



## Nap mint nap EGÉSZSÉG

„Remélem ritkán fogunk találkozni a rendelőben, doktor úr!” Bizony, nem ritkán üdvözlnek mostanában ezzel a köszöntéssel. Tudom, hogy a köszöntés mögött az a vágy húzódik meg, hogy az illető nem szeretne beteg lenni. De nézzünk csak egy kicsit a probléma mögé! Aki régen járt orvosánál, az egészséges? Hányszor hallottam mentő munkám, vagy az ügyeleti ellátás során (hirtelen rosszul, kritikus állapot, vagy akár tragikus esemény után), hogy az érintettnek nincs, nem volt semmilyen betegsége, hiszen nem is jár(t) orvoshoz, nem is szed(ett) semmilyen gyógyszert. Amiről nem tudunk, az nem is létezik?...

A háziiorvosi gondolkodás egyik legfontosabb része a leggyakoribb népbetegségek megelőzése, illetve a betegség kialakulásának késleltetése.

Ezek a népbetegségek ma hazánkban a **szív-érrendszeri betegségek**:

- elhízás, cukorbetegség, túlzott alkoholfogyasztás, vérzsír-  
betegségek, máj-elzsírosodás
- magas vérnyomás betegség, veseelégtelenség
- érbetegségek: szív-koszorúsér szűkület, szívinfarktus, nyaki
- koponyaér szűkület, agyinfarktus, végtagi érszűkület,

**és a rosszindulatú daganatos betegségek:**

- tüdő-vastagbél-emlőrák a legnagyobb gyakorisággal.

Mindkét betegségcsoportban elsődleges fontosságú a családi halmozódás felismerése, és a fokozott kockázatot öröklő emberek figyelemmel kísérése, még a tünet-és panaszmentes időszakban a korai betegség felismerése, kiszűrése. Nem csak e betegségek korai felismerése a cél, hanem kialakulásuknak késleltetése, lehetőség szerint elkerülése is.

Ebben a tevékenységben van döntő szerepe annak, hogy az életmóddal kapcsolatos kockázati tényezőkkel már fiatalon, még egészségesen minden érintett tisztában legyen.

Mindezek természetesen mindenkire igazak, akkor is, ha családjukban nem halmozódnak a fent említett betegségek, bár ilyen család sajnos kevés van.

Az egészségügyi alapellátásban dolgozó háziiorvos, és a szakdolgozók tudják elsősorban az egészséges életmóddal kapcsolatos képet kialakítani mindenkiben, legyen szó a rendszeres testmozgásról, az egészséges táplálkozásról, illetve az egészséget károsító szokások (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, drogok, doppingszerek használata) kerüléséről.

## CSALÁDORVOS = BETEGSÉG?

A rosszindulatú daganatos betegségek korai felismerésében az életkorhoz kötött szűrővizsgálatok mellett a korai tünetek felismerése, majd a lehető leggyorsabb kivizsgálás megszervezése a háziiorvosi szolgálat legfontosabb célja.

Higgyék el, a háziiorvosnak nem az okoz örömet, ha felfedez egy betegséget. Sokkal inkább az, ha a legtöbb páciense jó testi-lelki egészségnek örvend.

Ha belegondolunk, ez a szemlélet a gyermekek esetében mindenkinek teljesen természetes! Tudjuk, hogy már az újszülött osztályon több betegség szűrése megtörténik: több anyagcsere betegség, csípőfájdalom, agyi elváltozások. A **korai felfedezés** az a cél, hogy minden gyermek megkapja az esélyt a normális fejlődéshez, a teljes, boldog élethez.

A világ egyik legjobb védőoltási rendszerével már elértük, hogy eltűntek olyan gyermekkori fertőző betegségek, amiben száz éve gyermekek ezreit vesztették el a családok, de már az egy-két évtizede rettegett gyermekbetegségek közül is egyre több tűnik el. Ha a gyermekeinknek megadhatjuk az egészséges felnőtté válás esélyét, miért nem gondoljuk ugyanolyan természetesnek, hogy felnőttként is felelősen oda kell figyelniük az egészségünk megőrzésére?

Hogy a fentieket megerősítem, kamaszkorom egyik legkedvesebb olvasmányából, Fekete István Téli berek című regényéből idézek egy gondolkodásomat meghatározó részletet:

„Voltak azonban elszórt kivételek, akik hálásan gondoltak a szélre, s ezek közé tartozott Pinter Lajos doktor is, aki felgyűrt gallérral és világítóan piros orral érkezett ugyan, de vidáman, mint a cinege. Ez azonban csak olyan szólásmondás, mert ilyen időben ez a kis madár egyáltalán nem jókedvűből ugrál. – A doktor azonban nem ugrált, hanem leült. – Kicsit felmelegszem – mondta –, mert ha most hozzád nyúlnék, visitanál. Jó kis északi, szél van, a kezem, mint a jég. Ha ez a fagyos, tiszta idő megmarad, pár nap alatt fele betegem sem lesz. Tudod, Tutajos, őszintén megvallom neked: én az egészséges embert szeretem, és teljesen igazat adok a japánoknak, akik arra az időre adnak fizetést orvosuknak, amikor – egészségesek. Amíg beteg van a házban, az orvos nem kap fizetést. Képzeld el azt az igyekezetet, amit a japán kollégák kifejtenek, hogy a beteg meggyógyuljon... Ez persze a kórházakra nem vonatkozik. Na, mutasd magad!”

Dr. Erdélyi Miklós

## Háziiorvosi rendelés 2015. januártól

- Hétfő: 9-12 óra - Nagylózs
- Kedd: 8-12 óra – Sopronkövesd
- Szerda: 15-18 óra – Nagylózs
- Csütörtök: 14-18 óra – Sopronkövesd
- Péntek: 8-10 óra – Nagylózs



**Időpontfoglalás, előjegyzés:** Sopronkövesd: 99/536-020, Nagylózs: 99/363-515

Az egészséges gyermekek gondozására, védőoltások beadására külön rendelési időt biztosítunk kétszer egy héten a védőnői rendelőben: Nagylózson hétfőn: 12-13 óra között, Sopronkövesden csütörtökön 13-14 óra között.

A praxisba tartozó pácienseket mindkét rendelőben ellátjuk, lakhelytől függetlenül.