

Ép testben ép lélek

Budai Livia¹, Budai Marianna²

¹MTA Kémiai Kutatóközpont

²Semmelweis Egyetem, Gyógyszerészeti Intézet

Szellemi, testi jólétünk és kiteljesedésünk alapvető feltétele a jó közérzet. Szabad mozgás és gondolkodás, jó kondíció és erős immunrendszer nem képzelhető el egészség nélkül, s mindez szükséges céljaink eléréséhez, álmaink megvalósításához, a teljes élethez.

Az egészség olyan kincsünk, amelyre vigyáznunk kell. Figyelnünk kell önmagunkra, óvnunk kell egészségünket és kerülnünk a károsító tényezőket. De hogyan tegyük mindezt? Tisztában vagyunk-e azokkal a tényezőkkel, amelyekre szervezetünknek szüksége van, ami regenerálja testünket, felfrissíti szellemünket, és azokkal, amelyek tovább gyengítik ellenállóképességünket? Képesek vagyunk-e elkerülni az egészségünket romboló tényezőket, amikor pontosan ismerjük azok károsító hatását? Ha tudjuk, hogyan élhetünk egészségesen, akkor mennyire törekszünk annak megvalósítására? [1]

Az MTA Kémiai Kutatóközpontjában készült egészségfelmérésben 44 nő és 16 férfi adatait értékeltük, hogy részletesebb képet alkothassunk a vizsgált kis csoport életmódjáról. Gyógyszerként külön figyelmet fordítottunk a válaszadók gyógyszerekkel kapcsolatos információinak összegyűjtésére és a helyes gyógyszeresedés, illetve gyógyszerismeret felmérésére.

A felmérésben részt vett 60 válaszadó átlagéletkora 41 év. A válaszadók 83%-a szeretne jobban figyelni egészségére és csupán 10%-uk jelentette ki, hogy egészségtudatosan él. 7%-uk kifejezetten károsítja egészségét. Azonban azoknak, akik nem élnek egészségtudatosan, 89%-a szeretne változtatni életmódján.

Az életmóddal kapcsolatos kérdések

Az vagy, amit eszel

Az oszlopdiagramok mutatják, hogy a válaszadók hány százaléka milyen rendszerességgel fogyasztja az adott ételleket/italokat (*1. ábra*).

Kiemelkedően jó eredménynek számít a magyar lakosság adataihoz mérten, hogy a megkérdezettek 83%-a nem dohányzik, s a heti többször vagy minden nap dohányzók aránya csupán 17%.

A 18 év feletti magyar férfiak 42%-a, a nők 26%-a dohányzik rendszeresen vagy alkalmasszerűen [2,3]. Kissé alacsony értéknek számít, hogy csak 37% azok aránya, akik naponta fogyasztanak zöldséget vagy gyümölcsöt, hiszen növényi rostokra minden nap szüksége van szervezetünknek.

Szintén kevésnek számít az a 27%, akik hetente többször, és az a 0%, akik naponta fogyasztanak halat, mert a változatos táplálkozás heti 2–3x történő halfogyasztást jelent [4]. A válaszadók 30%-a soha nem fogyaszt bioélelmiszert, ami azt jelenti, hogy valószínűleg nem is fordítanak figyelmet az élelmiszer kiválasztásánál arra, hogy az egészségüknek kedvezőbb biotermékeket vásárolják meg [5,6].

Egy kis torna senkinek sem árt!

Az egészséges életmódhoz ajánlott minimum testmozgás a heti 3–4x történő 30–40 perces sport vagy napi 30 perces séta. A megkérdezettek 36%-a naponta vagy heti többször testmozgást végez (*2. ábra*), azonban 17%-uk egyáltalán nem mozog [7].

A tisztaság fél egészség

A *3. ábra* oszlopdiagramja mutatja, hogyan figyelnek a felmérésben résztvevők arra, hogy tiszta, igényes környezetben éljenek. Nagyon fontosnak tartom, hogy a munkahelyünkön – főleg olyan irodákban, ahol többen dolgoznak együtt, illetve kémiai laboratóriumokban, a különböző vegyszerek párolgása miatt – a rendszeres és alapos szellőztetést, a friss levegő biztosítását, ami a cseppfertőzéssel terjedő betegségek kontaminációjának esélyét is csökkenti. A felmérésben részt vevők 90%-a jelölte meg, hogy gyakran szellőztet, ami nagy hányadot képvisel a válaszadók között, azonban mégis érthetetlen, hogy miért nem vagyunk képesek ezt mindannyian megvalósítani, amikor az ablak kinyitása csak odafigyelést igényel, és valószínűleg mindannyian tisztában vagyunk annak közérzetjavító, frissítő hatásával.

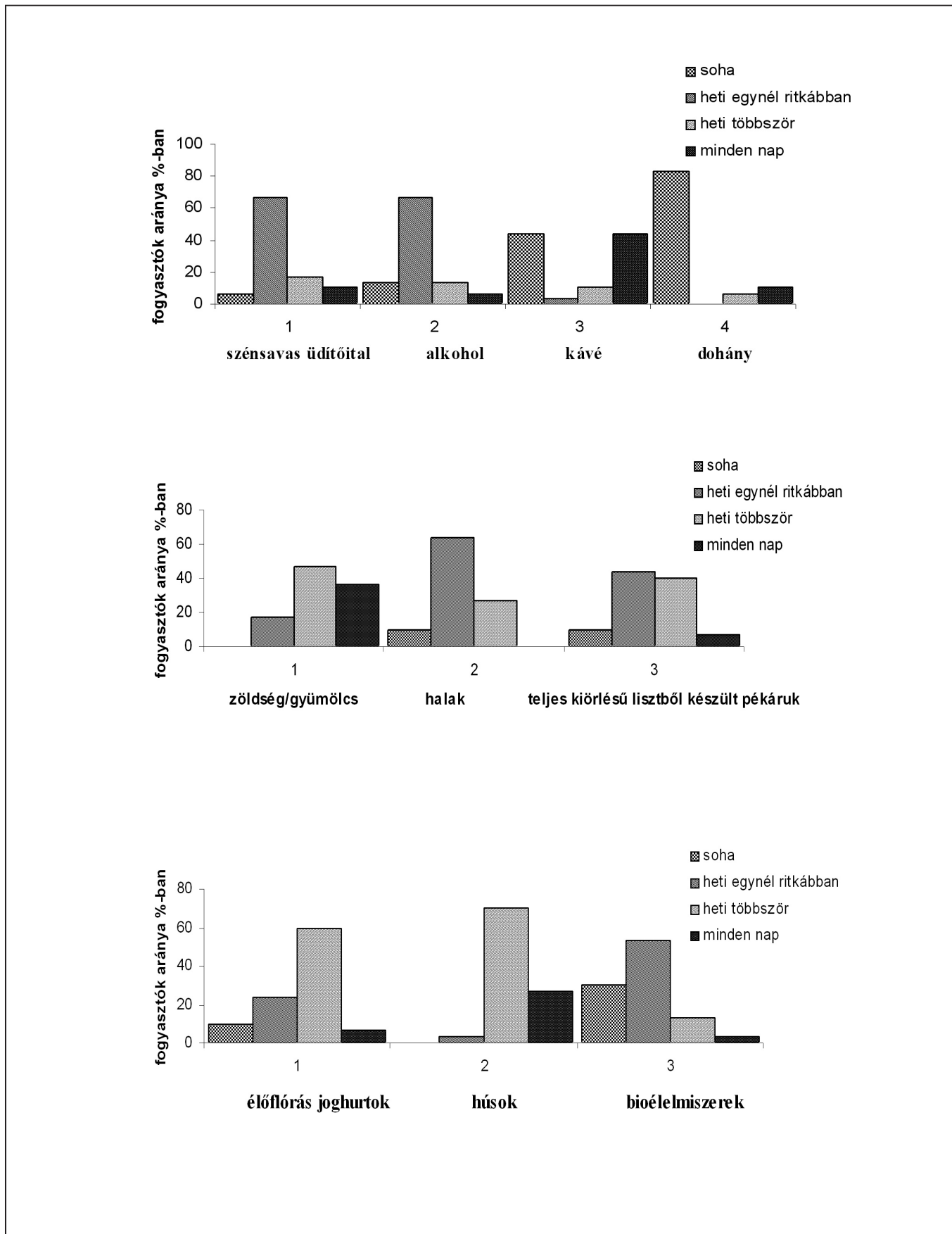
Kutatólaboratóriumokban külön figyelmet kell fordítanunk a veszélyes hulladékok tárolására, használt oldószerek elkülönítésére. Háztartásokban, otthonokban is az energiatakarékosság érdekében törekednünk kell a szelektív hulladékgyűjtésre, és az újrafelhasználható termékek vásárlására. A válaszadók 47%-a gyűjti szelektíven a hulladékot otthonában és 30%-a részesíti előnyben az újrafelhasználható termékek vásárlását [8].

Orvoshoz fordulás gyakorisága és a compliance

Kerestem a választ arra, hogy kinek a javaslata a legfontosabb a megkérdezettek számára, ha az egészségről van szó. A válaszadók 90%-a első helyen

1. ábra

A táplálkozással kapcsolatos felmérés eredményei



az orvost jelölte meg, azaz az orvos rendelkezik leginkább véleményformáló képességgel. Második helyen áll a gyógyszerész véleménye a rangsorban, majd a családtag, akit a TV-ből, rádióból, újságokból szerzett információk követnek. Ötödik helyre kerültek a szomszédok, ismerősök javaslatai és végül a reklámokból szerzett információk zárják a sort.

Az orvoshoz fordulás gyakoriságát szemlélteti a 4. ábra. A válaszolók legnagyobb hányada, 63%-a évente látogatja meg orvosát, míg 30% havonta és a maradék 3-3% megoszlik a nagyon gyakori, azaz hetente orvoshoz fordulók és a nagyon ritkán orvoshoz járók között, akik nem is emlékeznek rá, mikor voltak utoljára orvosnál.

Annak ellenére, hogy a megkérdezettek 90%-a számára az orvos véleménye az elsődleges egészségügyi kérdésekben, csak 37%-uk rendelkezik jó compliance-szel, ami a teljes bizalmat és a legjobb orvos-beteg együttműködést jelenti. 63% rosszabb compliance-szel jellemezhető, mivel ők már csak általában tartják be az orvos utasításait. Senki sem jelölte, hogy egyáltalán nem követné orvosai előírásait [9].

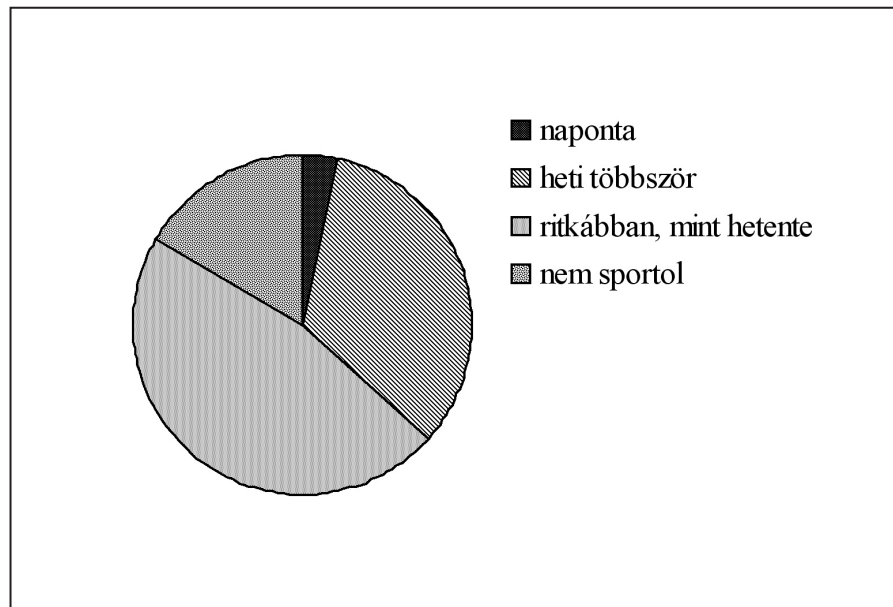
Gyógyszerekkel kapcsolatos ismeretek, helyes gyógyszer-szedés

A gyógyszereket és a gyógytermékeket a válaszadók általában gyógyszertárakban vásárolják, kis százalékban bioboltokban, szupermarketekben, drogériákban vagy egyéb üzletekben szerzik be az igényelt készítményeket (5. ábra).

A helyes gyógyszer-szedéssel kapcsolatos információk megszerzésénél 60%-uk kérdezi meg orvosát vagy gyógyszerészét. Nagyon jó eredménynek számít, hogy 87%-uk mindig elolvassa a betegtájékoztatót, és senki sem jelölte, hogy nem foglalkozna a helyes gyógyszer-szedéssel kapcsolatos előírásokkal. Mindebből azonban az derül ki, hogy a válaszadók szívesebben tájékozódnak önmaguk, mintsem érdeklődnének az általuk ebben a kérdéskörben elsődlegesnek számító szakemberektől. Azonban Magyarországon még nem jellemző a mindennapi gy-

2. ábra

A testmozgás gyakoriságára vonatkozó válaszok értékelése



korlatban a betegtanácsadásnak az a kultúrája, ami lehetővé tenné az individuális terápia megvalósítását, a közlelbi gyógyszerész-beteg kapcsolatot és a hatékonyabb információcserét.

A kérdőív utolsó táblázatában a felmérésben részt vevőknek a leggyakoribb OTC-szerekről, illetve az antibiotikumokról meglévő információit gyűjtöttem össze. Négy készítménycsoport szempontjából (Aszpirin-csoport, Panadol-csoport, Antibiotikumok, Vi-

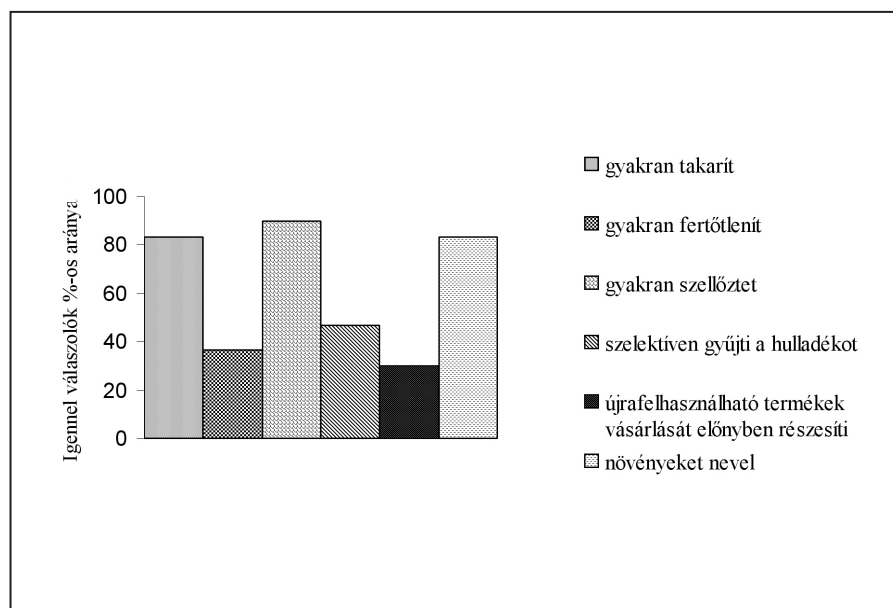
taminok) kerestem a választ arra, hogy mennyire vannak tisztában a helyes gyógyszer-szedés ismerveivel [10,11].

Az első készítménycsoportot az acetyl-salicilsav, ibuprofen, és naproxen hatóanyagot tartalmazó, azaz gyomor-nyálkahártya irritáló, nem szteroid gyulladáscsökkentők képezték, amit Aszpirin-csoportként jelöltem a további értékelésnél.

A válaszadók közül senki sem jelölte, hogy nem ismerné a készítményt.

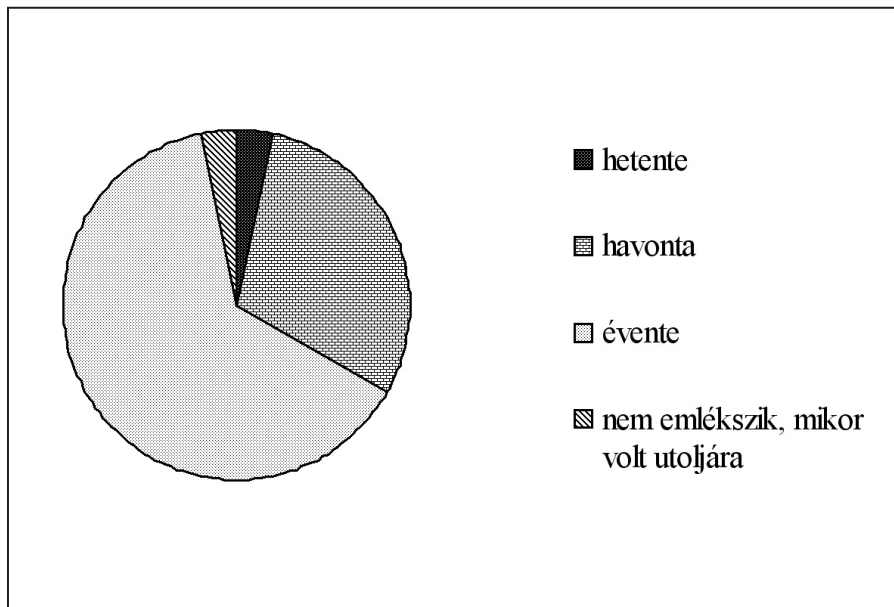
3. ábra

Környezetünk tisztaságának megóvására fordított tevékenységek százalékos megoszlása



4. ábra

Orvoslátogatás gyakorisága a megkérdezettek körében



83% szedi az Aszpirin-csoport valamelyikét, amelyből 80% ezt orvosi utasítás nélkül is teszi. A válaszadók 63%-a a nap bármely szakában szedhetőnek tartja a gyógyszert, és csak 10% jelölte a helyes választ, miszerint evés után kell bevenni a gyógyszert, kivédve ezzel a gyógyszercsoport gyomornyálkahártya károsító hatását. A válaszolók 73%-a szerint lehet a gyógyszernek mellékhatása és 10%-ot képviselnek azok, akik nem vesznek erről tudomást, mivel ismereteik alapján nincs mellékhatása a gyógyszernek. 43% gyermeknek is adná a készítményt, ami valójában 16 éves kor fölött szedhető és 16 éves kor alatt fájdalomcsillapításra a Reye-szindróma elkerülése miatt más hatóanyagtartalmú gyógyszer választása ajánlott. 47% szerint az Aszpirin-csoport más gyógyszerekkel együtt biztonságosan szedhető és csak 3% szerint nem. A kérdőívet kitöltők 50%-ának nincs tudomása a kérdéstről, így remélhetőleg ők tájékozódnak erről, ha más gyógyszert is szednek, hiszen a gyógyszer szedése miatt a vérzékenység fokozódhat és asztmás betegeknél a bronchusok kontrakcióját válthatja ki, ezzel asztmás rohamot produkálhat az érzékeny egyéneknél.

A második gyógyszercsoport a Panadol-csoport, a paracetamol tartalmú készítményeket tartalmazta. A válaszadók 10%-a nem ismerte ezt a

gyógyszercsoportot, így a további adatok értékelésénél a Panadol-csoportot ismerő 90% adatait értékeltem – teljes sokaságnak tekintve, 100%-nak tekintve az 54 főt. 77% orvosi utasítás nélkül is szedi a készítményt. 73% van tisztában azzal, hogy lehet mellékhatása a gyógyszernek, hiszen napi 4000 mg vagy annál több paracetamol a szervezetbe jutva májkárosodást idézhet elő. A paracetamol metabolizációja során keletkezik az a májkárosító metabolit,

ami glutation hiányában további biotranszformációra nem képes és akkumulálódik a májban.

Az Antibiotikum-csoport készítményeit ismerő válaszadók legnagyobb hányada, 80%-a antibiotikumot csak orvosi utasításra szed. A négy készítménycsoport közül az antibiotikumok szedése történik leginkább orvosi előírásra, ami feltétlen szükséges az antibiotikum-rezisztencia indokolatlan terjedésének megakadályozása végett. Szintén 80% számára ismert, hogy az antibiotikumoknak lehet mellékhatása [12].

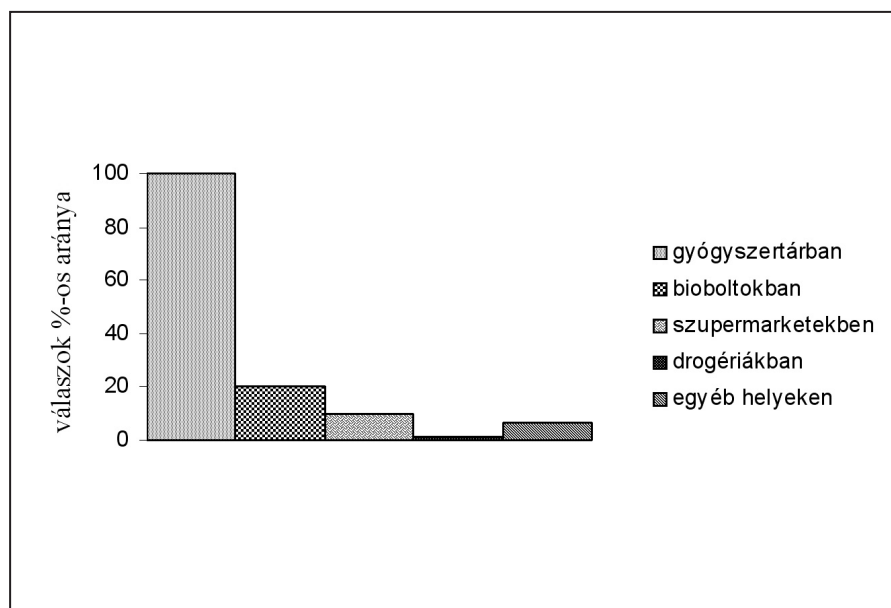
A Vitaminok-csoportot minden válaszadó ismerte. 97% szedi orvosi utasítás nélkül is a vitaminokat. Ez azt mutatja, hogy a négy készítménycsoport közül a vitaminokat szedik a legnagyobb biztonsággal, amik esszenciálisak a szervezet működése szempontjából és immunerősítő, robortáló hatásuk miatt betegségek idején fokozottan igényli szervezetünk.

Összefoglalás

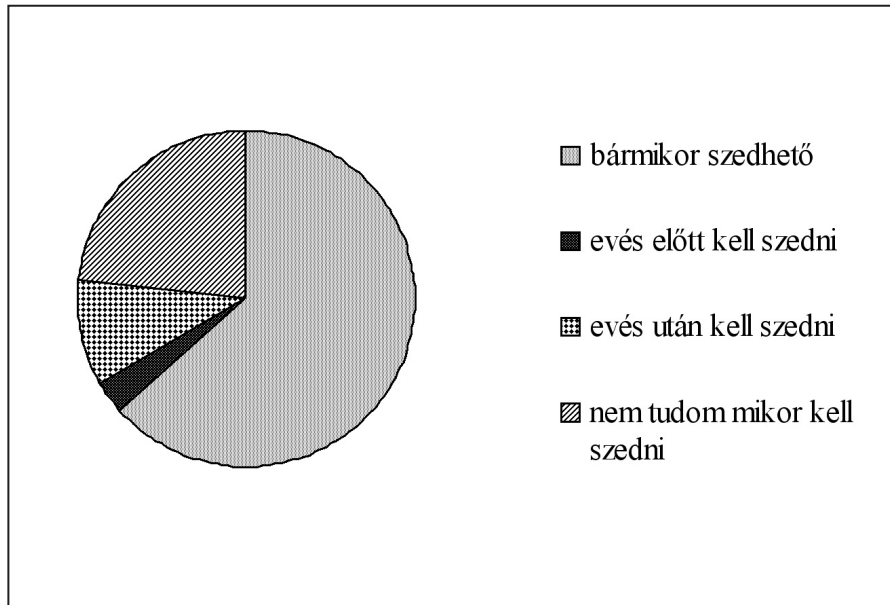
Az MTA Kémiai Kutatóközpontjában készült egészségfelmérés megkérdezetteknek nagy hányada szeretne egészségesebben élni és jobban figyelni egészsége megővésére. Ehhez feltétlenül szükséges az, hogy tudják, hogyan

5. ábra

Gyógyszerek/gyógytermékek vásárlásának helye a válaszadóknál



6. ábra

Gyógyszereszedés – Aszpirin-csoportra vonatkozó adatok

tudnak javítani életminőségükön. Nagyon jó eredménynek számít a magyar lakosság adataihoz viszonyítva a dohányosok kevés hányada – a megkérdezettek 83%-a nem dohányzik. A válaszadók jelentős százaléka figyel arra, hogy igényes, tiszta környezetben éljen és óvja környezete tisztaságát.

A kérdőívekből az derül ki, hogy az orvos rendelkezik leginkább a megkérdezettek számára véleményformáló képességgel. Azonban a válaszadók 63%-a csak közepes compliance-szel

jellemezhető, nem képes a tökéletes orvos–beteg együttműködés megvalósítására.

Biztató, hogy valamennyi válaszadó igyekszik tájékozódni a gyógyszerével kapcsolatos információkról. Azonban sajnálatos, hogy ennek ellenére több tekintetben nincsenek tisztában egyes recept nélküli gyógyszerek (Aszpirin-csoport) helyes szedésével.

Ahhoz, hogy valóban egészség tudatos tudjunk élni – amihez mind szellemi, mind testi jólét szükséges

– alapvető, hogy ismerjük, hogy mit igényel szervezetünk, és mit kell kerülnünk. Nem elég az egészséges életmód „szabályainak” ismerete, meg is kell tudnunk valósítani azokat, hiszen egészségünk minden tevékenységünk alappillére.

Summary

A survey on health involving 60 persons was made in the Chemical Research Centre of the Hungarian Academy of Sciences. The questionnaire focused on the lifestyle, the compliance and the knowledge on drug-taking. The majority of the participants would like to become more health-conscious. Very promising result that 83 % of the participants do not smoke and 36 % of them often do sport. Most of them pay attention to preserve the cleanliness of their environment. The doctor's opinion is the most important for most of the participants concerning their health. The majority of the participants acquire information on their drugs by reading the labels. In spite of reading the labels most of them have false or no information on the proper use of the drugs and on its possible side-effects. In order to improve the quality of life one should not just know how one can live healthier but change the mode of living.

Irodalom

- Simon T.: „Az egészségérték-gazdálkodás kialakítása, mint elsődleges egészségfejlesztési feladat.” *Egészségfejlesztés*, 2006/47., 1–2.
- Susánszky É.–Szántó Zs.–Kopp M.: „A dohányzásról való leszokás motivációs hátterének vizsgálata.” *Lege Artis Medicinae*, 2007. XVII/8–9., 616–623.
- Dohányzást megelőzési és leszokást segítő programok.* <http://www.oefi.hu/color/megelőz1.htm>.
- Miért egészséges a hal?* <http://www.patikatukor.hu/index.php?mod=news&nID=2207>.
- Bioélelmiszerek: környezetbarát szemlélet a táplálkozásban.* <http://www.patikatukor.hu/index.php?mod=news&nID=2097>.
- Márton H.–Jancsó Z.–Simai A.–Újhelyi I.–Ilyés I.: „A táplálkozás hatása a kardiovaszkuláris rizikófaktorokra és a becsült kardiovaszkuláris veszélyeztetettségre.” *Egészségtudomány*, 2004/48., (1), 37–46.
- Simon T.: „Az egészség értékékként való megismertetése és elfogadtatása.” *Egészségnevelés*, 2002/43., 145–146.
- Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003.* http://www.oszmk.hu/dokumentum/OLEF_2003/KIADVANY_Gyorsjelentés_OLEF2003.pdf
- Hajdu Á.: *Kutatási jelentés, Egészségügyi ellátás igénybevétele.* http://www.oszmk.hu/dokumentum/OLEF_2003/1_fejezet_ellatasigenybevetele_olef2003.pdf
- Törőcsik M.: „Életstílusgyógyszerek.” *Lege Artis Medicinae*, 2007., XVII/8–9., 632–635.
- Kevesen ismerik a gyógyszerek mellékhatásait. http://www.natur-sziget.com/page.php?show/articles/view/topic/itthon/artid/20070421_mellekhatasok.
- Simon T.: „Antibiotikumok a házipatikákban” *Orvosi Hetilap, Levelek a szerkesztőhöz*. 2006., CXLVIII/43., 2103–2104.