

# Nyakunkon az influenza

A bőséges és vitamindús táplálkozás segíthet legyőzni a betegséget

Fokozatosan nő a fertőzötték száma, Magyarországot is elérte az influenzajárvány. Az Országos Epidemiológiai Központ adatai szerint a gyerekek mellett a 15–34 éves korosztály a leginkább érintett, az ennél idősebbeket egyelőre elkerüli a vírus. A betegek harmada budapesti.

Lapzártánk idején hivatalosan egyelőre a közép-magyarországi és a nyugat-dunántúli régióban van influenzajárvány, ugyanis a megbetegedések száma ezeken a területeken átlépte a küszöbértéket. A vírus terjedésének eddigi ütemét figyelembe véve néhány héten belül válhat országosá a járvány.

A betegek háromnegyede felnőtt, negyede gyermek, míg az idősebbek a tapasztalatok szerint csak a járvány utolsó heteiben dőlnek ágynak, igaz, nekik kell leginkább tartaniuk a szövődményektől. Az egyébként jó egészségnek örvendő fiatalok is fokozott veszélyben vannak, ugyanis a vírus leginkább fertőző, H3N2 A-típusának legújabb módosult változata most először jutott el Magyarországra.

Gyakorlatilag bárki elkaphatja, azonban az alapvető óvintézkedések betartásával jelentősen csökkenthető ennek kockázata. Lehetőség szerint kerüljük el a gócpontnak számító, zsúfolt helyeket – a vírus elsősorban cseppfertőzéssel terjed –, a szokásosnál gyakrabban mossunk kezet, a többiek egészsége érdekében pedig mindig használjunk zsebkezdőt. Öltözzünk rétegesen, hordjunk sapkát és sálát, válasszunk vastag talpú cipőt, ezzel megelőzhetjük a megfázást, és vele az influenza kialakulását.

A legújabb kutatások szerint a bőséges táplálkozás segít legyőzni a betegséget, a jóízű és energikus ételek ugyanis erősítik az influenza elleni természetes védekező immun-



választ. Együnk sok zöldséget és gyümölcsöt, főleg C-vitaminban gazdag citrusféléket és kiwit. Ha megbetegszünk, fuggasszuk fel az esetlegesen megkezdett fogyókúrát. Hatékony védekezést jelent az influenzaoltás, az idén másfél millió vakcina áll a háziorvosok rendelkezésére.

A vírus három fő típusa, a H1N1 A, illetve a H3N2 A és B oly mértékben variálódott, hogy a korábban szerzett immunitás már hatástalan, ezért meg kellett változtatni az oltóanyagot. A szakemberek szerint azonban nem kell súlyosabb járványra számítani, mert a módosított vírus törzseket a föld déli féltekéjén – ahol júniustól szeptemberig tart az influenzaszézon – már tavaly ismerték, így volt idő az ellenanyag kifejlesztésére. Az oltást követően a védetség általában egy héten belül ki-

alakul. Az idősebbek esetében az immunitás eléréséhez két hétre van szükség. Mivel az influenzavírusok képesek megváltoztatni antigén szerkezetüket, azoknak is érdemes újra beoltni magukat, akik tavaly már megkapták a vakcinát.

A betegség tünetei között a leggyakoribbak a hirtelen kialakuló magas láz, fejfájás és izomfájdalmak, amit száraz, később hurutosá váló köhögés követ. Egészséges felnőtteknél általában elegendő a néhány napos ágynyugalom és lázcsillapítás, azonban ha nem gyengülnek a tünetek, orvoshoz kell fordulni. Gyerekek és idősek esetében az első tünetek megjelenésekor ajánlatos szakember segítségét kérni, aki ki tudja zárni az influenzához hasonló, de sok esetben jóval súlyosabb fertőzéseket.

MM

# Stresszcökkentő tréning

Csökkenhet a daganatos megbetegedések kockázata

Szinte naponta szembesülünk kisebb-nagyobb problémákkal, ránk nehezedő, nemegyszer nyomasztó, egyben sürgető feladatokkal. Rohanunk a munkába, dugóba kerülünk az utakon, veszélyben az állásunk, nyakunkon a pénzügyi és a gazdasági válság. Aggódnunk gyermekeink jövőjéért, vagy éppen szüleink egészségi állapota miatt. A folyamatos, fizikumunkat és lelkünket egyaránt terhelő nyomás miatt feszültek, ingerültek vagyunk, a meghitt együttlétek helyett veszekszünk, perlekedünk társunkkal, családtagjainkkal.

Van-e megoldás? A stressz mindig jelen volt és lesz is az életünkben. Mégis nagyon sokat tehetünk azért, hogy minél hatékonyabban megbirkózzunk a különböző stresszhelyzetekkel, a válságos időszakokkal, hogy ilyen helyzetekben is megőrizzük nyugalmunkat, lelki békénket, mi több, akár mások támasza is lehessünk.

A tudósok már régóta figyelemmel kísérik, mennyire különböző az egyes személyek stressztűrő képessége. Vannak, akik embert próbáló helyzetekben is meg tudják őrizni azt a derűt, lélekjelenlétet, amit a legtöbben sajnos már elveszítettek. Az egyik amerikai orvosi egyetemen már harminc évvel ezelőtt összeállítottak egy olyan speciális stresszcökkentő programot, amely egyszerű, bárki által elsajátítható meditációs technikákat alkalmaz.

Az MBSR-t (magyarul: „tudatos figyelmen alapuló stresszcökkentés”) azóta számos egyetemen – a többi között Cambridge-ben, Oxfordban – vizsgálták, és bebizonyították jótékony hatását a különböző jellegű egészségügyi problémák, így például a

krónikus fájdalmak, a daganatos, a stressz eredetű szív- és légzőszervi megbetegedések és az egyes pszichológiai problémák kezelésében. Dr. Prof. Jon Kabat-Zinn, a program kidolgozója évente több alkalommal tudományos konferenciákon ismerteti a meditáció és a modern gyógyászat ötvözése terén elért eredményeit, s megpróbálja összhangba hozni a Nyugat tudományos fejlettségét a Kelet évezredes bölcsességével.

A Magyar Rákellenes Liga szervezésében egy kis tréneri csoport munkálkodik ennek a világszerte népszerű és elismert programnak a magyarországi meghonosításában, és tart bevezető jelleggel stresszcökkentő tréningeket daganatos megbetegedésekben szenvedők, hozzátartozók és érdeklődők részére az Országos Onkológiai Központban. A programra korlátozott számban várják a jelentkezőket.

jm

■ Rákellenes Általános Szolgálat – XII., Greguss utca 2. Telefonon is lehet jelentkezni Bajor Beánánál a 321-74-45 vagy a 06-20-337-46-37-es számokon. E-mail: rakas@rakliga.hu.

**HEGYVIDÉK**

KÖZÉLET  
KULTÚRA  
EGÉSZSÉG  
SPORT

**Önöknek írjuk!**



FOTÓ: KALVÁRI LÁZOS

# Fitten flottul megy a munka

Munkahelyi életmódváltó csapatverseny

Az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület, az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Önkormányzati Minisztérium immár harmadik alkalommal szervezi meg az elmúlt években nagy sikert arató Munkahelyi Életmódváltó Csapatversenyt. A rendezvény célja, hogy életmód-változtatásra, az eddigénél több és intenzívebb testmozgásra készítse az ülőmunkát végzőket.

Hosszú távon azonban ez az életmód komoly problémákhoz vezethet: túlsúlyhoz, szív- és érrendszeri panaszokhoz, gerincproblémákhoz, hogy csak a leggyakrabban előforduló gondokat említsük. Ebből a „mókuskerekből” segít kitérni a Munkahelyi Életmódváltó Csapatverseny, amelynek már a neve is sikerre ösztönöz.

Közösen minden könnyebben megy – vallják a szervezők, akik a közel hét hónapig tartó programsorozat alatt ügyelnek a társas kapcsolatok fejlesztésére is.

azt mutatják, hogy a program alatt gyorsul a belső kommunikáció, a munkatársak kiegyensúlyozottabbak és energikusabbak lesznek. Talán az sem meglepő, hogy azoknál a cégeknél, ahol egy vagy több csapat vesz részt a versenyen, a hiányzás is kevesebb. A közös cél ugyanis összekovácsolja a kollégákat, legyen szó idősről vagy fiatalról, vékonyról vagy éppen teltebről.

A versenyszervezők a munkahelyekről olyan, minimum öt-, legfeljebb tízfős vegyes csapatok nevezését várják, amelyek szeretik a kihívásokat, kitartóak, és változtatni akarnak jelenlegi életmódjukon. A verseny mérlegeléssel kezdődik és zárul, amikor kiszámítják az egyes csapatok fitességi indexét a két kilométeres finn gyaloglótestet, valamint a testtömeg-index mérésének segítségével. Az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület és az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) szakemberei, valamint a verseny támogatói két-, háromhetente hírlevél formájában juttatják el a részt vevő munkahelyekre a táplálkozással és a testedzéssel kapcsolatos módszertani ajánlásait.

A legeredményesebb csapatok tagjai az eredményhirdetés alkalmával díjazásban részesülnek, ám a legnagyobb diadal mindenki számára az, hogy az életmódváltásnak köszönhetően látványosan javul az egészsége és a közérzete. A versenyen nyel kapcsolatos részletekről az OEFI munkatársai, Rab Éva (428-8226) és Galgóczi Dóra (428-8249) nyújtanak tájékoztatást. E-mail: csapatverseny@oefi.antsz.hu.

M.



Igazi csapatmunkára lesz szükség a munkahelyeken

Köztudott, hogy a közérzetet erősen befolyásolja, mennyire érezzük magunkat fittnek, egészségesebbnek. Vitathatatlan, hogy még a legerősebb jellemnek sem könnyű mai, rohanó világunkban – ahol minden sarkon gyorsan elérhető ízletes kalóriabombákkal csábítanak – egészségesen táplálkozni, vagy egy-egy elhúzódó munkaéretkezet, túlóra után a sportot választani az otthoni édes semmittevéssel helyett.

Mert a tartós eredmény elérésére érdekében igazi csapatmunkára van szükség, miközben a résztvevők egyre közelebb kerülnek egymáshoz, fokozatosan javul a közérzetük és a munkahelyi légkör, erősödnek a munkatársi kapcsolatok.

A pozitív változás nemcsak az általános hangulat szempontjából áldásos, hanem a munkahelyek számára is nyereséget jelenthet. Az előző évek tapasztalatai

**Diometrus** Diometrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Turbós készülékek kéménye is! Ingyenes helyszíni felmérés.**

www.diometrus.hu  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882

**Aurident** Fogászati Központ

**Abszolút fogászat**

**Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.**

**Nincs félelem,**  
– fájdalom,  
– injekció,  
– várakozás.

**Ingyenes számítógépes fogszuvasodás-vizsgálat február 10-től március 10-ig Budapest egyik legszebb magánklinikáján**

1125 Budapest Nőgrádi utca 4.  
Tel.: 392-0450  
e-mail: info@aurident.hu

www.aurident.hu

**Jó hír!**

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**

**Dr. Yu**

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, görgő- és moxaterápiával gyógyítanak.

Belgyógyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út 1., I. em. 1. (a Körszálló mellett)  
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858  
www.akupunktura-prof.hu