

**2020. április 28.**

## **Pandémia, egyebek**

A koronavírus okozta világot megrázó pandémia napokon belül átrendezte az orvoslásban kialakult áldatlan viszonyokat, kikényszerítette, hogy újra megtanuljunk élni és túlélni, figyelni egymásra, megismerni a mellettünk élőket, és használni a körülöttünk lévő sok-sok lehetőséget a gyógyulásunkra. A kor embere félelmetesen elkényelmesedett. Elvárta, elvárja, hogy egészségével kapcsolatos panaszai gyorsan megoldódjanak, „csak bevenni a tablettát”, beszúrni az injekciót, és attól kezdve már jobb is lesz! Akarat, tanulás, áldozat, önfeláldozás nélkül eredményt elérni, gyógyulni, leszokni a dohányzásról, szeszes italokról, lefogyni, meddő próbálkozás, soha nem sikerül!!! Szinte félelmetes volt naponta számtalanszor hallani: „voltam az orvosnál”, mit adott?

Az utóbbi hónapok eseményei alkalmasak arra, hogy visszaadják a jogot és a cselekvési kötelességet azoknak a pácienseknek, szülőknek, hozzátartozóknak, kik jelentéktelen probléma miatt hetente jöttek, kísérték hozzátartozóikat, közben fertőződtek, és fertőztek. Volt több olyan eset, amikor panasz nélkül az anya azért hozta be 2-3 gyerekeit, hogy vizsgáljuk meg nincs -e semmi baja, éppen erre járt. Hasonló szülő nem a gyerekeit, hanem önmaga lelki problémáit, tehetetlenségét, szülői kompetencia hiányát, szorongását „gyógyíttatta”.

Az orrfolyás, hurutos orr, orrgarat gyulladásnak, a megfázásos tüneteknek megvannak az otthoni kezelési lehetőségei, és nem igényel ápolói, mentős vagy orvos szaktudást, hanem tisztán gondos szülői odafigyelést! A legjobb orvos a gondos, szerető szülő, odafigyelés!

Semmi nem biztosítja úgy a felső légutak átjárhatóságát, mint az orr-, és szájgarat tisztán tartása, a fertőző váladéktól gondos, és kíméletes mentesítése, a fertőző anyag, ágens kerülése. Többségében így lehet hatékonyan megelőzni az orr, arc, a szájgarat és légutak idült betegségeit, a halláskárosodásokat. A gyulladás keltette panaszok csökkentését elérhetjük

fájdalom és lázcsillapítók adásával, gyógynövényekből készült teák fogyasztásával. Vény nélkül is kapható metamizol, paracetamol, acetylsalicilsav, ibuprofen, diclofenac stb. hatóanyagokat tartalmazó szer van forgalomban. Azok használatáról a gyógyszertárakban is kaphat bőséges tájékoztatást.

Ezek a teendők szülői, nevelő kompetencia hatáskörébe tartoznak, és teljesen felesleges áthárítani az orvosi szolgáltatókra, ők se tesznek többet (!), mint egy jól érző, gondoskodó anya, szülő! Az odafigyelő anya többségében pontosan felismeri a tényleges veszélyt. Az elmúlt évtizedek egyik nagy hibája, hogy a hozzátartozók által elvégezhető gondozás is az orvoslásra hárítódott. Megmaradt még az injekció mágikus hatásába vetett hit is, a kényelem igénye, szorongás, félelem, talán a lustaság is. Korábban gyakran megtörtént, hogy egy nagyobb adag Algopyrin injekció után gyermek megnyugodott, éjjel aludt. Ezek után hozzátartozó kért, hívott, inkább újra beadatja (beadatná) a nagyon kellemetlen és fájdalmas injekciót, „mert olyan jó volt utána”, - és ami fontos, így „Ő is tudott aludni”. Injekciózáskor a gyermek visít, ordít a félelemtől. Pedig a gyógyszer bejuttatható szájon, végbélen át is. Gyógyszer veszélyessége, mellékhatásai, és a sürgőssége fel se merül.

Korábban, de jelenleg is, amikor lázas torokfájós, gyermek vagy felnőtt bejön a vizsgálatra, elképesztő átfertőződés kezdődhet, főként, ha a folyosón már 10-15 személy várakozik. Némely gyermek taknya-nyála összefolyik, bedugult orral vár, közben váladékos szennyezett ujjakkal, zsebkeendővel vagy csupasz kézzel törölgetik, újra fertőzve magát a szem, száj, orr nyálkahártyát érintve. A váladékban főleg vírális fertőző ágens van, de köhögős, köpködősnél lehet egyéb is.

Egyébként is a heveny vagy idült váladékos orr, szemhéjjak állapota lobosodása arra ösztökéli a beteget, hogy kézzel töröljék, dörzsöljék, vakarják az orrt, fülkagylót. Az év bármelyik szakaszában jelentkező vírusfertőzésre jellemző tünetek, és ugyanazok a szabályok vonatkoznak a terjedés megakadályozására, mint pandémia idején a koronavírus fertőzésekre! Fontos a betegekkel történő fizikai kapcsolat mellőzése, környezet tisztántartása,

alapos kézmosás, az érintett felületek fertőtlenítése, tüneti szerek használata. A légutak tisztítását mindig az orr nyílásával és az orrgarat tisztántartásával kezdjük, közben gondosan kerüljük a szem dörzsölését, az orrváladékkal történő érintkezését! Kezünkkel az arcunkat, száj nyálkahártyáit, orrunkat nem érintjük, szükség esetén csak a kézmosás és fertőtlenítés után (vírus a szem, orr, száj nyálkahártyán tapad és onnan terjedve alakul ki a fertőzés, a virémia!).

A szintetikus és természetes nyákoldó, köptető szerek is használhatók: acetylcystein, carbocystein (valamelyik nevén) tab., vagy port 3 x 200 mg-os adagolásban, ambroxol 3 x 30 mg, Sinupret dragée 3 x 2 dr., esetleg ElixirumThymi compositum oldatot (3 x 20 ml nap (gyógynövényekből készült), Suspensio Terpin 3 x 20 ml. Szükség esetén a hűtőfürdőkről, lábfürdőkről, hideg vizes borogatások, bedörzsölők, pakolások szükség szerint bármelyike használható. Az antibakteriális terápia kezdését, indokoltságát orvos rendelheti el.

A fertőzések átvitelével kapcsolatosan csak egy mindennapi képpel jelezném a váróban időnként zajló megdöbbentő eseményeket. Éveken át tehetetlenül próbálkozunk és a gyakorta hiábavaló tájékoztatás ellenére 10-15, vagy ennél jóval több köhögő, tüsszögő, lázas, szuszogó ember gyűlik össze a szűk folyosókon, nem beszélve néha a falkában érkező cigánycsaládokról, akik 4-5 hozzátartozó kíséretében bekísérték a 2 hete, vagy hónapok óta orrfolyással szenvedő kisunokát. Számtalan alkalommal tapasztaltam, hogy taknya – nyála összefolyik, a nagymama, vagy anya előttem letörli az orrából aláfolyó vaskos vizes vagy sárgás – nyálkás váladékot, és ha már az orr nyílását letörölte, akkor már a váladékos duzzadt szemhéjait szemeit is meg kell törölni, - ugyanazzal a kézben lévő alkalmatossággal! Ez a valóság. Hiány esetén gyakran a rendelőben lévő papírtekercsből adunk, de a történések változatlan. Alkalmanként a WC-t is meglátogatja, váladékos, mosatlan kezeivel a felületet, a kilincset, környezetében lévő tárgyakat érinti, fogdossa. A gyanútlan,

viszonylag egészséges polgár érintéskor szépen sorban „magához veszi” a szétkent fertőzött váladék veszélyes tartalmát is. Ugyanaz történik, mint az évente rendszeresen visszatérő influenzás járvány esetén, a kapott fertőzést így terítjük!

Inkább szörnyülködünk, mindig keressük a hibást, mintsem hozzáfognák a teendőink elvégzéséhez. Orvostól orvosig hordják, viszik, mert „senki nem tud semmit”, - közben a szülő, a gondozó a leghatékonyabb, kéznél lévő kezelést sem használja: a kötelességéből adódó gondozást, tisztántartást, odafigyelést. Az orr átjárhatóságát biztosítandó céllal évtizedek óta a piacon vannak az ilyen olyan orrcseppek, orrsprayk (különböző hatóanyagokkal, pl.fenilefrin, pseudoephedrin, xylometazolin, oxymetazolin stb,) arra bízgatva a szenvedőt, hogy csak vegye meg, javítja, felszabadítja a légzést. Nagyon rossz, és gyógyszerfüggőséget okozó „mankó”. A hatása elenyésző, szinte jelentéktelen, néhány órára korlátozódik, de néhány nap után felmarja az orr, orrgarat nyálkahártyáját, a váladék képződésének csökkenését valamelyest csak kezdetben segíti elő. És ez a váladék fertőz. Óvatlan törlése mentén a fertőző „taknyot” végig kenjük az érintett felületeken: kilincs, asztal, szék, eszközök, játékok stb. Ez a legelterjedtebb vektor. Gyermeknél az orr nyálkahártyái és a melléküregek virális nyáktermelésének talán leghatékonyabb gyógyító eszköze a sós – vizes feláztatás, és a váladék leszívása (Salvus spray , Sterimar.., Aqua maris stb.), ténylegesen a tisztítás. A korábban forgalomban lévő gumiballonokkal nagyon kis negatív nyomás érhető el, használatuk bizonytalan, értelmetlen, ezért 2-3 évtizede a porszívóhoz csatlakoztató orrszívó eszköz megjelenése és elterjedése lehet a legjobb megoldás. Vagy a kis speciális igényesebb elektromos orrszívó is. Mások csak fertőtlenítése után használhatják. A gyulladt, lepedékes nyálkahártyák gyógyulását nem segíti semmi jobban, mint a tisztaság! Az újra fertőződés egyetlen igazán hatékony gyógyszere. Néha tájékoztató szövegbe beiktatnám, megkérdezném „Behozta, hogy megtöröljük az orrát, vagy kiszívjuk a váladékot?”

Vaskos, duzzadt orrszárnyakkal, gátolt orrlégzéssel szenvedő gyermeknél jellemző, hogy füle fáj, hallása károsodott, a torkában a garatrést csaknem elzáró garatmandulákat látunk. Az orr, szájgarat falán vaskos, gennyes váladék, csorgás már orvosi vizsgálatot, esetleg egyéb terápia beállítását igényli...

Sok szülőnek „csak gyógyszer kell” (azért jönnek be!), valamilyen tablettá, vagy injekció, és mennének is. De a gyermekek igazi és hatékony gyógyszere az maga a gondoskodó anya, szülő, nagyszülő. - azt nem helyettesíti semmi!

A hatékony közös munkához kell a gyermek megnyerése. A visító, tiltakozó gyermek fél, szorong, az erőszak csak fokozza pánik félelmét, nem oldja meg, az erőszakos rábeszélés sem, sőt a gyereket nyerő, diktáló helyzete csak nehezíti az orrszívást, de ha szeretettel, esetleg egy mesével bevonjuk őt a „játékba”, eljátsszuk, hogy „azt onnan ki kellene szedni azt a..., ez kiszippantja, mert...” sikerrel járunk. A játékkal még azt is sokan elérik, hogy a gyermek maga megy oda a porszívóhoz és bekapcsolja, használja...

Néha a szülői kötelességgel kapcsolatos megjegyzésemet követő „felháborodásának határa nincs”, pedig ez a valóság. Az orvos, az ápoló, a mentős a beteg gyermek elementáris ápolási teendőit nem végezheti el. A gyógyszer, a csepp, az antibiotikum soha nem fogja helyettesíteni a „gyógyszert”, a mindenható „injekciót”, azt csak a szülő, gondozó biztosíthatja!

**2020. április 20.**

**A pandémia kapcsán.**

A koronavírus okozta világot megrázó pandémia napokon belül átrendezte az orvoslásban kialakult áldatlan viszonyokat, kikényszerítette, hogy újra megtanuljunk élni és túlélni, figyelni egymásra, megismerni a mellettünk élőket, és használni a körülöttünk lévő sok-sok lehetőséget a gyógyulásunkra. A kormányokat határozott döntésekre kényszerítő világjárvány megdöbbentően

feltárta, hogy ténylegesen mennyire esettlenné váltunk, de mennyi mindenre vagyunk képesek, ha megszorít a sors, és hogy mennyi általunk könnyedén megoldható teendővel terheljük, terheltük (!) környezetünket! „Oldják már meg, hát én nem tudom”, „az a dolguk!” Hátborzongató volt a tehetetlenségnek tűnő áthárítás mérete! Egy – egy ügyeleti 24 óra alatt 60-100 panaszos, gyakrabban a „semmivel”, de nagy hanggal, elvárással! A kor embere félelmetesen elkényelmesedett, és minden teendőt hártana. Elvárta, elvárja, hogy egészségével kapcsolatos panaszai gyorsan megoldódjanak, „csak bevenni a tablettát”, beszúrni az injekciót, és attól kezdve már jobb is lesz! Akarat, tanulás, áldozat, önfeláldozás nélkül eredményt elérni, gyógyulni, leszokni a dohányzásról, szeszes italokról, lefogytani, soha nem sikerül, az meddő próbálkozás!!! Szinte félelmetes volt naponta lépten – nyomon hallani: „voltam az orvosnál”, mit adott? Mártír szerep? Talán több annál.

Igazán az lenne a célszerű, ha a gyógyulás érdekében otthon minden lehetőet elkövetnénk és csak akkor fordulnánk orvosi segítségért, ha elakadtunk, ha súlyosbodó kétélyeink vannak. Tudnánk vállalni a szenvedéssel járó betegség, néha nagyon félelmetesnek tűnő élményeit is. Az alábbiakban megpróbálom vázolni a tapasztaltakat, és az otthoni teendőket.

Az utóbbi hónapok eseményei alkalmasak arra, hogy „visszaadják a jogot és a cselekvési kötelességet” azoknak a pácienseknek, szülőknek, hozzátartozóknak, kik jelentéktelen probléma miatt hetente jöttek, kísérték hozzátartozóikat, közben fertőződtek, és fertőztek. Volt több olyan eset, amikor panasz nélkül az anya azért hozta be 2-3 gyermekét, hogy vizsgáljuk meg nincs -e semmi baja, éppen erre járt, és szeretné tudni, hogy nem várható valami rossz? Ez nem vicc! Hasonló szülő nem a gyermekét, hanem önmaga lelki problémáit, felnőttember, szülő tehetetlenségét, szülői kompetencia hiányát, szorongását „gyógyíttatta”.

Az orrfolyás, hurutos orr, orrgarat gyulladásnak, a megfázásos tüneteknek megvannak az otthoni kezelési lehetőségei, és nem igényel ápolói, mentős vagy orvos szaktudást, hanem tisztán gondos szülői odafigyelést! A legjobb orvos a gondos, szerető szülő, odafigyelés!

Semmi nem biztosítja úgy a felső légutak átjárhatóságát, mint az orr-, és szájgarat tisztán tartása, a fertőző váladéktól gondos, és kíméletes mentesítése, a fertőző anyag kitakarítása, az ágens kerülése. Többségében így lehet hatékonyan megelőzni az orr, arc, a szájgarat és légutak idült betegségeit, a halláskárosodásokat. A gyulladás keltette panaszok csökkentését elérhetjük fájdalom és lázcsillapítók adásával, gyógynövényekből készült teák fogyasztásával. Vény nélkül is kapható metamizol, paracetamol, acetylsalicilsav, ibuprofen, diclofenac stb. hatóanyagokat tartalmazó szerekkel. Azok használatáról a gyógyszerárakban is kaphat bőséges tájékoztatást.

Ezek a teendők szülői, nevelő kompetencia hatáskörébe tartoznak, és teljesen felesleges áthárítani az orvosi szolgáltatókra, ők se tesznek többet (!), mint egy jól érző, féltő gondoskodó anya, szülő! Az odafigyelő anya többségében pontosan felismeri a tényleges veszélyt. Az elmúlt évtizedek egyik nagy hibája, hogy a hozzátartozók által elvégezhető gondozás is az orvoslásra hárítódott. Megmaradt még az injekció mágikus hatásába vetett hit is, a kényelem igénye, szorongás, félelem, talán a lustaság is. Korábban gyakran megtörtént, hogy egy nagyobb adag Algopyrin injekció után gyermek megnyugodott, éjjel aludt. Ezek után hozzátartozó kért, hívott, inkább újra beadatja (beadatná) a nagyon kellemetlen és fájdalmas injekciót, „mert olyan jó volt utána”, - és ami fontos, így „Ő is tudott aludni”. Injekciózáskor a gyermek visít, ordít a félelemtől. Pedig a gyógyszer bejuttatható szájon, végbélen át is. Gyógyszer veszélyessége, mellékhatásai, és a sürgőssége fel se merül.

Tisztelettel! Továbbra is csak azt mondhatom, hogy maradjon otthon, és szigorúan kövesse az illetékesek utasításait. Vírusmentes szép napot!

**2020. április 04.**

**Orvosi ellátás pandémia idején!**

Ez a levél küldhető mindenkinek, tudom vállalni. Nincs benne konkrét személyre szabottság, kétértelműség! A kórházi ellátás korlátozásai, a

házi orvosi vizsgálatok, és ellátás szigorú szabályokhoz kötöttsége miatt szükség van az alábbi tájékoztatásra.

Olvasóinkkal szeretném közölni, hogy a gyakori „megfázásos” fertőzésre, betegségre jellemző panaszokkal kapcsolatosan célszerű tudni, hogy a gyógyuláshoz többségében az otthoni gondozás, ápolás elégséges! Korábban is ez volt! Naponta jelentkező láz, „megfázásos”, hurutos tünetek, orrfolyás, torokfájás, torokkaparás, felületes köhögés, izomfájdalom, gyengeség stb., ha nincs egyéb súlyosabb, sürgős ellátást igénylő panasz elég a tüneti terápia, otthon gondozás. Nincs szükség orvoslásban szakmailag képzett munkatársra. A panaszok többségében 6-10 nap alatt spontán szűnnek! Főként a ki-kiugró lázas állapotok vagy hőemelkedés, orrfolyás, izomfájdalom, levertség, fejfájás, gyengeség csak otthoni, tüneti kezelést igényel. A torokfájással társuló gennyes mandula, vagy garatfal gyulladása, toroktáji lobosodás, (a garatfalon lepedékes és élénk – vörös szín jellemző), makacs láz, köhögés, fulladás esetén az antibiotikum használatát, egyéb terápiát igényelhet. Orvosi vizsgálat indokolt lehet. A tüneti terápiák ősidők óta ismert hideg-vizes borogatás, nyugalom, bő teáztatás, gyógynövény teák: hársvirág, bodzavirág, szurokfű, kakukkfű, málna, szeder...stb., lázcsillapítás (Algopyrin, Rubofen, hatóanyag néven metamizol, paracetamol stb.), bő táplálás, szükség esetleg ma már táplálék kiegészítők is részét képezhetik a gyógyításnak. A lázcsillapításnál tudni kell, hogy felnőttek az Algopyrin (metamizol=Analgin, Optalgin, Panalgorin, Algocam stb.) napi adagja 4 x 1 g (4 x 2 tab.), vagy a paracetamolt tartalmazó (Rubophen, Ben – u – ron stb. néven forgalmazott), Neo – Citran, Coldrex és egyéb keverékek többségében szintén 500 mg-t tartalmaznak. Minden gyógyszeres dobozon fel van tüntetve a hatóanyag tartalom! Utóbbiakat a „megfázásos” panaszok kezelésére alkalmasak. A gyógyszerpiacon nagyon sok szabad-, és rögzített árral piaci termék van, de többségében a paracetamol, metamizol, ibuprofen, apranax, diclofenac stb. láz-, és fájdalom csillapító molekulákat tartalmazzák. Mindegyik külön-külön jó lehet, de a mellékhatásuk miatt óvatosságot, elővigyázatot is igényelnek. A lázas, levertséget okozó állapotok többségében vírusfertőzések



okozta betegségek. A láz, ha panaszt okoz csökkenteni lehet drasztikusan is 2-3 tab. Algopyrin (metamizol) is lehet (1-1,5 g) felnőtt személynek. 1 ampulla Algopyrin 2 tab. hatóanyagot tartalmaz. Meglepő, hogy 1-2 napig alkalmazás során a panaszok többségében spontán oldódnak! A gyakoribb, például Epstein - Bar, CMV okozta vírusbetegségeknek elhúzódó láz, levertség, száraz köhögéses stb. tünetei lehetnek, több, mint 1 hónapig is tarthat, gyakran a nyaki nyirokcsomók megnagyobbodása jelentős, néha a nyelést is gátló extrém méretű kevésbé fájdalmas duzzanata jellemző. Kivizsgálása mérlegelendő, abban az esetben kell, ha nem szűnik 1,5 -2 hét alatt. Labor-, esetleg szerológia (vérvizsgálat), Rtg (röntgen) – vizsgálatokat kell indítani (háziorvosa által). Az említett panaszokat csak tüneti terápiákkal kezeljük, de abban az esetben, ha állapota romlik szó lehet az említett vizsgálatról, és kórházi kezelésről. Súlyos köhögés, elhúzódó lázas állapotok, köpet ürítése, fulladás, bőrszín változás, esetleg hasi, vesetáji panaszok stb. már kibővített orvosi vizsgálatot igényelnek. A láz csillapítása egyebekben panaszmentes betegnél nem minden esetben célszerű, nem szükséges! Riadtan az orvos keresése szükségtelen, a tünetek alapján gondos otthonápolás elégséges! Rendelőknél, orvosnál, mentősnél, ápolónál történő megjelenés a fertőzések terjedését fokozhatja! További tájékozódáshoz telefonos tanácsadás is igénybe vehető. Továbbra is vírusmentes szép napot!

Tisztelettel: Dr. Balogh G.

MARADJON OTTHON!