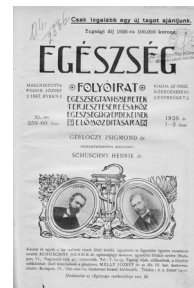


Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségügyi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



„Egészségi parancsolatok” anno és most

Bilics Edit,
Bodor Tamás,
Dr. Kishegyi Júlia

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Dr. Leszner Rezső 1901-ben írta az „Egészségi parancsolatokat” az Országos Közegészségügyi Egyesület kezdeményezésére. Azok a népegészségügyi problémák, amelyeket a szerző éles szemmel látott a XIX. század fordulóján, a XXI. században is jelen vannak, okaikat a tudomány és technika mai fejlettsége mellett már jóval pontosabban látjuk, mint annak idején...

A cikk megírásakor a lakosság egészségi állapotát, megbetegedési és halálozási viszonyait elsődlegesen a fertőző betegségek határozták meg, megállapításai az epidemiológiai tranzíció után is érvényesek maradtak. Az epidemiológiai tranzíció, vagyis a fejlett országok mindegyikében végbement megbetegedési és halálozási struktúra változása a cikkíró megállapításainak helyességéből nem von le. Az egészséges életmód kiemelkedő súlya és a személyes, környezeti higiéné kérdésköre a mai napig aktuális éppúgy, mint ezen ismeretek minél szélesebb körben történő átadása.

1. *Légy munkás!* – Munkától erősödik testünk, fejlődnek tehetségeink. Az ifjuság munkája a tanulás. Tanulástól gyarapodik eszünk, tisztul itéletünk. Nagyobb testi és lelki erővel pedig sikeresebben ellenállunk az egészségünket veszélyeztető ártalmaknak.

2. *Légy mértékletes!* – A mértékletesség erőt kimél s az erő kifejtésére képesít. A mértékletlenség szertelenül fogyasztja és kimeríti erőnket, s betegségekre tesz hajlandóvá. Óvakodjál az iszákosságtól! Az iszákos ember elvadul, olyan lesz mint a barom, s idő előtt lesz szenvedélyének áldozatává. A kicsapongás megárt. A jó erkölcs hathatósan megóvjja egészségünket.

3. *Légy tiszta!* – Házad előtt ne tőrj pocsolját, udvarodon eliszaposodó árkot, csatornát, lakásod és kutad közelében ganajdombot vagy szemetes gödröt. Kerti virág diszelegjen inkább házad körül. Rend szegődjék a tisztasághoz. Mihamarább távolíts el lakásodtól minden szennyet. Rohadás, penész és por ne leljen tanyát a lakásod zugában. Tűzhelyed körül tisztaságtól ragyogjon minden főző-edény. Konyhában hálni, vagy ruhát tisztogatni, szobában főzni, vagy ételt tartani, a lakásban bútort porolni: nem fér meg a tisztasággal. Lakásod padlóját nedves ronggyal borított söprűvel söpörtesd, mert különben szobád levegője sok porral lesz tele. Ráfér

a lakásra olykor-olykor a lelkiismeretes, alapos, nagy takarítás. Ágyad tisztaságára büszke légy. Mielőtt asztalhoz ülnél, mosd meg a kezed. Tiszta ruha legyen tiszta testeden. Tisztaság kerültsi el a betegségeket. Piszok a betegségek melegágya.

4. *Ügyelj táplálékodra!* – A táplálékkal testünknek a munkában megfogyott erejét pótoljuk. Nőlni is attól nőlünk, a mit megeszünk. De betegséget is hozhat ránk az evés. Ezért kell gondot fordítanunk táplálékunkra. Nyers tejet ne igyál! A beteg állat teje, húsa betegségbe ejthet. A borsókás sertés, vagy marha húsától, ha nincs jól megsütve, főzve, galandféreg támad a belünkben. A romlott táplálék, különösen a romlott hal és a romlott kolbász, mérgezést okoz. A ki a tejet, vaját hamisítja, felebarátja egészsége ellen tör. Az éretlen gyümölcs rontja gyomrodát. A gombához ne nyulj, ha nem vagy benne bizonyos, ehető-e? Csupán csak az ízletesen elkészített, változatos eledel emészthető jól. S csak az veszi teljes hasznát táplálékának, ki inkább keveset, de tartalmasat eszik, azt is lassan egye, és rágj meg jól. Járványos betegség idején csak frissen készült eledelt egyél, mert a maradék hideg étellel, vagy nyers eledellel betegség csirája juthat testedbe. Kenyeredet mindig tiszta ruhába takarva őrizzed.

5. *Gondoskodjál egészséges ivóvízről!* – Főzésre, mosásra, mosogatásra is olyan jó vizet használj, mint az ivásra. Mocsárból és mocsaras földbe ázott kútból merített ivóvíz hidegtelest, vérhast, gyomorhurutot, hasmenést okozhat. A kútvíz is betegség forrásává válhat, ha ganajlé, vagy csatornavíz szivárgott bele. Bünt követ el, a ki az ivóvizet szolgáltató tavat, folyót, patakot, forrást, kutat bármi nemű rondasággal, vagy hulladékkal beszenyeezi. A földetlen kút vizébe sok minden bele hull. A szennyes udvaron levő kútnak vize is szennyes. Az ilyen kutak vizét, különösen járványos időben, forrald föl és hűtsd le, mielőtt meginnád. Ne vesd meg az ivóvizet, vízre van az embernek szüksége, nem pálinkára. Ne takarékoskodjál a vízzel, a tisztaság sok vizet kíván.

6. *Jól szellőztesd lakásodat és műhelyedet!* – Minden lélekzetvétellel levegőt szívunk magunka, hogy vérünk felfrissüljön. A romlott levegő, mint a milyent a szellőzetlen, tisztátalan, füstös, poros lakásban találunk, megtámadja tüdönket és megrontja vérünket. A szabad levegő minden időben egészségesebb, mint a falak közé zárt levegő.

7. *A telek, melyre házat építünk, száraz és tiszta legyen!* – Nedves földtől megnyirkosodnak a ház falai. Nyirkos falak között könnyen meghül az ember és gyakran betegeskedik, minden megrohad és a penész mindenhova hamar beveszi magát. A szennyes földű telek rossz kigőzölgése a levegőt is rontja, de meg a kút vizét is fertőzi. Legajánlatosabb házhelynek a magasabb telek, mert gyorsan lefolyik róla az esővíz, tehát száraz marad,

a száraz telek pedig nehézség nélkül tisztán tartható. Pinczét adni a ház alá, mindenképpen jó. Tisztább levegőjűs szárazabb a lakás, ha pincze van alatta. De a pincze nem lakásnak való, mert nehezen szellőztethető, sötét és nedves is. Egészségtelen az olyan lakás, mely több embernek a tanyája, mint a hányan benne kényelmesen mozoghatnak.

8. *Lakásodat ne fültesd nagyon melegre!* – Az izzóvá tüzelt vaskályha megpörköli a reá szálló port, rontja a levegőt. Fűtetlen háló-szoba szintén egészségtelen. A kályhacsövet el ne zárd a csappantyúval, míg parázs ég a tüzelő helyen, mert fojtó szén gőz hatolna a szobádba.

9. *Ápold testedet!* – A testápolás mindenek előtt bőrünk ápolása, s ez nem más, mint tisztántartás és edzés. Az edzés az időjárás viszontagságai ellen véd meg bennünket. Az edzi a testét, a ki hideg vízben jól megmosdik, de utána jót szárazra is dörzsöli testét. Testedzés az úszás, a szabadban való mozgás, a testgyakorlás és a korcsolyázás. A tisztátalan bőr kisebesedik, és tompa lesz él tapintó érzéke. Az elpuhult test bajokkal küzd örökké. Egyenesen tartsd magadat! A görnyedt üléstől kipúposodik a hátad, vagy ellapul a melled s elgyöngülnek izmaid. Végy többször napjában mély lélekzetet; tüdőd épségének szolgálj vele. Használd erődöt hogy megmaradjon, és sokat ne aludjál, mert eltunyulsz. Ha a nap tüze erősen hevítene, szakítsd félbe munkádat, hogy napszúrást ne kapj. Kihevülve ne igyál! Nagy hidegben ne ülj le nyugodni, hanem mozogj, vagy térj haza.

10. *Jól öltözködjél!* – Testünk melegét őrzi a ruha. Ruházatunk az időjáráshoz és évszak hoz legyen alkalmas, de soha szűk és szoros ne legyen. Tavasszal és ősszel viselj inkább melegebb ruhát, mert lassan szokik tested a hőváltozáshoz. Az átázott ruhát vesd le azonnal, mihelyt alkalmas nyilik rá. Ruhádat mindennap szorgosan kikeföld, mert sok mindenféle szenny beleveszi magát.

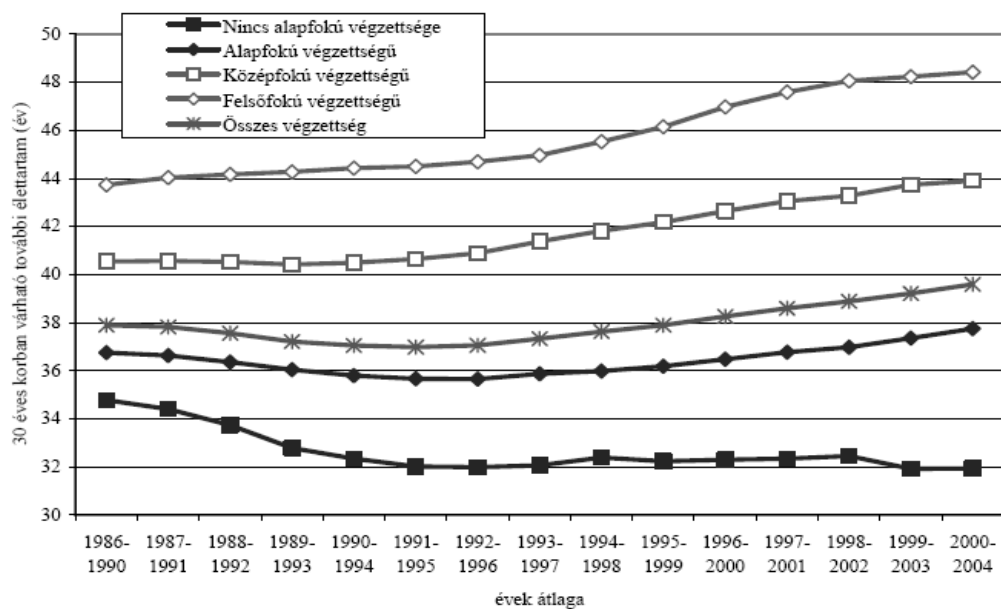
11. *Vigyázz a szemed világára!* – A szemünkbe sütő, vagy az előttünk fekvő papiroson fénylő napsugár kápráztatja és gyöngíti a szemet. Úgy olvass, hogy szemed az árnyéknak, könyved a világosságnak legyen fordítva. Az írásra balkéz felől essék a világosság. A varrásra és himzésre hasonlóképen. Elégtelen világosságnál ne dolgozzál, mert a szem megerőltetése közzellátóvá tesz. A naptól nem világított lakás nedves és hideg, komor és egészségtelen. Nagy ablakok legyenek házad falában, mert a nap világa a mellett, hogy lakásodat szárítja, elmédet is éleszti és lelkedet is bátorítja. A lámpa világa, ha lobogó vagy pislogó, bántja a szemet. A világító gáz lámpájának csapját nyitva ne felejtsd, mert a szobába ömlő gáz életedet veszélyezteti.

12. *Házi állatjaid egészségére vigyázz!* – Valami nyavalya át ne származzék róluk te reád, például a lépfene, a taknyosság, a veszettség. Tiszta és szellős istállóban

1. ábra

A 30 éves korban várható további élettartam iskolai végzettség szerint²
(1986-2004)

Férfiak

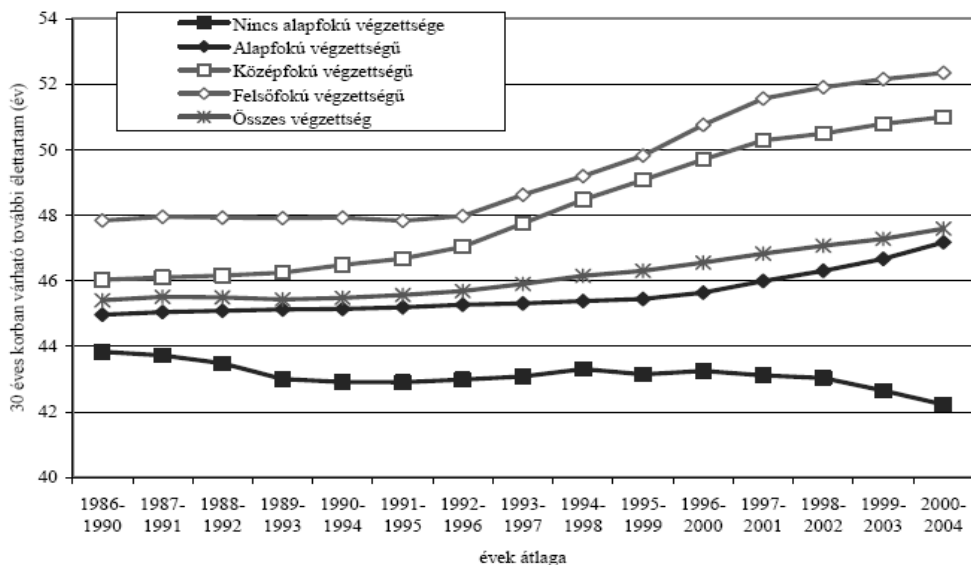


Hablicsek L.-Kovács K.: Az életkilátások differenciálódása iskolázottság szerint, 1986-2005. Központi Statisztikai Hivatal Népeségügyi Kutatóintézetének Kutatási Jelentései 84., 2007.

2. ábra

A 30 éves korban várható további élettartam iskolai végzettség szerint²
(1986-2004)

Nők



Hablicsek L.-Kovács K.: Az életkilátások differenciálódása iskolázottság szerint, 1986-2005. Központi Statisztikai Hivatal Népeségügyi Kutatóintézetének Kutatási Jelentései 84., 2007.

1. táblázat

Bejelentett ételmérgezések⁴

Év	Esetek	Megbetegedések	Százezer lakosra jutó megbetegedés	Meghaltak
2000	548	2 705	26,5	—
2001	674	4 628	45,4	3
2002	674	2 959	29,1	2
2003	164	2 838	28,0	1
2004	183	2 281	22,6	5
2005	191	2 036	20,2	1
2006	172	6 857	68,1	7
2007	144	1 152	11,2	—
2008	133	1 990	19,8	2
2009	76	846	8,4	1
2010	155	1 103	11,0	4

és kellő esés mellett tartva, szebb, egészségesebb és munkabiróbb a marhád. Sertéseidet ne ereszd a trágyadombra, mert olyan lesz a húsup, a milyen táplálékot adsz nekik. Ne engedd, hogy a kutya nyalogassa a kezedet, arcodat. Ne csókolgass állatokat, ha még oly kedvesek is, mert betegségeket kaphatsz tőlük.

13. *A ragadós betegséget jelentsd fel haladék nélkül a hatóságnak!* – Az ilyen fertőző betegségnek gátat kell vetni. Erre való a fertőtlenítés, azaz a beteg szobájában lévő és a beteg kezében megfordult tárgyakkal való tisztítása, melyek a fertőzést ártalmatlanná teszik. S még inkább elérjük e célt a beteg elkülönítésével, hogy a betegség másokra ne ragadhasson. Az elkülönítés legjobban sikerül a kórházban. Vajha nem volna egy kis község sem gunyhó-kórház nélkül! A tüdővész is ragadós betegség, melyet leginkább a tüdőbajos köpése terjeszt. Tüdővész beteg sohase köpjön a padlóra vagy földre, hanem otthon köpő csészébe, az utcán pedig zsebkendőjébe.

14. *Ne mulaszd el a gyermekek beoltatását!* – A himlőoltással sikerült a himlőt, mely régebben nagy pusztításokat vitt véghez az emberek között, majdnem egészen elfojtani.

15. *Kerüld a kuruzslást!* – Megbetegedésed esetén ne fordulj javas asszonyhoz, kuruzslóhoz, hanem hívass minél előbb orvost. A ki beteg, azon Istenen kívül csak az orvos segíthet, babona nem tehet csodát. Soha szem elől ne téveszszed, hogy könnyebb a betegséget elhárítani, mint meggyógyítani.

Az Egészségi parancsolat-okat az Országos Közegészségi Egyesület kezdeményezésére írta meg Leszner dr.

E parancsolatokat Egyesületünk széles körben fogja a nép között terjeszteni.¹

A népegészségügyre vonatkozó parancsolatok egy civil szervezet felkérésére készültek, mely civil és szakmai együttműködés napjainkban is aktuális, hiszen civil szervezetek ma is alakulnak és munkálkodnak a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében. Az *Országos Egészségfejlesztési Intézetnek* jelenleg is egyik legfontosabb feladata, hogy a szakma és a civil szervezetek számára könnyen adaptálható módszertani ajánlásokat, javaslatokat dolgozzon ki.

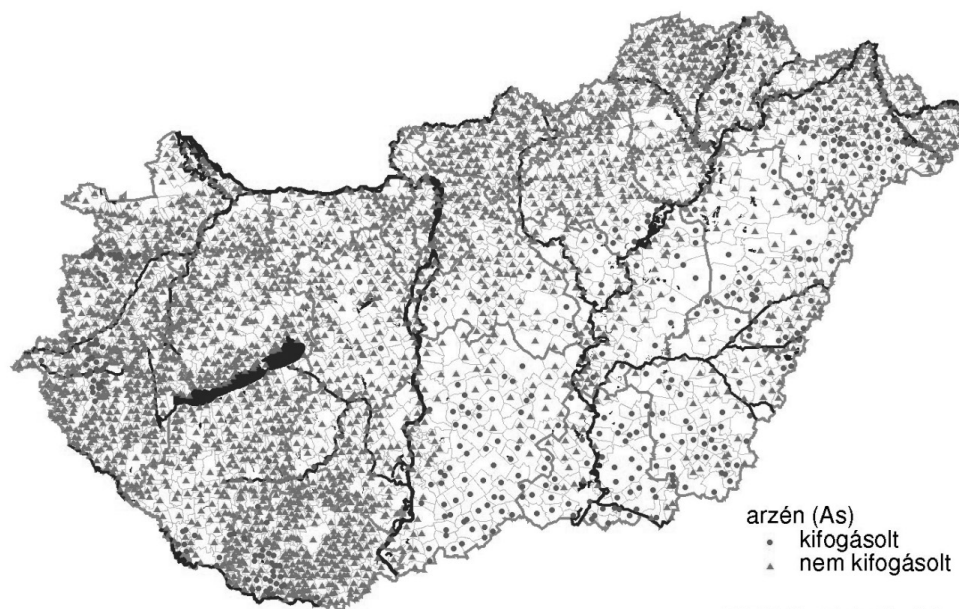
A cikk foglalkozik az egészség előfeltételeivel, hiszen már az 1900-as évek elején is nyilvánvaló volt, hogy minél magasabb az iskolázottság és „értelmes” a munka, annál jobb az egészségi állapot. Ez a felismerés ma már tudományos szintre emelkedett. Az egészségben megnyilvánuló méltánytalan egyenlőtlenségek, valamint ezek csökkentésének lehetőségei a nemzetközi kutatók és gyakorlat egyik legfontosabb területét képezik. (1., 2. ábra)

A szerző még nem használja az „életmód” kifejezést, de az általunk ismert legfontosabb életmódelemek jelentős részére kitér, így lényegében beszél az energiaegyensúlyról, a mértékletes alkoholfogyasztásról és a szexuális biztonságról is.

Az energiaegyensúly mai értelemben az egészséges életmód két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme: az egészséges táplálkozás és a rendszeres testedzés. Mindkettő fontos szerepet tölt

3. ábra

A vezetékes ivóvizek arzéntartalma (As) Magyarországon



arzén (As)
 • kifogásolt
 ▲ nem kifogásolt

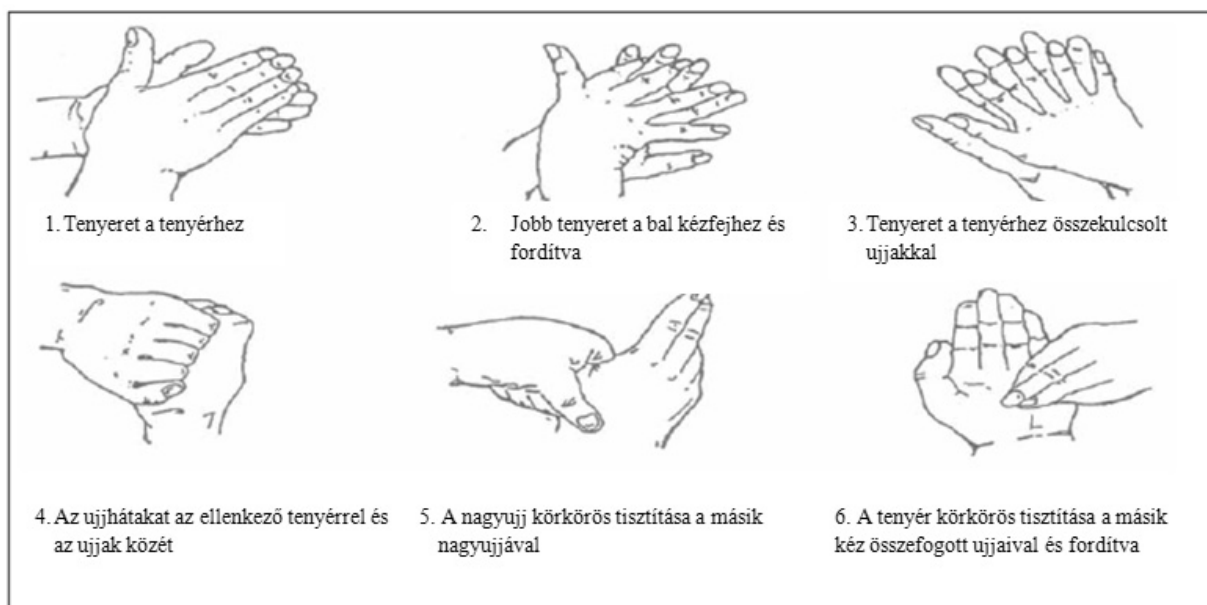
EU/HU határérték: 10 ug/l

Magyarországon a 201/2001 (10. 25) Kormányrendeletben felsorolt településeken 2009. december 25-ig az itt megadottól eltérő, ideiglenes határértékek érvényesek

Készült az Országos Környezetegészségügyi Intézetben, 2007. 1. negyedév

4. ábra

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kézmosással kapcsolatos ajánlása



2. táblázat

Környezetvédelmi beruházások
(2009, millió Ft)³

A beruházás célja	Közvetlen	Integrált	Összesen
	beruházások teljesítményértéke		
A levegőtisztaság védelme	11 856	2 420	14 276
Szennyvízkezelés	20 384	1 864	22 248
Hulladékkezelés	37 034	8 426	45 460
Ebből: veszélyes hulladékok kezelése	2 576	8 165	10 741
A talaj és a felszín alatti vizek védelme	16 821	2 191	19 012
Zaj és rezgés elleni védelem	2 034	177	2 211
Táj- és természetvédelem	3 673	19	3 692
Kutatás-fejlesztés	626	109	736
Egyéb	16 154	492	16 646
Összesen	108 583	15 698	124 281

be a betegségmentes, minőségi élet kialakításában és megtartásában. Rendszeres testedzéssel és kiegyensúlyozott táplálkozással a kívánatos testtömeg elérhető és megtartható.

A „parancsolatok” az energiaegyensúly mindkét elemével (testmozgás, táplálkozás) foglalkoznak: a rendszeres testmozgással, a szabadban végzett, dinamikus terheléssel járó sportágak fontosságával. A szerző hangsúlyozza azt a tényt, hogy az inaktív életmód számos betegség forrása lehet. A táplálkozással kapcsolatosan elsősorban az élelmiszerbiztonságot, az élelmiszerhigiénét emeli ki, amit érthetővé tesz az a tény, hogy a XX. század elején nem az elhízás, hanem az alultápláltság jelentett népegészségügyi problémát. Az élelmiszerbiztonsági kérdések közül a gombamérgezés megelőzésének kérdése ma is aktuális. (Az utóbbi években a gombamérgezések száma megemelkedett, évente átlagosan 65 fő betegszik meg. 1998 és 2004 között Magyarországon hatan haltak meg gombamérgezés következtében – mindannyian gyilkos galócát fogyasztottak.³) A lakosság ismereteinek és képességeinek fejlesztését nem lehet eléggé hangsúlyozni akkor, amikor napjainkban az élelmiszerfertőzések több mint 70%-a magánháztatásokban alakul ki. (1. táblázat)

Az ivóvízminőség és a hiányos csatornázottság jelentőségét már akkor is felismerték. Magyarországon még mindig vannak olyan területek, ahol az arzénmentes, egészséges ivóvíz biztosítása alapvető népegészségügyi kérdés.⁵ Az egészséges ivóvízről való gondoskodás a XXI. század egyik fontos feladatává vált.

A vízminőség javítása, mennyiségének megóvása,

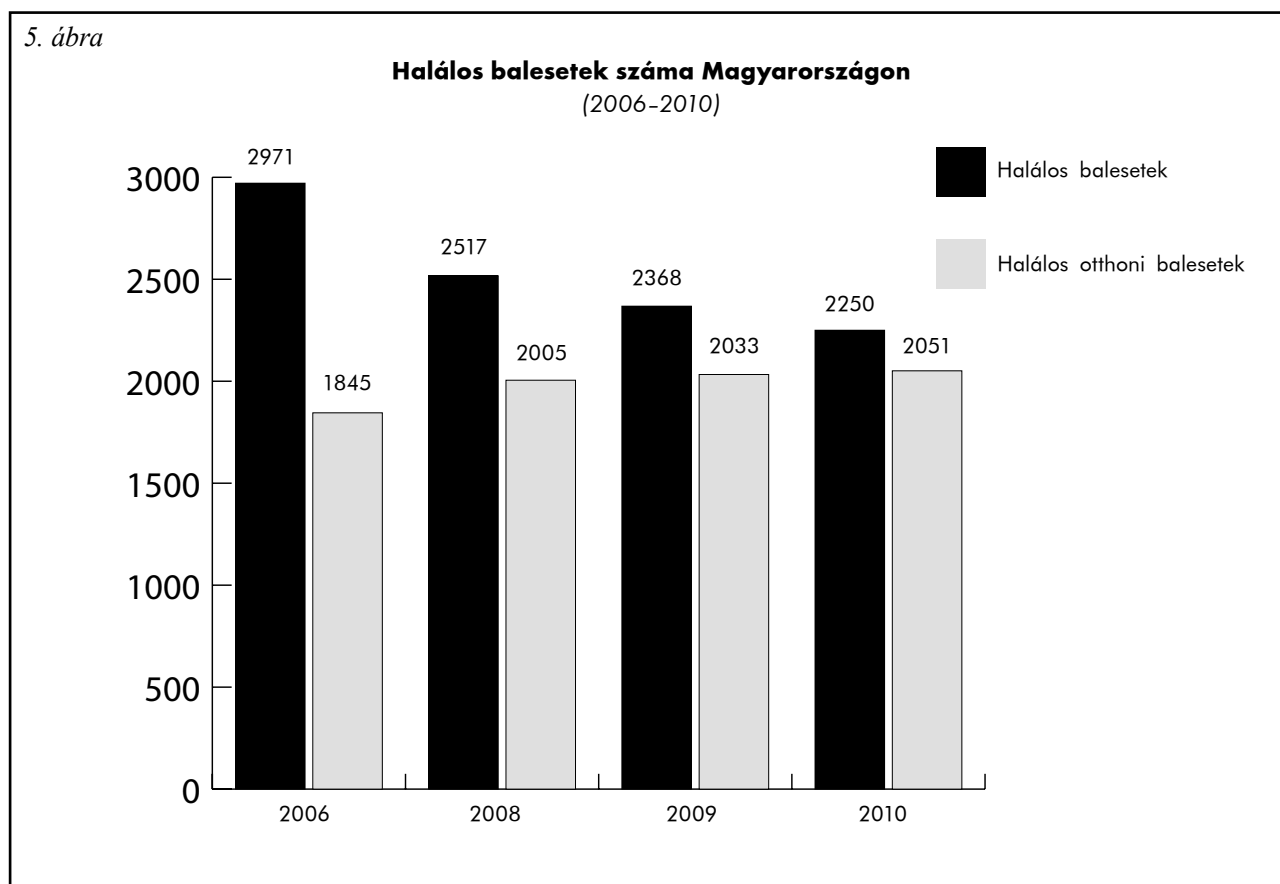
valamint a csatornázás és a szennyvíztisztítás problémaköre jelenleg is számos fejlesztési projekt kitűzött célja. (Az ehhez is kapcsolódó környezetvédelmi beruházások nagyságrendje a táblázatból jól látható.) (3. ábra, 2. táblázat)

Az állattartással kapcsolatosan külön parancsolat foglalkozik az etetésükkel, tisztántartásukkal kapcsolatos teendőkkel, amelyeket ma már az *Európai Unió* is részletesen szabályoz (területigény, az épített környezet minősége, higiénés szabályok, táplálás, stb.).

A környezetegészségügyi kérdések közül a lakóhelyi környezet és a lakóhely levegője kap kiemelt hangsúlyt, hogy a porszennyezés és a kórokozók terjedését elősegítő szellőzetlenség csökkenjen. A tüdőbetegség és a rossz levegő kapcsolata már ekkor nyilvánvaló volt. Napjainkban pontosan tisztában vagyunk vele, hogy a TBC visszaszorításában a szociális körülmények, a lakhatás és a táplálkozás változása legalább akkora szerepet játszott, mint az immunizálás és a gyógyszeres kezelés lehetősége. Ebben az időben még nem ismerték fel az allergiás légúti megbetegedéseket, valószínűleg az atkákat sem, de a takarítás, a portalanítás fontossága nyilvánvaló volt.

A személyes higiéné és a környezet állapota ma is lényegi kérdés. A kézmosás fontosságára újra és újra fel kell hívni a figyelmet. Az *Egészségügyi Világszervezet (WHO)* az egész világon fenyegető influenzajárvány miatt a lakosságnak is javasolta az egészségügyi szakdolgozóknak tett ajánlások betartását.⁶ (4. ábra)

A cikk – elsősorban a balesetmegelőzés szempont-



jából – a fűtéssel külön foglalkozik. A korszerű fűtési rendszerek mellett ma is problémát okoz és okozhat a szénmonoxid-mérgezés (2007-ben 104 szénmonoxid-mérgezéses baleset történt Magyarországon. *Forrás: Magyarországi Kéményseprők Országos Ipartestülete adata*).

Statisztikai tény, hogy a halálos balesetek száma lassan csökken, ugyanakkor a halálos otthoni balesetek száma nő.³ (5. ábra, 3. táblázat)

A napon való túlzott tartózkodás veszélyességére *Leszner dr.* már akkor felhívta a figyelmet, éppúgy, mint a réteges öltözködés fontosságára.

A napon való tartózkodás alapvető szabályai egyre inkább közismertek, mégis gyakran találkozunk nap-szúrással, hőségutával, illetve szaporodnak a rosszindulatú bőrdaganatok (*melanoma malignum*). (Az ózonkoncentráció 1%-os csökkenése a bőrrák incidenciáját átlagosan 2%-kal növeli, továbbá 0,5%-os növekedés várható a *cataracta* – szürkehályog – incidenciájában is. Az UV-B sugárzás immunszuppresszív hatása miatt várhatóan a fertőző betegségek incidenciája növekszik, illetve lefolyásuk súlyosbodik.)⁷

Manapság is fontos az évszaknak megfelelő réteges öltözködés, a pamut – vagy egyéb nedvszívó – alsóruházat, a hőtartó középső réteg, és az időjárásnak megfelelő felső réteg (kabát, dzseki). Megszívlelendő az a jó tanács,

mely szerint a vizes ruhát lehetőség szerint azonnal szárazra kell cserélni, illetve említhetnék a meleg, száraz, vízzáró cipő használatának fontosságát is.

A fény és az egészség kapcsolatát vizsgálva ma is aktuális, hogy a „fény az elmét élesíti, a lelket bátorítja”, hiszen a fényterápiát elsősorban a szezonális depresszió kezelésére használjuk. A mai orvosi gyakorlatban az időskori depresszió megelőzése érdekében azt javasoljuk, hogy az idős ember a téli időszakban töltsön el naponta legalább egy órát erősebb fényű lámpa közelében.

A fertőző betegségek bejelentési kötelezettsége akkor is, ma is életben van. (A 63/1997. (XII. 21.) NM rendelet meghatározza a jelentési kötelezettséget és a jelentés rendjét, a fertőző betegek nyilvántartására vonatkozó rendelkezéseket, a be- és kijelentésre kötelezett fertőző betegségeket.) (4. táblázat)

A zsebkendő használatára vonatkozó szokások tekintetében ma is aktuálisak lennének a kampányok

A szerző hangsúlyozza az oltás fontosságát, akkoriban a fekete himlő megelőzése érdekében. Népegészségügyi szempontból a védőoltások korai népszerűsítése hozzájárulhatott ahhoz, hogy a magyarországi oltási rend, a lakosság átoltottsága világviszonylatban kiemelkedő, és a magyarországi fertőző betegségek regisztere hasonlóan a legkiválóbbak egyike. (5. táblázat)

3. táblázat

Halálos otthoni balesetek³

Okozó körülmény	2006	2008	2009	2010
Mérgeзések	126	100	101	103
Esés, csúszás, botlás	1 263	1 369	1 387	1 346
Tűz és láng okozta égés, fulladás	136	150	136	131
Fulladás víztől, ételtől, egyébтől	146	174	174	187
Tárgyak esése, beszorulás, összenyomás, gépek	11	17	14	9
Vágó, szúró eszközök, kéziszerszám	5	6	1	2
Maró, izzó anyagok, gőz	24	14	21	19
Áramütés	22	35	19	33
Lőfegyver, robbanás	10	11	15	18
Egyéb balesetek	102	126	165	203
Összesen	1 845	2 005	2 033	2 051

4. táblázat

Bejelentett fertőző megbetegedések³

Betegség	2000	2008	2009	2010
Szalmonellózis	11 507	7 166	6 029	6 246
Dizentéria	520	107	66	121
Campylobacteriosis	8 644	5 563	6 583	7 201
Fertőző hasmenés (Enteritis infectiosa)	35 080	35 600	29 878	35 536
Fertőző májgyulladás	779	332	250	337
Vörheny	5 702	3 274	2 356	2 650
Rózsahimlő (Rubeola)	107	—	—	—
Járványos fültőmirigy-gyulladás (mumpsz)	223	14	5	—
Bárányhimlő	43 728	36 412	40 460	39 602
Gennyes agyhártyagyulladás	316	220	208	189
Járványos agyhártyagyulladás	98	34	39	41
Egyéb gennyes agyhártyagyulladás	218	180	166	143
Savós agyhártyagyulladás	197	84	56	86
Fertőző agyvelőgyulladás	121	133	125	103
Lyme-kór	1 106	1 811	1 738	2 355
Tetanusz	10	4	6	—
AIDS	27	23	23	28

5. táblázat

Védőoltásban részesültek száma⁴

Oltás	2000	2008	2009	2010
BCG	91 693	94 910	96 393	93 620
DaPT + Hib+ IPV (2 hó)	—	94 933	96 417	93 660
DaPT + Hib+ IPV (3 hó)	—	94 916	96 386	93 631
DaPT + Hib+ IPV (4 hó)	—	94 865	96 329	93 578
Morbilli+Mumpsz+Rubeola (MMR)	—	96 883	94 572	95 993
DaPT + Hib+ IPV (18 hó)	—	96 731	94 386	95 819
DaPT + IPV (3 év)	—	68 170	—	—
DaPT + IPV (6 év)	—	89 885	89 236	87 206
Diftéria-tetanusz	111 838	101 910	—	—
Morbilli+Mumpsz+Rubeola (MMR) újraoltás)	111 728	101 262	97 321	94 175
dTap	—	—	—	191 286
Hepatitisz B I.	117 489	107 490	202 909	96 012
Hepatitisz B II.	95 079	110 450	105 666	199 682
Nemzetközi utazással kapcsolatos oltások				
Sárgaláz	3 483	6 785	2 904	3 549
Meningococcus meningitis (A, C, W)	560	2 724	1 562	1 617
Kolera	284	—	—	259
Hastífusz	3 217	8 600	5 813	6 205
Diftéria—Pertusszisz—Tetanusz	—	—	—	774
Diftéria	2 475	1 070	3 156	2 078
Kanyaró-mumpsz-rózsahimlő	654	716	505	559
Orális poliovírus vakcina	673	2 168	1 809	2 275
Gamma-globulin hepatitisz infectio	315	195	42	83
Hepatitisz A	...	3 141	3 477	3 252
Hepatitisz B	...	3 300	2 087	1 895
Hepatitisz A-B	...	4 919	7 245	6 981
Influenza	—	—	1 723	407
Egyéb	4 831	2 537	1 959	1 425
Megbetegedési veszély esetén kötelező oltások				
Hastífusz	76	42	81	41
Fertőző májgyulladás megelőzésére gamma-globulin oltás	20 991	4 782	1 225	8 643
Rubeola	275	1	—	—
Mumpsz	171	2	—	—
Lyssa-(veszettség) fertőzésre gyanús sérülés miatt	5 613	3 974	3 785	4 567
Hepatitisz A I.	5 613
Hepatitisz A II.	2 468

Lényegében a „kuruzslás” elkerülésének biztosítéka a bizonyítékon alapuló gyógyítás („*evidence based medicine*”). Ugyanakkor elgondolkodtató, hogy az elmúlt időszakban mekkora teret nyert Magyarországon az alternatív gyógyászat, ahol tudományos érvekről nem minden esetben beszélhetünk.

Összegezve: A szerző javaslatai napjainkban, közel 100 évvel később is időszerűek. Annak ellenére, hogy első olvasatra némelyikük elavultnak tűnhet, mégis érdemes elgondolkozni azon, hogy egyszerű javaslatai-

nak ma is milyen nagy jelentőségük van. Amikor a belső levegő hőmérsékletének és tisztaságának érdekében légkondicionálást alkalmaztunk, nem is sejtettük, hogy egy új fertőző betegség kialakulásának körülményeit teremtettük meg (*lásd legionella*). A legionella-fertőzés megelőzésének legjobb módszere a légkondicionáló berendezések karbantartási hibáinak (rendszeres tisztítás, a filterek cseréje, stb.) elkerülése, ami jelentős forrásokat igényel, szemben *Leszner dr.* nagyon egyszerű betegség-megelőzési technikájával: „*Jól szellőztessd lakásodat és műhelyedet!*”

IRODALOM

1. Dr. Leszner R.: „Egészségi parancsolatok.” In: *Egészség*, 1901. december (Az *Egészség* című folyóiratból eredeti helyesírással digitalizálva.)
2. Hablicsek L.–Kovács K.: *Az életkilátások differenciálódása iskolázottság szerint, 1986–2005*. Központi Statisztikai Hivatal Népeségtudományi Kutatóintézetének Kutatási Jelentései 84., 2007.
3. http://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/gombamergezes/401
4. *Magyar statisztikai évkönyv, 2010*. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, 2011.
5. Országos Környezetegészségügyi Intézet. Budapest, 2007.
6. *Infections and infectious diseases – A manual for nurses and midwives in the WHO European Region*. WHO, 2001.
7. Ádány R.: *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2006.