt pszichoszomatikus betegségnek is nevezzük!

*A tankönyvben írjuk oda mellé Pszichoszomatikus betegség!*

K: *Mit gondoltok, hogy milyen lelki problémák miatt léphetnek fel daganatos betegségek?*

V: Szakítás, munkahely elvesztése, szerettünk halála, feldolgozatlan múltbeli sérelmek.

A lelki fájdalom nagyobb eséllyel állandósul és okoz bajt, ha elfojtjuk, nem hagyjuk gyógyulni, nem beszéljük, nem sírjuk ki. A feldolgozatlan múltbeli sérelmek is képesek megbetegíteni az embert.

### 3. Májzsugor

K: *Mit jelent a májzsugor?*

V: A "zsugor" kifejezés nem méretet jelöl. A zsugorodott máj lehet jóval nagyobb is, mint az egészséges.

Bármilyen károsító tényező éri a májat, az a májsejtek elhalását okozza. Ez gyulladást vált ki. Szerencsénkre májunk igen jól és gyorsan tud regenerálódni, azaz új májsejtek termelődnek és ezzel helyreáll az eredeti működés is, a beteg meggyógyul. Ha azonban szervezetünk védekező (immun) rendszere nem képes elpusztítani a kórokozót (pl. vírust), vagy a májat mindig újabb mérgező anyag (pl. alkohol) éri, akkor az ismétlődő gyulladás és májsejt pusztulás a máj eredeti, jellegzetes szerkezetének eltorzulásához vezet. Mivel ez a folyamat rendszerint hosszú éveken át zajlik, sokáig még van visszaút.

A májzsugorodás az - az állapot, amikor a máj működő szövege megkevesbedett, a májsejtek helyét hegszövet foglalja el. A máj vérellátása akadályozott, sokrétű feladatainak (anyagcsere, méregtelenítés) egyre kevésbé tud eleget tenni.

K: *Milyen okok vezetnek a májzsugorhoz?*

V: A legtöbb májzsugor oka az alkohol, de számos egyéb ok is vezethet a máj betegségéhez, vegyi anyagok, szerves oldószerek, festékek, permetező anyagok, sőt bizonyos gyógyszerek is károsíthatják a májsejteket. Öröklött anyagcsere-betegség, szívbetegség, az immunrendszer helytelen működése is májzsugorodáshoz vezethet.

### 4. Öngyilkosság

K: *Mi az öngyilkosság?*

V: Az ha valaki önkezével vet véget az életének.

K: *Mire vezethető vissza?*

V: Főleg lelki okokra, amikor megváltásként a halált választja az egyén.

K: *Milyennek látja saját sorsát, jövőjét?*

V: Kilátástalannak, a problémákat egyedül kell megoldania, feldolgoznia. A magány, az elhagyatottság érzése, korai árvaság hajlamosít öngyilkosságra.

Ezért kilátástalan élethelyzetnek is szoktuk mondani!

Írjuk oda mellé KILÁTÁSTALAN ÉLETHELYZET!

K: *Kikre/kire van szüksége, annak akiben megfogalmazódik e gondolat?*

V: Család, barát, házastárs.

Védelmi burok megingása, amit a család, a közeli hozzátartozó vagy a házastárs tud biztosítani, hogy a szándék ne fogalmazódjon meg. A család a megértő, szerető biztonság érzése.

## 5. Légúti betegségek

K: *Mi válthatja ki a légúti megbetegedéseket?*

V: Az allergia. Házi porban lévő atka, állatok szőre, tolla, levegőben szálló virágpór (pollen), fűfélék, penészgomba-féleségek.

K: *Milyen tünetei lehetnek?*

V: Nehéz légzés, fulladás, tüsszögés, orrfolyás, szem vörössége, viszketése és a színtelen váladékcsgorgása, kötőhártya-gyulladás.

Alsó és felső légúti megbetegedések. Alsó légúti megbetegedés a tüdő, légcső, hörgőcskék, míg felső légúti pedig orrüreg, torok, mandulagyulladás.

## BEAVATKOZÁS MÓDJAI

Ezeket a betegségeket, ha korán felismerjük, akkor meg tudjuk előzni, védekezni tudunk ellene.

**Beavatkozásnak két módja van.**

**Passzív:** A passzív beavatkozás lényegileg a **védekezés** a felismert hatásokkal szemben. Nem gátoljuk meg a kedvezőtlen jelenség létrejöttét, csak gátat létesítünk, ezzel mérsékeljük a hatást. Kezelés.

PL: Ezt tesszük ha füldugót teszünk a fülünkbe zaj ellen, vagy zajvédő palánkokat építünk autópályák, repülőterek mellé.

**Aktív**: Az aktív beavatkozás pedig a megelőzés módszere, a kedvezőtlen jelenségeket létrehozó okot szüntetjük meg, vagy mérsékeljük. Prevenció, diagnózis.

PL: Ezt tesszük, ha új, kedvezőbb környezeti hatású mosószert használunk, ha a zajos gépeket korszerűbbre, csendesebbre cseréljük, ha a sok szennyező anyagot kibocsátó technológiát átalakítjuk, korszerűsítjük.