

# Civilizációs betegségek A-tól Z-ig

Napjaink rohanó világának sajnálatos velejárói az úgynevezett civilizációs betegségek. Számos kutatási eredmény bebizonyította már, hogy kialakulásukat nagymértékben befolyásolja az életmód, a technika, a stressz és a környezet-szennyezés.

## ALLERGIA

A szervezet egy bizonyos anyagra, ún. allergénre (virágpor, por, toll, szőr, egyes élelmiszerek és gyógyszerek) való érzékenységek állapota. Ennek



FOTÓ: GUILLERMO PERALES GONZALEZ

lényege az immunrendszer működésének hibája, amely aránytalan (nagymértékű) ellenhatáshoz vezet. Az allergia megnyilvánulását gyógyszerekkel mérsékelhetjük. Néhány allergiatípus kezelésének egy másik lehetséges módját képviseli az úgynevezett fokozatos deszenzibilizálás.

## AGYVELŐGYULLADÁS



Az agyvelőgyulladás leggyakrabban vírusos eredetű. (A fertőző betegség gyakori forrását az állatok jelentik, mivel a kullancs megkapaszkodik a ku-

tyában, szarvasmarhában és más állatban). Magas lázzal, fejfájással, az agytevékenység zavarával, súlyos esetekben tudat- és légzészavarral, bénulással jelentkeznek. Nálunk a kullancs által terjesztett agyvelőgyulladás a legismertebb, amely a központi idegrendszer súlyos károsodását okozhatja.

ILLUSZTRÁCIÓ: SHUTTERSTOCK/IMAGE.LLC



## BULIMIA

A táplálék iránt érzett kezelhetetlen étvágy, amelyet a köznyelvben általában „zabálásnak” neveznek. Ennek egyik típusa az úgynevezett mentális bulimia, amely különösen a fiatal lányokat kínozza. Ez a betegség ismételten túl sok evéssel, ugyanakkor a hízást megakadályozandó, önhánytatással jár.

FOTÓ: GENEPLANET.COM



## DEPRESSZIÓ

Levertséggel, búskomorsággal járó pszichiatriai megbetegedés. Az érintett személy elveszíti a szükségleteivel kapcsolatos napi tevékenységek iránti érdeklődését vagy örömet,

például alvászavar és étvágytalanság jelentkeznek. A férfiak 4%-át, a nők 10%-át érinti. Leginkább gyógyszerek és orvosi beszélgetések kombinációjával gyógyítható.

## DAGANATOK

A szervezet megváltozott sejtjeinek progresszív burjánzásából származó szövetszaporulat. A **malignus** (rosszindulatú) daganat növekedése közben a környező szöveteket is elpusztítja, áttétet (metasztázist) hoz létre, valamint a szervezetre általános rossz hatással van. A **benignus** (jóindulatú), azaz nem rákos daganat behatárolva, áttétek nélkül növekszik, de elnyomhatja a környező struktúrát (például az agyat). A kezelés ma már nemcsak az esetlegesen negatív hatású kemoterápiát jelenti.

## ELHÍZÁS

Fokozott zsirraktározáshoz vezet. (Az Egyesült Államokban 23% férfit, 30% nőt és 15% gyermeket érint.) A kövérség okai: genetikai faktorok, táplálkozási tényezők, mozgásszegény életmód. Megelőzése az egészséges életmód.

## EPEHÓLYAG-BETEGSÉGEK

A máj alatt elhelyezkedő, kis hólyag alakú szervben kövecskék képződhetnek (epehólyag-kövesség), amelyek fájdalmat és gyulladást idézhetnek elő. Az epehólyag nem létfontosságú szerv, ezért kioperálható.

## CSONTRITKULÁS

A csont tömegének csökkenése, amely végül a normális csontszövet kisebbedéséhez vezet. A férfiak a nőknél (különösen a változó korban) 1/3-dal kevesebb csonttömeget veszítenek. A csonttörések kockázata is növekszik. Magasabb kalciumbevitellel (napi 1200–1500 gramm), megfelelő aktív mozgással (gyaloglás, aerobik, sifutás) megelőzhető.



## CUKORBETEGSÉG

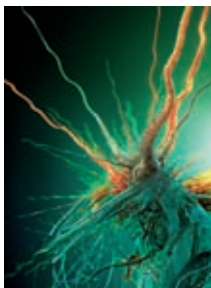
Egy olyan megbetegedés, amely hosszú ideig marad rejtve, mivel kezdeti kialakulásakor tünetmentes. Ezt az állapotot a rendellenességek összessége jellemzi, amelyet az inzulin, korlátlan vagy viszonylagos hiánya okoz. A szénhidrátok és zsírsavak anyagcseréjének rendellenességéhez vezet. A különböző, szájon át szedhető gyógyszerek csökkentik a cukorbetegség jelenlétét és a szövődmények megelőzését szolgálják (vaktság, a láb ujjainak amputációja). Az 1-es típusú cukorbetegségeknél (gyerekeknél és fiatal embereknél is) élet-hosszig tartó inzulinkezelést alkalmaznak (injekció stb.). Figyelmeztető jelek: állandó szomjúság, fáradékonyság, magas vércukorszint. Bár számos esetben genetikai háttere van, ennek ellenére megfelelő helyes életmód kialakításával megelőzhető.

FOTÓ: SPIDERX.WORDPRESS.COM

## FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

A szervezetbe behatoló kórokozók (baktériumok, vírusok, gombák) idézik elő.

Az emberi szervezet immunrendszerének köszönhetően a legtöbb fertőző betegséget sikeresen legyőzi. Kezelés: gyógyszerek, amelyek gyakran antibiotikumok lehetnek. Ezek azonban nincsenek hatással a vírusokra, amelyek ellen vírusölő gyógyszert alkalmaznak.



FOTÓ: PATHOLOG/VEU/LEU

## FÓBIA

Indokolatlan vizsgálgás vagy ösztönös félelem tárgyaktól, helyzetektől vagy személyektől. Három fő csoportja: szociális fóbiák, pánikbetegség, speciális fóbiák. Igen gyakori például a klauszrofóbia (szűk, zárt helyiségtől való félelem) vagy kancerofóbia (valamilyen daganatos betegségtől való félelem). A gyermekkori fóbiák idővel eltűnnek.

## GASTROENTERITIS

Fertőzés vagy hibás diéta (összetétel, elkészítés, táplálék mennyisége) okozta, hirtelen fellépő gyomor- és bélgulladás. Ehhez mindinkább hozzájárul az egzotikus tájakra való utazás is. Tünetei: napokig tartó hányás és hasmenés. A fennálló kísérő tüneteket gyógyszeres kezeléssel csökkentik és javítják a bélflóra összetételét. Célszerű diétát tartani és sok megfelelő folyadékot inni. Megelőzés: a táplálék gondos kiválasztása.

## HIPERTÓNIA

A magas vérnyomás végzetessé is válhat. Ennek fordítottja az alacsony vérnyomás (hipotónia). Legtöbb esetben a tünetek okát nem lehet megállapítani, időnként más betegségekkel kapcsolatos (például vese vagy mellékvese). A magas vérnyomásnál a bal szívkamrának a vért nagy nyomással kell szivattyúznia, ami a megterheléséhez, megvastagodásához (hipertrofia) és fokozatos károsodásához vezet. Kezdetben nem érezzük a magas vérnyomás kellemetlen tüneteit, de



hirtelen komoly szövődmények is előállhatnak (szívelégtelenség, agyvérzés, veseelégtelenség)

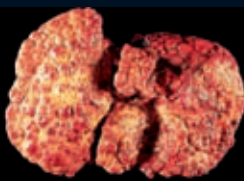
és hasonló). A magas vérnyomást kezelni és rendszeresen ellenőrizni kell. A gyógykezelés során vérnyomáscsökkentő gyógyszereket alkalmaznak. Megfelelő életvitel kialakításával, dohányfüstmentes környezettel, kevés só használatával, fogyással, a stressz kerülésével és aktív pihenéssel megelőzhető.

## MIGRÉNÉS ROHAM

Az agy egyik felét ellátó egyes erek rövid távú beszűkülése idézi elő. A roham néhány óráig, de néhány napig is eltarthat. Kezelésére jelenleg már nyugtató gyógyszerek léteznek.

## MÁJZUGORODÁS

Súlyos megbetegedés, amely a máj szövetének kiterjedésével és kötőszövetes elfajulásával jár. Ezt az úgynevezett



májkeményedést különböző károsodás vagy idült alkoholiszt okozza. Az érin-

tett hosszú ideig tünetmentes, majd többek között felmerülhet a vérzés, amely rendellenesség, májdaganat, nyelőcsővérzés. Nem létezik olyan gyógymód, amely a májzugarodást megszüntetné, csupán egyes gyógyszerek képesek arra, hogy fejlődését megállítsák. A szigorú diéta betartása és az alkohol teljes kizárása szükséges.

## PARKINSON-KÓR

A központi idegrendszer progresszív degeneratív betegsége, amely leginkább az 50-70 éves korosztályt érinti. Megjelenésének oka mindmáig tisztázatlan. Néha vírusos fertőzésnek vagy a környezetben előforduló mérgeanyagoknak tulajdonítják. Kezelése dopamin prekursorok alkalmazásával történik.

## PEPTIKUS FEKÉLY

A gyomornyálkahártya vagy a nyombél krónikus megbetegedése, amelynek létrejöttét a gyomorsav és gyomornedv okozza. Megjelenéséhez jelentős mértékben hozzájárulnak az öröklött és pszichikai hatások, stressz, néhány esetben bizonyos gyógyszerek.

## SKIZOFRÉNIA

Pszichotikus, mentális betegség, amelyet a gondolatok, érzések és cselekedetek közötti összhang felbomlása jellemez. Az 1-es típusnál hallucinációk, téveszmék és a társasági viselkedés elhanyagolása jelentkezik. A 2-es típusú fásultság és feltűnő lomposág jellemzi. Gyógyszeres kezelése például neuroleptikumok, továbbá lítiumtartalmú gyógyszerekkel történik. Néhány esetben elektrosokk-terápiát is alkalmaznak.

## SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉS

A szívet és az ereket érinti. Ide soroljuk a szívinfarktust, a koszorúér-betegséget, a szélütést. A szív- és érrendszeri megbetegedés közös okozója az ateroszklerózis.

A szív- és érrendszeri megbetegedés és az ateroszklerózis legjelentősebb rizikófaktorai: a vérben található zsírsavanyagcserejének zavarai (magas koleszterinszint és homocisztein), a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a dohányzás. A szív- és érrendszeri betegségek az egész világon a halálozási statisztika élére kerültek. Évente körülbelül 17 millióan halnak meg szív- és érrendszeri megbetegedések következtében.

## SZORONGÁS

A túlzott és irreális szorongás vagy félelem szindrómája, amely akár hat hónapnál tovább is tarthat. Ebben a kategóriába sorolják a poszttraumás stresszre adott akut reakciót. A szorongás állapota különösen 20 éves kortól jelentkezik. Ide tartozik a fóbia is.

## TOXIKOMÁNIA

Mérgek, kábítószeres után érzett kóros vágy. Ez az érintett személyiségének a pusztításához vezet.



FOTÓ: VEG.DE

ILLUSZTRÁCIÓ: GUN

## VESEKÁROSODÁS

A legújabb adatok szerint az összlakosság 10%-ánál fordul elő. Sajnos, 90%-uk nem is tud a betegségről. Azok a betegek, akiknél a vese eredeti működése 10%-ra vagy ennél kisebbre csökken, dialízisfüggővé válnak vagy veseátültetésre várnak.

## VIRÉMIA

Vírusok által okozott fertőző megbetegedés. A virémia számos formája ismert. Megelőzésre vakcinát, oltóanyagot használnak. <<

KOUKAL MIHÁLY

