

Mind több az allergiás megbetegedés Egészséges életmód – jobb egészség

Ó, csak egy kis nyári nátha – legyintenek sokan, amikor a meleg napokban is orrfolyás, tüsszögés, szemviszketés nehezíti az életüket. Nem kell szakértőnek lenni ahhoz, hogy tudjuk: ezek a tünetek a légúti allergia jelei.

Kár legyinteni erre, mivel ez egy krónikus betegség, amit haladéktalanul kezelni kell. Ha ez nem történik meg, annak súlyos következményei lehetnek – mint például az asztma kialakulása.

– A pollenallergiások most sajnos sokat szenvednek – mondja dr. Birtók Mihály háziorvos. – A levegő csordultig van virápporral, így aki érzékeny rá, azt megviseli.

Mivel ez szezonális allergia, így az év egyes időszakaiban nem jelentkeznek a tünetek. A betegségnek azonban vannak folyamatos kezelést igénylő változatai.

– Ha valaki például a házi poratkára érzékeny, annak egész évben küzdenie kell a tünetekkel. S akkor még nem beszélünk a különféle étel- és bőralergiákról.

Az állatszörtől az egyes kozmetikumokig, a tejfőtől az élelmiszeripari adalékokon át a háztartásban használatos vegyi anyagokig számtalan hétköznapi termék okozhat panaszokat.



dr. Birtók Mihály

De mi is az allergia?

Allergiáról akkor beszélhetünk (ételallergia, bőralergia esetén is), amikor az immunrendszer szélsőségesen reagál az olyan anyagok jelenlétére a szervezetben, amelyek egészséges emberre nézve ártalmatlanok.

– Városunkban a lakosság mintegy 10 százaléka érintett ebben a megbetegedésben, többségük gyermek – folytatja Birtók doktor. – Rengeteg a nyilvántartott allergiás, aki visszajár kezelésekre, s mind több a krónikus beteg. Különösen a kicsiknél ront sokat az életminőségen, sőt még a tanulást is hátrányosan érintheti. Nagyon fontos kideríteni, hogy mi okozza a panaszokat, ezért ha indokolt, további vizsgálatokra kell küldeni a páciens Mátészalkára, Baktalóránt-házára. Ha gasztroenterológiai vagy pulmonológiai kivizsgálásra van szükség, akkor Nyíregyházára, extrém esetben Debrecenbe kell utaznia a betegnek.

A különféle allergiák tünetei nagyon sokfélék lehetnek. Bőralergia esetében például kiütések, viszketés, bőrszárazság, kivörösödés jelezheti a túlérzékenységet. Okozhatják akár kozmetikumok, a háztartásban előforduló vegyszerek, de élelmiszerek is. Az ételallergia egyebek közt emésztőrendszeri kellemetlenségekkel jár, mint a hasfájás, hasmenés, émelygés, hányás; de tünete lehet az ekcéma, sőt akár az ájulás is.

Kevesen tudják, hogy az élelmiszerekre való érzékenység lehet étel-intolerancia is, ami kevésbé veszélyes, de nagyon oda kell rá figyelni. A kettő között az a legnagyobb különbség, hogy míg az ételallergia által kiváltott tünetekért minden esetben az immunrendszer tehető felelőssé, addig az étel-intolerancia tüneteit az emésztőrendszer okozza.

– Ha élelmiszer idezi elő a gondokat (mint például a tojás, a tej, a gabonákban megtalálható glutén, a mogoró, a szója) akkor ezeket egyszerűen ki kell hagyni az étrendből – tájékoztat a háziorvos. – Ha vegyi anyagok váltanak ki allergiás reakciót, akkor azokat kell kerülni. Még a pollenallergia ellen is védekezhetünk azzal, ha

a környezetünkben száműzzük a függönyöket, a szőnyegeket, a textil huzatos bútorokat. (Ezeket megtapadnak a pollenek, és folyamatosan visszafertőzik a környezetet.)

Van azonban még néhány megszívlelendő tanács, ami mindenkinek hasznára válik. Az egészségünk érdekében – de különösen a fiataloknak és a légúti allergiában szenvedőknek – haladéktalanul el kell dobnunk a cigarettát. A saját és az egész közösség egészségének érdekében tartózkodjunk bármiféle műanyag élelmiszerrel szemben. Az így felszabaduló füstök, gázok mérgezőek lehetnek.

Nagyon sokat tehetünk önmagunkért és az egész világot egy látszólag egyszerű és jelentéktelennek tűnő gesztussal: ha odafigyelünk a szelektív hulladékgyűjtésre. Az üvegnek semmi keresnivalója nincs a papír mellett, vagy a konyhai hulladéknak a műanyag flakonok között. Törekedjünk az egészséges táplálkozásra, fogyassunk több zöldséget, gyümölcsöt és kerüljük a sok cukrot és adalékanyagokat tartalmazó élelmiszereket. Sokszor hallani, hogy miközben a test túltáplált, a szervezet éhezik, mert nem jut elegendő vitaminnal, nyomelemekkel. Azonban már csekély mértékű életmódváltással is rengeteget javíthatunk egészségünkön.

Nagyítóval vásárolni

Első olvasásra furcsának tűnik az ötlet: nagyítóval vásárolni... Pedig van benne ráció. Hiszen még a jó szeműeknek is gondot okozhat elolvasni az apró betűkkel feltüntetett szövegeket az élelmiszereken.

Arról már mindenki hallott, hogy az élelmiszeripar nagyon sokféle vegyi anyagot használ. Ettől függetlenül a vásárlók többsége megbízik a boltok kínálatában, így eszükbe sem jut tájékozódni arról, hogy mi minden található a termékekben. Pedig tanulságos végigbongészni, hogy a fűszerkeverékektől az ételalapokig, az előre csomagolt süteményektől az üdítőig milyen hozzávalókat rejt a csabító csomagolás.

Hihetetlennek tűnik de igaz, hogy mintegy 20 ezer allergén anyagot tartanak nyilván a világon. Ezek közül 14 okozza a legtöbb gondot, így azokra immár kötelező felhívni a vásárlók figyelmét.

Az előre csomagolt termékek mellett tavaly decembertől a nem előre csomagolt áruknál is fel kell tüntetni az allergiát okozó összetevőket. Jó megoldás lehet például a csemegepult mellett kihelyezett tábla.

Semmiképp sem szabályos, ha csak külön kérésre kapunk tájékoztatást az allergénekről. Bár elméletileg engedélyezett a szóbeli tájékoztatás is, a gyakorlatban elég nehezen kivitelezhető.

▲▲▲
Allergiát vagy intoleranciát okozó anyagok és termékek:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék (azaz búza, rozs, árpa, zab, tönkölybúza, kamut, illetve hibridizált fajtái) és a belőlük készült termékek.

2. Rákkfélék és a belőlük készült termékek.

3. Tojás és a belőle készült termékek.

4. Hal és a belőle készült termékek.

5. Földimogyoró és a belőle készült termékek.

6. Szójabab és a belőle készült termékek.

7. Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt).

8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadám dió és az ezekből készült termékek.

9. Zeller és a belőle készült termékek.

10. Mustár és a belőle készült termékek.

11. Szezám és a belőle készült termékek.

12. Kén-dioxid és az SO₂-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben.

13. Csillagfürt (lupin) és a belőle készült termékek.

14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek.

Érdemes az allergének nevei mellett a számokat is megjegyezni, hiszen egyre több helyen látható az allergénjelölésnek az a fajtája, hogy egy táblán feltüntetik az allergiát, vagy intoleranciát okozó anyagokat (abban a sorrendben, ahogy a rendeletben szerepel) és a termék neve mellé csak számokat írnak. Így például: ha a csirkemell sonka neve mellett az 1., 6., 7., számok szerepelnek, akkor az azt jelenti, hogy az adott termék tartalmaz glutént, tejet és szójait is.

S ezzel még mindig nincs vége. Hiszen a jószándékú vásárló joggal kérdezheti: miért kell a péksüteménybe térfogatnövelő, savanyúságot szabályozó vagy éppen lisztjavító szer? Hiszen a nagymama ezek nélkül is felejtethetetlenül finom kakaós csigákat, béleket, fákot tudott sütni.

Aztán ott vannak még a titokzatos E-számok, vagy a tartósítószer, melyek nélkül szinte nincs befőtt, konzerv, készétel a boltok polcain.

Igaz, már mutatkozik némi fény az alagút végén. Néhány termékben már olvasható szép nagy betűkkel, hogy „Tartósítószer nem tartalmaz”, vagy „Glutén-, szója- és laktózmentes termék”. Sajnos ezek ma még kivételnek számítanak.

Ha valaki szeretné a mesterséges adalékoktól, az allergénektől és egyéb gyanús összetevőktől megkímélni a családját, legjobban, ha saját maga főz. Nincs jobb és biztosabb táplálék mint a saját kertben, vegyszermentes termesztett zöldség és gyümölcs, a saját nevelésű baromfi és sertés.

Igaz, a gazdálkodás némi fáradsággal jár, de azt senki sem vitathatja, hogy megéri. Aki teheti, annak érdemes ezzel megpróbálkozni.

Nincs olyan lapszám, amelyben ne adhatnánk hírt egy már megvalósult tervről, vagy egy új elképzelésről a Tavirózsa Óvodában. Legutóbb arról számoltunk be, hogy szükség lenne a tornaterem árnyékolására. A terv azóta valóra vált.

A gyermekek nehezen viselték a torna foglalkozások alatt a hatalmas üveglakokon beáramló meleget. A Szülői Munkaközösség segítségével sikerült előteremteni a beruházáshoz szükséges összeget. Így az ideai tancgálát és a ballagási ünnepséget már kellemesebb körülmények között tarthatják meg. A jeles eseményeken a szülők és a vendégek is tapasz-

Egyesület a Tavirózsa Óvoda gyermekeiért

Tankonyhát tervez a gyermekkert

talhatják majd az árnyékolók előnyeit.

Az intézmény új pedagógiai programjában fontos helyet kapott az egészség hét, amikor az egészséges táplálkozást igyekeznek megismertetni a kicsikkel. Így merült fel egy tankonyha kialakításának ötlete. Erre a célra pályázatot nyújtottak be, amiből jutna a nagy konyha korszerűsítésére is.

Lapzárta előtt már bejegyzés alatt állt a Tavirózsa Óvoda Gyermekeiért Egyesület, melyet a hátrányos helyzetű gyermekek felzárkóztatása érdekében hoztak létre. Az egyesület



A tornaterem árnyékolásával nagy gond oldódott meg az óvodában

letről következő lapszámunkban közlünk részletesebb információt.

Zabpehelyből is készülhet finom süti



Sok finomságot készítettek az alsó tagozatos gyermekek az egészségnapon

Az egészséges életmódra nevelést megcélözva, iskolánk alsó tagozatos diákjainak április 29-

én projektnapot tartott a munkaközösség. Kóstolóval egybekötött előadást hallgathattak

meg a tanulók a rendezvény nyitásként.

Minden évfolyam számalokkal készült, melyek kapcsán gazdagodtak ismereteik a zöldségfélékről, gyógynövényekről. Az első évfolyam gyümölcs- és zöldségfigurákat, a második évfolyam egészséges szendvicseket készített. A harmadikosok gyógynövényekből készült teákat kóstoltak és kóstoltattak. A negyedik osztályosok zabpehelyből készítettek finom süteményt. Reméljük, hogy a nap elérte a célját, otthon is többször nyúlunk az egészséges ételekhez, több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak majd a gyerekek!

Védőnői méhnyakszűrés Vaján

Vaján is elérhetővé vált a védőnői méhnyakszűrés. A térítésmentes népegészségügyi szolgáltatást a meghívólevéllel rendelkező (25-65 év közötti) nők vehetik igénybe. A szűrés a védőnővel egyeztetett időpontban, lakóhelyük közelében történik, így megspórolhatják a szakrendelőbe utazást és a várakozást.

Erre kínál lehetőséget egy európai uniós projekt (TÁMOP-6.1.3/A), amit az Országos Tisztifőorvosi Hivatal koordinál. Célja a védőnői méhnyakszűrés országos kiterjesztése, illetve hogy javítsa

a méhnyakszűrés elérhetőségét és hozzáférhetőségét az érintett nők számára.

Magyarországon naponta meghal egy nő méhnyakrák következtében, annak ellenére, hogy a méhnyak kezdeti elváltozásainak felismerésével és kezelésével a betegség gyógyítható. Elgondolkodtató adat, hogy a méhnyak daganatos nők 65 százaléka egyáltalán nem, vagy több mint három éve nem volt szűrővizsgálaton. Ezért különösen fontos, hogy mindenki, akit érint elmenjen a szűrésre.

Ha a védőnő a szűrés során, vagy a laboreredmények ismeretében elváltozást észlel, a pá-

cienst nőgyógyászati szakorvosi vizsgálatra irányítja.

Városunkban a méhnyakszűrés a védőnői tanácsadóban végezzük. Jelentkezni a védőnőknél lehet személyesen a tanácsadóban vagy a meghívólevélben feltüntetett telefonszámon.

Egészsége érdekében javasoljuk, keresse fel tanácsadóinkat. Ha kapott meghívólevelet, várjuk jelentkezését!

A szűrés életet ment! Tegyen az egészségéért, vegyen részt az ingyenes szűrésen önmagáért, családjáért!

Székely-Tóth Nikolett, Tiszáné Király Ildikó védőnők