

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## **Az elhelyezkedést és az önálló életvitelt segítő képzési program hajléktalan emberek számára**

### **Egészség, higiénia, elsősegélynyújtás, szenvedélybetegség**

**2011.**

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b>	<b>3. oldal</b>
<b>1. Az ember és környezete, az ember, mint az ökoszisztéma része</b>	<b>5. oldal</b>
<b>2. Betegségek és csoportosításuk</b>	<b>14. oldal</b>
<b>3. Táplálkozás</b>	<b>22. oldal</b>
<b>4. Szervezetet károsító tényezők</b>	<b>29. oldal</b>
<b>5. Az elsősegély fogalma és általános szabályai</b>	<b>43. oldal</b>

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## Bevezetés

A modul célja, hogy a résztvevők képesek legyenek egészséges és fenntartható életmód kialakítására. Megfelelő ismeretekkel rendelkezzenek a helyes táplálkozásról, a szenvedélybetegségekről, a betegségek fontosabb ismérveiről és következményeiről, ismerjék az elsősegélynyújtás alapelveit. Ezt a tudást pedig képesek legyenek a mindennapi életükben alkalmazni, továbbadni családjukban, elsősorban gyermekeik számára.

A modul négy nagy tematikus részre bontható. Ezek tanórai keretek közti alkalmazása, a feldolgozás időtartama, az óra témájának szűkítése az oktató feladata. A téma sokoldalúsága és az egyes témákra vonatkozó tudásanyag lehetővé teszi a tanórák csoportra illetve „személyre szabását”, vagyis a résztvevők érdeklődésének megfelelő órátartást.

Az ember és környezete modul a minket körülvevő világhoz való kapcsolatunkat és kölcsönös egymásrautaltságunkat taglalja. A levegő, a víz, a talaj alkotják a világot, amelyben élünk, és megőrzésük saját gyerekeink számára fontos igazán.

A betegségekről szóló ismeretanyag elsősorban a családban élők számára jelenthet segítséget, hiszen a gyerekek eshetnek át leggyakrabban általunk még nem ismert betegségeken. Ugyanakkor célcsoportunknak, a hajléktalan embereknek nagyon alacsony a betegségtudata, nem ismerik a prevenció vizsgálatokat, vagy ha igen, tartanak attól, hogy fájdalommal jár vagy pénzbe kerül. Általában csak akkor fordulnak orvoshoz, ha már nagyon betegek. A recepteket nem mindig tudják kiváltani anyagi nehézségeik miatt, ezért is fontos, hogy megfelelő ismeretekkel rendelkezzenek.

Kiemelten fontos, hogy a résztvevők a különböző szűrővizsgálatokról megfelelő ismeretekkel rendelkezzenek. Az ügyfelek információt kapnak a beutalás módjáról, a rendelők címéről, vizsgálat menetéről (Uh, Mammográfia, Biopszia), probléma esetén az esetleges kezelési lehetőségekről. Fontos a

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

vizsgálatok menetéről történő tájékoztatás, mert gyakran félnek a vizsgálattól (tévhittek keringenek pl. a mammográfiáról), és alaptalan félelmeik miatt hónapokig halasztgatják a vizsgálatot.

A szenvedélybetegségek, illetve a különféle drogok tulajdonságainak ismerete sajnos ma már elengedhetetlenül fontos egy, a gyermekei sorsát szem előtt tartó szülő számára, csakúgy, mint a helyes táplálkozás, a mit és hogyan együnk kérdésére adható helyes válasz ismerete.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00015-2009

Intézményakkreditációs lajstromszám: AL-2222

Programakkreditációs lajstromszám: PL-5673

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## 1. Az ember és környezete, az ember, mint az ökoszisztéma része

*A tananyag az átadandó ismeretekhez tartalmilag kötődő szövegek olvasásával és értelmezésével kezdődik, és ez a javaslat a tanórák megkezdéséhez is. A feldolgozás során lehetőség nyílik a csoport tudásszintjének megismerésére és a hiányzó ismeretek átadására is. Ennek a tanóra/tananyag szakasznak a neve: ráhangolódás.*

### Ráhangolódás:

„Számítsa ki ökológiai lábnyomát!”

Az ökológiai lábnyom-kalkulátor a tizenöt kérdésre adott válaszokból számítja ki, hogy a felhasznált és a rendelkezésre álló erőforrások relációja alapján mennyire káros a tesztkitöltő életmódja. Az eredmények ismeretében a felhasználó a saját adatait összehasonlíthatja a magyar átlaggal, illetve megtudhatja, hogy ha az összes ember ugyanolyan életmódot élne, mint ő, akkor hány Föld tudná eltartani az emberiséget.

### Ne legyen túl nyugodt!

"Gondolkodott valaha azon, milyen mértékben "természetes" az életmódja? Az ökológiai lábnyom-kalkulátor segítségével megtudhatja, hogy milyen mértékben károsítja a földet, mennyi vizet használ el, és milyenek a személtelési szokásai!" - olvasható a weboldal nyitólapján. Ugyanitt közlik a felhasználókkal, hogy az eredmények ijesztőek lehetnek, és hogy a cél a környezettudatos életmód. "Figyelmeztetés: a teszt meglepheti, sokkolhatja, vagy gondolkodásra készítheti, de kérjük, őrizze meg a nyugalmát... De azért ne legyen túl nyugodt!"

Elsősorban a lakókörnyezetről, az étkezési és közlekedési szokásokról találhatók itt kérdések, majd a teszt végén a kalkulátor kidobja, hogy az egyes kategóriákban a tesztkitöltő hány földi hektárt emészt fel. Az eredmény rendszerint igen tragikus, a magyar helyzet önmagában is ijesztő, ugyanis a kalkulátor szerint

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

csupán 1,8 hektár áll a Földön egy ember rendelkezésére, ezzel szemben egy átlag magyar 3,1 hektárt használ el.

### **Mintapélda=három és fél Föld**

Még ijesztőbb az adat, ha egy 26 éves, budapesti, húsevő, rendszerint robogóval, illetve (alkalmanként és utasként) autóval közlekedő, átlagos szemétmennyiséget termelő nő adatait tápláljuk a kalkulátorba. Ekkor ugyanis kiderül, hogy az effajta élet olyan kártékony, hogy ha egyszerre mindenki úgy döntene: a mintanőt utánozza, három és fél Föld kellene az emberiség eltartásához.

### **Ökofasizmus**

Az online kalkulátor célja elsősorban a környezettudatosságra és a káros, romboló életmód veszélyeire történő felhívás. A környezeti etika területén ennél szélsőségesebb irányzatok is léteznek. Az egyik legradikálisabb szint az ökofasizmus, amely szerint az ember olyan mértékben elősködik, hogy azt a szintet semmi mással nem lehet feloldani, kizárólag a tömeges öngyilkossággal.

*Feladat: Olvassuk el közösen a fenti szöveget, gyűjtsük ki a még nem ismert fogalmakat! Az alapfogalmak tisztázása elengedhetetlen, hiányuk nehezíti a szövegértést és a későbbi szövegek, tananyag feldolgozását!*

### **Fogalmak:**

**Ökológia:** élőlényekkel és az őket körülvevő világgal foglalkozó tudományág.

**Ökoszisztéma:** az élőlények és az élettelen környezet teljes kapcsolatrendszerét jelenti.

Az ember adott földrajzi területen és éghajlati viszonyok között, meghatározott természeti és társadalmi környezetben él. Társadalmi helyzetét, és egész életútját alapvetően meghatározzák a körülményei.

Az ember fizikai létét, szellemi, társadalmi fejlődését meghatározza a bioszféra. Az élethez való feltételek a civilizációs terjedésével romlottak. Az ember a környezetével szerves egységet alkot.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

*A szövegfeldolgozás alatt vagy azután kezdeményezett beszélgetés már a tényleges anyagátadás. Ezt a Tananyag modulrész tartalmazza. Az ebben foglalt ismeretek átfogó képet adnak a témáról, a teljesség igényére törekedve. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy ezeket az ismereteket maradéktalanul kell átadni a csoportnak, illetve az egyes résztvevőknek, célszerű a ráhangolódás során feltárni a csoport tudásszintjét, és ehhez alakítani az átadandó anyag mennyiségét, és ami még fontosabb, az átadásra fordítandó időt.*

### **Tananyag:**

- Környezet elemei:**
- a föld
  - a víz
  - a levegő
  - az élővilág: növény,- állatvilág, mikroorganizmusok
  - a táj
  - a települési környezet

Kölcsönhatás érvényesül közöttük, az ezeket károsító folyamatok végső soron az embert pusztítják.

### **Feldolgozás:**

*(Hozzunk példát a közelmúlt ökológiai, természeti, illetve ipari katasztrófáira! Milyen hatást gyakoroltak a társadalomra?)*

### **Levegő „egészségtana”:**

Az életfolyamatokat befolyásolja, hogy melyek a fontosabb összetevői.

- oxigén: légzés, égés, (pótlásáról a növényvilág gondoskodik a fotoszintézisen keresztül)
- nitrogén: közömbös,
- szén-dioxid: tökéletes égés terméke, tűrés határ 1%, 5% halálos (mustgáz)



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- ózon: instabil gáz, ez az anyag az „ózonpajzs” alkotója, szerepe azért fontos, hogy az ultraibolya sugarak ne ériék a földet, mert ez vezethet nyáron gyors leégéshez, súlyos esetben bőrrákhoz
- szén-monoxid: tökéletes égés terméke, a vér hemoglobinjához kötődik, 5-10 perc alatt halálos, ezért fontos háztartásunk fűtési rendszereinek rendszeres, szakemberek általi ellenőrzése
- kén-dioxid: ködöt képez, a nyálkahártyát izgatja
- szilárd anyagok: por, ólom,

*(Fontos felhívni a figyelmet a veszélyforrásokra, a nem tökéletes égés során keletkező szén monoxid tragédiák okozója volt, fontos a fűtési rendszerek, kémények karbantartása, felülvizsgálata!)*

### **Sugárzások:**

- ultraibolya: - D-vitamin képzés  
- hóvakság, kötőhártya gyulladás  
- fájdalmas bőrpír
- infravörös: - erős hőképző tulajdonság-bőrgyulladás  
- ízületi és izombántalmak kezelése
- mesterséges: - radioaktív anyagok-daganatos betegségek
- napsugár: - közérzetet javítja, védekezőképességet fokozza, segíti a D-vitamin beépülését, ennek hiánybetegsége az ún. angolkór. Viszont a túlzott napozás bőrrákot okozhat!

### **Légkör változásai:**

**Front:** A front egy olyan légköri képződmény, amely ellentétes fizikai tulajdonsággal rendelkező légtömegek (mint hideg és meleg), találkozási vonalánál alakul ki. Az időjárási frontok kialakulását az időjárási elemek változása jelzi, mint a levegő hőmérséklete, páratartalma, a szél erőssége és a légnyomás. Magyarországot kb. 100 front érinti egy év leforgása alatt. Az időjárási frontok sok esetben hatást gyakorolnak az emberi szervezetre.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

A fronthatások következményeként fellépő tünetek típusa és erőssége minden embernél teljesen egyéni. Sokan szerencsére nem érzik az időjárás változását, azonban van, akiknél a fronthatások előidéznek, míg másoknál felerősítik az egyébként is meglévő betegséget. Legtöbb problémát azoknak az embereknek okoznak a fronthatások, akik gyengébb fizikummal,- idegrendszerrel,- immunrendszerrel rendelkeznek, esetleg hajszolt életvitelt folytatnak, illetve az időseknek és bizonyos betegségben szenvedő felnőtteknek.

### **Meleg front:**

Meleg front alakul ki, ha a meleg légtömeg a hideg légtömeg fölé siklik a légköri határfelületen. A levegő hőmérséklete és a páratartalma magasabb lesz, míg a légnyomás lesüllyed. Sok esetben a meleg front esőt is hoz magával, amit gyakran kísérhetnek mennydörgések, villámlások, esetleg zivatarok is.

A front érzékenyek a meleg front hatását már pár órával a front érkezése előtt érezhetik. A leggyakoribb tünet a fejfájás, migrén, de okozhat a meleg front ingerlékenységet, álmatlanságot, vérnyomáscsökkenést, lelassult koncentrációt, és depressziós tüneteket is. Meleg időjárás esetén fontos a kellő mennyiségű folyadékpótlás.

### **Hideg front:**

Hideg front esetén a hideg légtömeg elmozdul a meleg légtömeg irányába, és alatta helyezkedik el, melynek következtében intenzív légáramlások keletkeznek a határfelületen. A levegő hőmérséklete és páratartalma lecsökken, míg a légnyomás a hideg front megérkezéséig csökken, utána azonban emelkedik. A hideg front érkezését gyakran viharos szellőkések, esetleg záporok, zivatarok, vagy jégeső is kísérheti.

A front érzékenyek a hideg front elvonulását követően éreznek frontra jellemző tüneteket. Megtalálhatók a hideg front okozta tünetek között az ízületi panaszok mellett a fejfájás, a reumatikus, a gyomor, a mellkasi fájdalmak, a vérnyomás emelkedése, vese vagy epegörcs, illetve gyakoribb lehet az asztmás és az

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

epilepsziás rohamok kialakulása. Kiválthat még a hideg front alvászavart, nyugtalanságot, de álmoságot és lassú reakciót is eredményezhet.

### **Kettős fronthatás:**

Kettős fronthatás esetén a hideg és a meleg frontok egyszerre vannak jelen a légkörben. Kettős fronthatás jelenlétekor a tüneteket mind a hideg, mind a meleg frontra érzékenyek egyaránt érezhetik. Jellemző tünetek a fejfájás, levertség, álmatlanság, ingerlékenység, lassúbb reakció, csökkent koncentráció képesség, de felerősödhet a depresszióra való hajlam kialakulása is. Kettős fronthatás esetén felerősödnek a reumatikus és a görcsös fájdalmak is.

### **Víz „egészségtana”**

A víz testünk alkotórésze, az élet elengedhetetlen feltétele, tápanyag, oldószer, szállítóközeg, testünk hőszabályozásában is fontos szerepe van. A vízigényt az életkor befolyásolja.

Biológiai jelentősége óriási, a földi élet elképzelhetetlen nélküle, a sejt- és testnedvek legnagyobb részét víz alkotja. A vér ozmózisnyomásának normál szinten tartásában is jelentős szerepe van. Ajánlott a napi legalább 1,5-2 liter folyadék elfogyasztása, ez alapvető igénye szervezetünknek. Két-három napnál tovább az orvostudomány mai állása szerint az ember nem élheti túl a vízhiányt.

A víz rendkívül fontos szerepet betöltő kémiai anyag, a Föld vízburkát alkotja, kitölti a világ óceánjait és tengereit, az ásványok és kőzetek alkotórésze, a növényi és állati szervezetek pótolhatatlan része. Nélkülözhetetlen az iparban, a mezőgazdaságban, a háztartásokban, a laboratóriumokban.

Mit igyunk: csapvizet, vagy ásványvizet?

„Víz és víz között bizony nagy különbségek lehetnek, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy a H<sub>2</sub>O-n kívül mit is tartalmaz a folyadék, mint ahogy az is lényeges, hogy honnan származik, hogyan lett tisztítva

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

(ha egyáltalán), és milyen formában jut el hozzánk, fogyasztókhöz. Az ásványvíz, nem túl meglepő módon ásványi anyagokat tartalmaz, azonban egyáltalán nem mindegy, hogy milyen anyagok és milyen mennyiségben találhatóak a palackban. "Az ásványvizekben található anyagok nagy általánosságban hasznosak a szervezetnek, azonban bizonyos elemek okozhatnak egészségi problémákat" - mondja Kocsis Ágota, táplálkozási szakértő. "Például ha egy ásványvízben túl magas a kalcium- vagy a magnéziumtartalom, és ha rendszeresen és sokat fogyasztunk belőle, akkor megnőhet a vesekő kialakulásának veszélye. De problémát jelenthet a magasabb nátriumtartalom is, főleg a magas vérnyomással rendelkezőknek, a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek." A palackozott ásványvízzel kapcsolatban azonban nem is igazán a tartalom az, ami egészségügyi kérdéseket vet fel, hanem maguk a PET-palackok. "Azon felül, hogy ezek a palackok környezetszennyezők, és az újrafeldolgozásuk még nem teljesen megoldott, a pillepalackokból hő hatására mérgező anyagok kerülhetnek a vízbe" - magyarázza Bán Miklós kémikus. "A PET-palackok egy antimon nevezetű anyagot tartalmaznak, amely az arzénhez hasonlóan toxikus, ha meleg helyen tároljuk az ásványvizet, akkor előfordulhat, hogy az antimon a vízbe oldódik. Ehhez még hozzájön, hogy sokan egyszerre nagy mennyiségben vásárolnak ásványvizet, és ha a felhasználásig meleg helyen tárolják a palackokat, akkor jó az esély arra, hogy a mérgező anyag a vízbe kerül." Az ásványvizek ráadásul könnyedén fertőződhetnek baktériumokkal is, hiszen a palack felbontása után már "szabad a pálya" a különböző mikroorganizmusoknak, főleg ha több napig is eltart egy palacknyi víz elfogyasztása.

A csapvíz viszont egy zárt rendszeren keresztül jut el hozzánk, és egy komoly tisztító procedúrán esik át, mielőtt még hozzánk kerül, tehát a bakteriális fertőzést ki is zárhatjuk. A csapunkból folyó vízzel nem is ez a probléma, hanem sokszor maga a tisztítás, ugyanis általában klórvegyületeket használnak a fertőtlenítéshez, és ez bizony lényegesen tudja rontani a víz ízét. Persze vannak nagyobb gondok is annál, hogy éppen nem a legkitűnőbb aromájú a csapból érkező ivóvíz, például az, hogy a csapvíz akár gyógyszermaradványokat is tartalmazhat. Úgy egy évvel ezelőtt az Egyesült Államok néhány városának ivóvizében találtak hormontablettákból, fájdalomcsillapítókból és antidepresszánsokból származó anyagokat, amitől persze nem vetette szét a boldogság az amerikaiakat. Itthon az ELTE

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Környezettudományi Kutató Központja által készített vizsgálatok szerint azonban nem, vagy csak nagyon elenyésző mennyiségben található gyógyszerekből származó anyagok az ivóvízben. A budapesti csapvíz pedig különösen jó minőségűnek számít mindenféle szempontból, az általában az ivóvízbe kerülő káros anyagok, mint például ammónium, nitrit, nitrát vagy arzén mennyisége igencsak alacsony, az egészségre egyáltalán nem veszélyes.”

[http://borsa.hu/20090925/a\\_nagy\\_ivovizdilemma\\_csapviz\\_vagy\\_asvanyviz/a\\_csapviz\\_es\\_a\\_palackozott\\_a\\_svanyviz\\_fogyasztasanak\\_elonyei\\_es\\_hatrainyai/](http://borsa.hu/20090925/a_nagy_ivovizdilemma_csapviz_vagy_asvanyviz/a_csapviz_es_a_palackozott_a_svanyviz_fogyasztasanak_elonyei_es_hatrainyai/)

## **Talaj:**

Közvetetten hat az emberi szervezetre az élelmiszereken keresztül azok megterelésének közege, így életünkhöz szintén szorosan hozzátartozik. A talaj a földkéreg legkülső, laza, termékeny rétege. A talaj a földi élet egyik alapja, a növényeket (és ezáltal az állatokat, valamint az embert) ellátja tápanyagokkal, vízzel, megköti és átalakítja az anyagokat.

A talaj egyik természetes funkciója az egyes anyagok megkötése, lebontása és átalakítása. Ezt a tulajdonságát az ember is kihasználja, amikor a saját hulladékát, szennyvizét, vegyi anyagokat, sőt saját holttesteit is a talajban helyezi el. Ezek a folyamatok mindaddig véghez is mennek, amíg csatlakoznak a természetes körfolyamatokba, és amíg a talaj átalakító kapacitását el nem érik. Amennyiben ezeket a korlátokat nem vesszük figyelembe, súlyos katasztrófák történhetnek.

*A Tananyag ismereteinek átadása során kerüljön sor összefoglalásra. Ez a fontosabb ismeretek újbóli kiemelését jelenti, melynek során meg kell bizonyosodni arról, hogy mindenki elsajátította azokat. Ezt követően fontos kiemelni azokat az információkat, melyek esetlegesen érzelmi töltéssel bírnak a résztvevők számára, vagy éppen hiányuk, hiányos ismeretük súlyos következményekkel járhat.*

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### **Összegzés:**

A modulrészhez kötődően itt foglaljuk össze az óra anyagát. Ismétljük át a fontosabb fogalmakat, újra mutassunk rá a lényeges összefüggésekre. Jelen anyag kapcsán külön kiemelendő az az ismeretanyag, mely szorosán alakíthatja mindennapi életünket, s hiánya végzetes is lehet (lásd: szén-monoxid).



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## 2. Betegségek és csoportosításuk

### Ráhangelődés:

„Megfejtették a fekete halál genetikai kódját.” Index 2011. október 13

Megfejtette egy nemzetközi kutatócsoport a fekete halál néven ismert, az 1300-as években Európában hatalmas járványt okozott *Yersinia pestis* baktérium teljes genetikai állományát.

A fekete halál a történelem egyik legpusztítóbb betegsége volt, áldozatait számos tömegsírban temették el. Ez az első alkalom, amikor egy egykori kórokozó genomját sikerült rekonstruálniuk a tudósoknak. Az elemzés eredményeként kapott teljes genomvázlat lehetővé teszi, hogy a baktérium időbeli változásait nyomon kövessék, ezáltal a mai fertőző betegségek megismerését is segíti.



A Halál tánca - Michael Wolgemut (1493)

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Korábbi kutatások megállapították, hogy a *Yersinia pestis* baktérium egyik változata volt felelős azért a járványért, amely 1347 és 1351 között 50 millió áldozatot szedett Európában. A genetikai adatok azt mutatják, hogy ez a baktériumtörzs vagy -változat az őse valamennyi pestisbaktériumnak, amely ma világszerte előfordul. Minden ma zajló járványkitörést a középkori pestis leszármazottja okoz - mondta el Hendrik Poinar, a kanadai McMaster Egyetem munkatársa, a kutatócsoport tagja.

Az eltelt 660 év alatt a kórokozó genetikai térképe alig változott. A vizsgálat arra is fényt derített, hogy a *Yersinia pestis* kétféle úton jutott be az európai földrészre. A kórokozót 1347 novemberében hurcolták be Ázsiából Marseille-be, onnan a járvány Franciaország nyugati, majd északi részén keresztül érkezett meg Angliába. Mivel a *Yersinia pestis* más válfaját fedezték fel a hollandiai Bergen op Zoomban, a tudósok úgy vélik, hogy a kórokozó nem Franciaország felől, hanem északról, Norvégiából érkezett a Németalföldre.

A *Yersinia pestis* baktérium főként a patkányok bolháinak közvetítésével kerülhet át az emberre, de cseppfertőzéssel is terjed a betegség. Miután a bőr oxigénfelvételében zavar keletkezik, az gyakran sötétkék színt kap, innen ered a fekete halál elnevezés. A *Yersinia pestis* baktérium mai leszármazottai évente mintegy 2 ezer ember halálát okozzák világszerte.”

*Feladat: Olvassuk el a szöveget! Gyűjtsük ki az ismeretlen szavakat! Kezdjük beszélgetést arról, hogy ki milyen betegségeket ismer, min esett át saját maga, és milyen veszélyeket lát maga előtt? Mutassuk meg a képet, beszéljük meg, hogy milyen lehetett a középkori ember, halálhoz való viszonya, világlépe, miben térhet el a ma élő ember nézeteitől?*

## Tananyag:

### Leggyakoribb betegségek és megelőzésük

**Járványtan:** fertőző betegségek keletkezésével, terjedésével, megszűnésével foglalkozó tudomány.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

**Feladata:** eljárások kidolgozása a fertőző betegségek megelőzésére, megfékezésére, és felszámolására.

**Fertőzés:** ha az emberi szervezetbe megtelepsznek és elszaporodnak a kórokozók (baktérium, vírus, gomba, féreg).

**A fertőzés létrejöttének tényezői:**

- fertőzőforrás
- a fertőzés terjedésének lehetősége
- fogékony emberi szervezet

Ezek a járványfolyamat *közvetlen* mozgató erői. Ha bármelyik hiányzik nem alakul ki járvány.

A természeti, társadalmi tényezők *közvetett* mozgatóerők.

A fertőzés és a betegség kialakulása között lappangási idő van. Ez alatt a kórokozó átkerülhet más szervezetbe és járvány alakulhat ki.

Fertőzésforrás lehet a beteg vagy kórokozó hordozó ember, illetve állat.

**Terjedés módja:**

- közvetlen érintkezés útján
- cseppfertőzés révén
- tárgyak, talaj közvetítésével
- élelmiszerekkel, vízzel
- vérszívók útján
- méhlepényen keresztül

Sok potenciális kórokozó él a bőrön, szájüregben, légutakban, tápcsatornában, nemi szervekben a normális baktériumflóra tagjaként.

**Védekező rendszer:**

- *első vonal:* bőr, nyálkahártya
- *második vonal:* lép, nyirokcsomók, csontvelő, fehérvérsejtek

**Immunitás:**

- *általános:* tápláltság, klíma, szociális helyzet

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- *specifikus:*

- *veleszületett:*

- anyától örökölt ellenanyagok (3 hónap)

- *szerezett:*

- természetes: betegségen átesettekénél

- mesterséges:

- aktív: gyengített kórokozó, ellenanyag termelés, tartós védelem

- passzív: kész ellenanyag, azonnal védett, de csak rövid ideig

**Fertőzések elleni védekezés:** személyi és környezet higiéné korai diagnózis, a beteg gyors kezelése, a fertőző beteg elkülönítése, fertőtlenítés.

### **Gyermekkori fertőző megbetegedések:**

#### ***Scarlatina - vörheny***

- torok, garat nyálkahártyáján keresztül kerül a szervezetbe
- hirtelen magas láz, torokfájás, hányás, málnanyelv, élénkvörös kiütés
- lappangási idő kb. 1 hét, Penicillin kezelés

#### ***Morbilli - kanyaró***

- kiütéses vírusbetegség, cseppfertőzéssel terjed
- magas láz, nátha, köhögés, hányás, hasmenés, 14. napon kiütés
- lappangási idő 10 nap

#### ***Varicella - bárányhimlő***

- hólyagos kiütéssel járó vírusbetegség
- fejfájás, levertség, láz, 2. héttől a hólyagok pörkösödnek
- lappangási idő 2-3 hét

#### ***Mumpsz - fültőmirigy gyulladás***

- cseppfertőzés útján terjedő vírusbetegség

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- fül mögötti fájdalom, fejfájás, nehezített nyelés, láz
- lappangási idő 2-3 hét

### ***Dizentéria - vérhas***

- szájon át bejutó baktérium az emésztőrendszerbe kerülve fekélyes vastagbélgyulladást okoz
- csikarás, hasmenés, láz
- élelmiszer, víz, legyek közvetítésével terjed
- lappangási idő 5 nap

### ***Salmonella***

- bélbaktérium okozza, hús, tej, tojás terjeszti
- heveny gyomor-bélhurut, hasmenés, görcsök, láz
- lappangási idő 6-48 óra

### ***Vírusos májgyulladás***

- hepatitis A vírus, hirtelen láz, rosszullét, hányinger, sárgaság
- széklettel fertőzött víz, élelem útján jut a szervezetbe
- lappangási idő 30-50 nap, lezajlása 2-4 hét
- hepatitis B vírus, hányás, étvágytalanság, ízületi fájdalom
- vér vagy vérkészítmények útján jut az izmokba, véráramba
- lappangási idő 60-160 nap

### ***Influenza***

- A, B, C, vírus, felsőlégtak nyálkahártyáján jut be
- magas láz, fejfájás, izomgyengeség, végtagfájdalom
- lappangási idő 1-2 nap

### ***Lyme-kor***

- a fertőzött kullancs gyomrából kerül a szervezetbe
- helyi fájdalom, égő, viszkető érzés, láz, influenzaszerű tünetek
- lappangási idő 2-30 nap

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### ***Bélférgesség***

- étvágytalanság, fogyás, álmatlanság, fejfájás, végbél viszketése
- alapos kézmosás, szűrővizsgálat, fertőtlenítés
- lappangási idő 2-3 hónap

### ***Rühesség***

- rühatka a bőr rétegeibe fúrja magát, a nőtény a járatokba rakja a petéit
- egész testre kiterjedő viszketés
- fertőtlenítés, ruha, ágyneműcsere

### ***Tetvesség***

- fejtetű: néhány mm, szürkésbarna, hosszúkás élősd
- hajas fejbőrön él, naponta többször vért szív
- petéit a hajszálak tövére ragasztja
- ruhatetű: deréktájon csíp
- lapostetű: nemi szőrzeten élösködik, szempillákon és a tarkó feletti hajszálakon is látható

### **Légutak betegségei:**

#### ***Légző rendszer szerepe:***

- orrüreg-levegőszűrés, melegítés, párasítás

A légzés lényege az oxigén és a széndioxid csere.

#### ***Felső légúti hurut***

- vírus vagy baktérium
- tüsszögés, orrfolyás, égő kaparó érzés, láz

#### ***Torok-, mandulagyulladás***

- vírus, baktérium
- magas láz, piros, duzzadt mandulák, nyelési nehézség

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### ***Gége görcs***

- felső légút szűkülete miatt roham formájában jelentkező ugató köhögés, érdes belégzés, légszomj

### ***Hörgő, tüdő gyulladása***

- vírus, baktérium

- nátha, láz, száraz majd nedves köhögés, szapora légzés

### ***Asztma***

- a légjáratok izmai begörcsölnek, a kilégzés nehezített

- fulladásos rohamokban jelentkezik

- oka: allergia, idegfeszültség

### ***TBC***

- sarjadzások gyulladása, göbök képződnek a közepük elhal, meszesedés alakul ki

### **Emésztőrendszer betegségei:**

Az emésztőrendszer a táplálék felvételét, emésztését, felszívódását, a salakanyag kiválasztását végzi.

**Részei:** szájüreg, garat, nyelőcső, gyomor, vékonybél, vastagbél

### ***Szájpenész***

- gombostüfejni fehér pöttyök, melyeket gomba okoz

### ***Gyomorhurut***

- túl sok, nehezen emészthető étel, vagy fertőzés okozza

- étvágytalanság, hányinger, hányás, láz

### ***Gyomorfekély***

- gyomor nyálkahártya fekélyes, sebes sérülése

- idegi, maró anyag

Belek egyéb betegségei: salmonella, tífusz, vérhas, bélférgesség

### ***Székrekedés***

- idegi, rost hiány

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- súlyos vastagbél elváltozást okoz, (rothadó salakanyag)

### ***Féregnyúlvány gyulladás***

- jobb alhasi fájdalom, rossz közérzet, hányinger, ételundor

- perforáció-hashártyagyulladás

### **Érzékszervek és a bőr betegségei:**

#### ***Középfülgyulladás***

- fájdalom, láz, nagyothallás, nyugtalanság

#### ***Látászavar***

- távollátás, közellátás, éleslátás zavara, kancsalság

#### ***Szörtüszőgyulladás***

- a kiürült váladék fertőz

#### ***Gombás betegségek***

- sötét, meleg, nedves helyet kedvelik

- viszkető, égő érzés

#### ***Pikkelysömör***

- öröklött, fokozott sejtosztódás a hámban

- kénes, szaliciles kenőcsök

- étrendváltoztatás

### **Összefoglalás:**

A fenti tananyagban bemutatott betegségek ismerete nem jelent semmiféle orvosi képzettséget, súlyos tüneteket okozó betegség esetén mindig orvoshoz kell fordulni! Fontos ugyanakkor a megfelelő tájékozottság a megelőzés szempontjából.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### 3. Táplálkozás

#### Ráhangelődés:

„A light üdítő éhséget okoz, és függővé tesz.” (Divany.hu. 2011. október 10.)

Ha nem tiszta vizet iszol, akkor minden más ital hozzájárul a napi folyadékfogyasztásodhoz, és gyakran ez a rejtett oka a makacs hízásnak is. Amióta a light (mesterséges édesítőszerrel ízesített, cukormentes) vagy csökkentett cukortartalmú (ám de édesítőszerrel fogyaszthatóvá varázsolt) üdítők megjelentek a boltok polcain, egészségesnek, kilóbarát italokként fogadtuk el őket.

Nézzük sorra, hogy az egészségesnek titulált, szénsavas, cukormentes, diétás (light) üdítők tényleg jót tesznek-e az egészségednek. Három szakértő (Meenakshi Attrey, Dr. Vaibhav Gupta és Arnav Sarkar) segítségével megoldódni látszik a cukormentes, vagyis light üdítők rejtélye - adta hírül a Healthy me up.

#### **Arnav Sarkar, erőnléti és fitneszedző szerint az édesítőszeret ne válaszd**

Ha bárki is komolyan törődik az egészségi állapotával, soha nem tervezhet egy normál étrendet az olyan üres kalóriák felhasználásával, mint a szénsavas, cukrozott üdítőitalok, a chips és hasonló. Habár a light üdítők nem tartalmaznak túl sok energiát, de éppen ezért meg kell próbálnod az egészségesebb lehetőséget választani. Értéktelen dolgokat enned, innod, a szénsavas, cukrozott üdítőket vagy azok light változatait teljesen felesleges. Időnként belefér egy vagy éppen két pohárral, de a korlátlan fogyasztás nem követendő példa, ha egészséges akarsz lenni – mondja az edző.

A mesterséges édesítőszer hatásairól időről-időre újabb kutatási eredményeket hallhatunk. Többnyire nem kedvező előjellel. Most sincs ez másképp. Az edző tanácsa úgy szól, hogy minden olyan élelmiszert, amely vegyi anyagokat és mesterségesen előállított összetevőket tartalmaz, jobb elkerülnöd vagy csak alkalmanként fogyasztanod. Ezeknek az élelmiszereknek sosem szabad az étrendünk rendszeresen fogyasztott elemének lennie, saját érdekünkben.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Néhány a light üdítőkben talált összetevőkről leírt hátrányok közül (bár ezek többsége laboratóriumi kutatás eredménye, ami nem minden esetben vethető össze az emberi szervezetben kifejtett hatásokkal):

- **aszpartám**: agyi és idegrendszeri károsodással kapcsolható össze a fogyasztása.
- **ciklamát**: laboratóriumi körülmények között a patkányoknál daganatot okozott, emiatt több országban be is tiltották.
- **szacharin**: allergiát okozhat és valószínűleg daganatkeltő hatással is bír nagy mennyiségű fogyasztás esetén.
- **szukralóz**: a lehetséges mellékhatásai között szerepel a migrén, az egyes ételek utáni sóvárgás és az ebből eredő hízás.
- **aceszulfám-K**: viszonylag kevés a hátránya, ugyanakkor laboratóriumban tartott patkányok esetében bizonyos daganattípusok kialakulását okozta.

### A light rosszabb a cukrosnál?

Néhány tanulmány eredményei szerint akár azt az eretneknek tűnő kijelentést is tehetjük, hogy a light üdítők rosszabbak, mint a normál (cukrozott) társaik. Az oka az, hogy úgy vélik, a light üdítők növelik az étvágyat, és ezáltal túlevéshez és hízáshoz vezetnek. Az edzés után ivott light üdítő az egyik legrosszabb lehetőség, amit csak választhatsz, ezért ne tedd. A kemény munka után szükséged van a jó minőségű táplálékra az energiaraktárak feltöltéséhez és a minél gyorsabb regenerálódáshoz. A junk food-nak („szemét kajának”) számító light üdítő semmilyen tápanyaggal nem szolgál az izomépítéshez, az energiaszinted újratöltéséhez vagy a zsírégetés gyorsabbá tételéhez. Vagyis egyszerűen semmilyen szerepe nincs abban, hogy segítsen az edzés végén, amikor valódi táplálékra van szükséged.”

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

*Feladat: Olvassuk el közösen a szöveget! Gyűjtsük ki az ismeretlen szavakat, kifejezéseket! Beszéljük meg, hogy ki szokott light vagy cukros üdítőt inni, ki ad azt a gyerekének, ki fog adni ezután, s az új ismeretek tükrében ennek milyen előnyei illetve hátrányai vannak?*

## **Tananyag:**

### **Táplálkozásélettani ismeretek**

#### **Alapfogalmak:**

**Táplálkozás:** az életműködések fenntartásához szükséges ételeket, az anyagcseréhez szükséges anyagokat vesszük fel.

Fontos tudni, hogy a táplálkozással kapcsolatos megbetegedések vezető helyet foglalnak el a halálozási statisztikában (szív-érrendszeri betegségek, elhízás, anyagcserezavarok, cukorbetegség, daganatok). Ezért kiemelten fontos a helyesen megválasztott táplálkozási kultúra, az esetleges életmódváltás.

#### **Tápanyagok:**

A legtöbb ember azt hiszi, hogy a tápanyagok csak a vitaminokat takarják, de ez nem így van. Hat fontos tápanyagot különböztetünk meg:

1. a szénhidrátok
2. a fehérjék
3. a zsírok
4. az ásványi anyagok
5. a vitaminok
6. a víz

Tápanyagokra azért van szükségünk, hogy legyen energiánk, a szervek működjenek, a táplálék hasznosulni tudjon, a sejtek növekedjenek. Röviden azért, hogy éljünk és működtessünk egy testet. A tápanyagokat csoportosíthatjuk makro- és mikro-tápanyagokra. A mikro-tápanyagok közé tartoznak például a vitaminok és az ásványi anyagok, ezek nem energiaforrásai a szervezetnek. Ellenben a makro-tápanyagok, mint a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék többek között erre is szolgálnak, hogy belőlük

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

energiát nyerjük, de ez csak úgy lehetséges, ha van elegendő mikro-tápanyag a szervezetünkben, ami biztosítja az energia felszabadulását. A szervezet lebontja a tápanyagokat, hogy utána hasznosítsa őket.

## **Élelmezési alapismeretek, avagy melyek fontosabb élelmiszereink alkotói?**

### ***Gabonafélék***

Táplálkozás-élettani szempontból energiát szolgáltatnak, fehérjéi nem teljes értékűek. Megkönnyítik a zsíros ételek emészthetőségét, emészthetetlen ballasztanyagaik serkentik az emésztőmirigyek működését, a bélcsatorna mozgását.

- *héj (korpa)* - cellulóz, B1-vitamin, ásványi anyagok (foszfor, magnézium, kálium, kalcium),
- *héj alatt* - fehérjék, zsiradékok, ásványi anyagok, B-vitamin,
- *magbelső* - szénhidrát (keményítő 50-80%), cukor,
- *csíra* - fehérje, zsírszerű anyag, A-, E-vitamin.

### ***Gyümölcsök***

Magas ásványianyag- és vitamintartalom (B-, C-vitamin, karotin, kálium, kalcium, foszfor, vas). 80-90% víztartalom, 4-20% cukortartalom, elenyésző fehérje és zsírtartalom.

### ***Magvak***

Sok fehérje, zsiradék, B-vitamin, észterek, illó olajok.

### ***Zöldségfélék***

Magas biológiai értékkel rendelkező növényrészek.

90% víztartalom, energiaértékük elenyésző, védő-és rostanyaguk magas, C-, B-vitamin, kálium, kalcium, foszfor, vas, magnézium.

### ***Hús***

20% teljes értékű fehérje, 3-30% zsír, 0,2-1% szénhidrát, nátrium, kálium, kalcium, magnézium, vas, B-, D-, A-vitamin.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### ***Tej***

3,3% fehérje, vízben nem oldódó, teljes értékű, 3,8% zsiradék, jól emészthető, könnyen felszívódik, 4,6% tejcukor, a belőle keletkező tejsav kedvezőtlenül hat a mikroorganizmusok tevékenységére, kalcium, magnézium, foszfor, zsírban oldódó vitaminok, B1-, B2-, B12-, C-vitamin,

### ***Tojás***

Teljes értékű fehérje, vitamintartalma magas, könnyen emészthető. Emellett 80-90% víztartalom, 10% fehérje, csekély zsír, szénhidrát, kálium, kalcium, nátrium, foszfor, kén, A-, B1-, D-, E-vitamin tartalma jelentős.

### **Hogyan táplálkozzunk helyesen?**

Az egészséges táplálkozás sosem lehet egyoldalú, hiszen szervezetünknek számos vitaminra, nyomelemre, zsírsavra van szüksége. Ezért vigyázni kell a drasztikus fogyókúrákkal, mert néha nagyobb kárt okozhatunk saját magunknak, mint amennyi előnyünk származik belőle.

Használjunk olívaolajat, mely tele van telítetlen zsírsavakkal! Ezzel kíméljük a szívet. A szójából, bogáncsból, valamint búza- vagy kukoricacsírából készült növényi olajok sem hiányozhatnak a konyhából, ezek ugyanis rengeteg "szívbarát" omega-3 zsírsavat tartalmaznak.

Egy héten egyszer fogyasszunk tengeri halat! Ez ugyanis bőséggel tartalmaz omega-3 zsírsavat, amit az emberi szervezet nem képes előállítani, noha szükségünk van rá.

A spenótban, a paradicsomban, és a salátában csakúgy, mint a májban vagy a gabonafélékben rengeteg folsav van, mely véd a szív- és érrendszeri ártalmaktól.

A tejtermékek, a zöld gyümölcsök és az ásványvíz gazdagok kalciumban, mely erősíti a fogakat és a csontokat, valamint véd a csontritkulás ellen.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

A C-vitamin emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatását nem kell különösebben részletezni, ám azért is fontos, mert elősegíti a kalcium beépülését, felszívódását. Jó "lelőhelyek": a paprika, a citrusfélék, a homoktövis, a csipkebogyó, a fejeskáposzta.

Sétáljunk sokat! Szervezetünknek szüksége van a napfényre a D-vitamin előállításához, mely az erős csontokért felel. A szükséges D-vitamin 80 százalékát szervezetünk állítja elő, a többit könnyen pótolhatjuk olyan egészséges ételekkel, mint a gombafélék, a hal, vagy a tojás.

Ha ki vagyunk téve a környezeti ártalmaknak, stressznek vagy bármilyen fertőzésveszélynek, együnk sok gyümölcsöt! Az A- (beleértve a béta-karotint), C- és E-vitaminok semlegesítik az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokat.

Érdemes előnyben részesíteni a természetes vitaminokat a mesterségesekkel szemben. A gyümölcsökben található vitaminok jobb hatást fejtenek ki.

A cink felveszi a harcot az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokkal, gondoskodik a sejtmegújulásról: szebb lesz tőle a hajunk, a körmünk, a bőrünk és gyorsabban gyógyulnak a sebek, sőt, serkenti a spermium- és a petesejt-termelődést is. A húsokban, a tojásban, a tejben és a sajtokban különösen sok cink van.

A szelén segíti a test méregtelenítését. Ez az ásványi anyag kismértékben megtalálható a spárgában, a hüvelyesekben, a gabonafélékben, illetve a tojásban.

Figyelem: nagy mennyiségű szelén már mérgező!

Vigyünk be szervezetünkbe elegendő magnéziumot. A magnézium gátolja a neurotranszmitterek (adrenalin, noradrenalin) kalcium által indukált kiáramlását, aminek során csökken az idegsejtek ingerelhetősége. Ha gyakran sportolunk, több magnéziumra van szükségünk. Az ajánlott napi beviteli

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

mennyiség maximum 350 mg. Ne feledkezzünk meg a szőlőcukorról! Hamar a véráramba kerül, ellátja energiával a sejteket, táplálja az agysejteket, ezáltal serkenti a koncentráció- és az emlékezőkészséget.

Fogyasszunk rendszeresen gyümölcsöt, zöldséget és teljes kiőrlésű gabonaterméket! Ezek olyan ballasztanyagokat tartalmaznak, melyek teltségérzetet okoznak, és segítik az emésztést, valamint csökkentik a vastagbélrák, a cukorbetegség, a szívinfarktus és az érelmeszesedés kialakulásának esélyét.

Mindennap igyunk meg legalább másfél liter vizet! A víz biztosít a szervezetben egyfajta egészséges körforgást, megelőzi a székrekedést, serkenti a veseműködést, segíti az anyagcserét és értékes elektrolitokkal látja el a vért. Ha keveset iszunk, a bőr elveszti feszségét, szárazabb lesz és gyorsabban öregszik.

### **Összefoglalás:**

A táplálkozás olyan téma, melyhez mindenki ért, ugyanakkor nem igazán rendelkezik azokkal az ismeretekkel és anyagi forrásokkal, mellyel ki lehet alakítani egy olcsó, és minden szempontból egészséges étrendet. Törekedjünk arra, hogy az egyéni szokások feltérképezése után felhívjuk a figyelmet rossz táplálkozási szokásainkra, és azok lehetséges következményeire.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

#### 4. Szervezetet károsító tényezők

##### Ráhangelődés:

„A Nemzetközi Kábítószer-ellenőrző Szervezet (INCB) éves jelentésében közzétett írás szerint a dizájner drogok olyan vegyületek, amelyeket a kábítószerlistán szereplő tiltott anyagok apró változtatásaival állítanak elő, kijátszva ezzel a törvényt. Az ENSZ bécsi székhelyű szakosított szervezete felhívja a figyelmet arra, hogy a világhálón terjednek azok az útmutatók, amelyek az újfajta pszichoaktív szerek készítési módját részletezik.

A szervezet a kormányokat a problémával való mielőbbi szembenézésre kéri. *„Tekintettel a dizájner drogok használatának egészségügyi kockázataira, sürgetjük a kormányokat, hogy fogantosságot intézkedéseket az említett szerek gyártása, az azokkal való visszaélés és kereskedelem megakadályozása érdekében”* - hangsúlyozta Hamid Ghodse, az INCB elnöke Londonban, ahol a tanulmányt publikálták. A szervezet követendő példaként említette azokat az országokat, ahol a kábítószer-fogyasztás és -kereskedelem megelőzésével foglalkozó hatóságok ellenőrzése a tiltott komponensekhez szerkezetileg hasonló elemekre is kiterjed, lehetővé téve ezzel a dizájner drogok kiszűrését.

A jelentés elsősorban a legnépszerűbbnek számító mefedront emeli ki a dizájner kábítószeresek közül, amelynek a használata rohamosan terjed számos országban. A beszámoló szerint a szert interneten keresztül vagy a "smart shop" néven ismert boltokban lehet beszerezni, és a leggyakrabban fürdősóként vagy növényi tápsóként hirdetik. A mefedron hatása hasonló a kokainéhoz és az amfetaminéhoz, de a pontos hatásmechanizmus nem ismert.

A jelentésben az áll, hogy az új szer használatával összefüggő halálesetek száma Európában az utóbbi években jelentősen megnőtt, de Észak-Amerikában, Délkelet-Ázsiában, Ausztráliában és Új-Zélandon is komoly problémát okoz a mefedron fogyasztása. Európa-szerte a mefedronon kívül 15 másik dizájner drogot tartanak számon, míg például Japánban 51 változata ismert.”



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Forrás: <http://napidoktor.hu/cikk/102.11664/Dizajner-drogok>

*Feladat: Dolgozzuk fel a szöveget a már ismert módon! Kezdeményezzünk beszélgetést a káros szenvedélyeket érintő személyes tapasztalatokról!*

### **Tananyag:**

Alapvető ismeretek az alkohol és a dohányzás káros voltáról:

**Alkohol:** Az alkohol egyike az emberiség által leggyakrabban használt pszichoaktív drogoknak. Az alkoholfogyasztás szokása az emberi civilizáció kezdetei óta majd minden kultúrában megtalálható. Egyes kutatók szerint már a kőkorszaki emberiség is fogyasztott alkoholtartalmú italokat. Egy ie. 3500-ból származó papyrusz arról tanúskodik, hogy az egyiptomiak ismerték a sörfőzdek intézményét. A bor nagy népszerűségnek örvendett a görög és a római társadalomban egyaránt, a középkori kolostorok tevékenységi köréhez pedig szorosan hozzátartozott a szőlőművelés, a borászat.

**Alkoholtiltalmak:** Amelyik kultúrában jelen van az alkoholfogyasztás szokása, ott rendszerint előfordul a droggal való visszaélés is. Ennek a ténynek a felismerése a történelem során számos társadalmat indított arra, hogy korlátozza vagy akár be is tiltsa az alkoholtartalmú italok forgalmazását és/vagy fogyasztását. A tiltás azonban egyetlen társadalomban sem vezetett tartós eredményre.

**Fogyasztás, kiválasztás:** Az alkoholt általában szájon át fogyasztják (megisszák). Bár a felszívódás már a száj nyálkahártyájáról megkezdődik, a szer legnagyobb része a vékonybél falán keresztül jut be a véráramba. Minél gyorsabban jut át a szer a gyomron, annál hamarabb jelentkezik a hatás. Ha az alkoholfogyasztás előtt (vagy az alatt) sokat eszünk, az lassítja az alkohol felszívódásának sebességét (a vérbe jutó alkohol mennyisége nem változik meg, csak a felszívódás megy végbe lassabban, ezért a szer nem koncentráldódik annyira, mint üres gyomorra fogyasztás esetén). A felszívódást követően a drog viszonylag egyenletesen eloszlik a testfolyadékokban (a test vízterében), könnyedén bejut az agyba és terhes nőknél a méhlepényen (placentán) át a magzatba is. Mivel a vér alkoholszintje nemcsak a felszívódott mennyiségtől, hanem a fogyasztó vízterének nagyságától is függ (nagyobb vízterében jobban

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

eloszlik az alkohol), ezért a sovány (kisebb súlyú) emberek általában jobban megérik az ital hatását. A testbe kerülő alkoholnak kb. 95%-a a májban zajló oxidáció során bomlik le. A maradék 5% változatlan formában ürül ki - más bomlástermékekkel együtt - a vizeletben és a kilélegzett levegőben. Egy alkoholhoz hozzá nem szokott, átlagos felnőtt szervezete óránként kb. 10 gramm etanolt képes lebontani. Ez azt jelenti, hogy egy deci 40%-os pálinka (31.6 gramm alkohol) lebontásához kb. 3 óra szükséges. Egyes szerek meggyorsítják az etanol kiürülését (szőlőcukor, inzulin), mások gátolják a lebomlását (pl. disulfiram. Aki gombaölő növényvédő szerekkel kerül kapcsolatba (pl. permetezett növények közé kell mennie vagy maga permetez), az jól teszi, ha a munka előtt, alatt és után egy ideig (kb. fél napig) tartózkodik az alkoholfogyasztástól. Specifikusan az alkohol hatását semlegesítő szert még nem találtak, de pl. a koffein eredményesen használható az alkohol hatásainak mérséklésére is. A szervezetben lévő alkohol mennyiségét a véralkohol-szint jellemzi, ezt az értéket ezrelékben adják meg. A vér alkoholszintje egyenesen arányos a kilélegzett levegő alkoholtartalmával, ezt mérik a rendőrök különféle szondák segítségével. A levett vér alkoholszintje igen pontosan megállapítható.

**Fiziológiai hatások:** Közepes mennyiségű alkohol (azaz néhány pohár ital) növelheti, de le is csökkentheti a szív ritmusát, kitágítja a bőrben lévő vékony hajszálereket (ez melegségérzetet okoz), csökkenti a testhőmérsékletet, növeli az étvágyat, a nyáelválasztást és a gyomorsav mennyiségét, okozhat vizezési kényszert, az EEG lassulását, növeli a reakcióidőt és rontja a mozgáskoordinációs képességet. Magas dózisokban az alkohol ittas állapotot (berúgás), zavarodottságot, elfolyó beszédet, torzult látást, elégtelen mozgáskoordinációt eredményez, ezekhez a tünetekhez gyakran rosszullet és hányinger is társul. Még nagyobb mennyiségek elfogyasztása légzési nehézségeket, általános érzéketlenséget és eszméletvesztést okoz, szélsőséges esetben légzésbénulásból vagy keringési zavarból eredően halált is okozhat. A berúgást gyakran jelentős másnaposság követi, melynek leggyakoribb tünetei: rosszullet, gyengeség, szédülés, gyenge mozgáskoordináció és különféle fájdalmak.

**Pszichikai hatások:** Az alkohol legjelentősebb hatásait a központi idegrendszerben fejti ki. Gátolja az idegrendszeri folyamatokat, de a gátló mechanizmusok esetleges gátlódása miatt jelentős mértékű

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

izgatottság is előfordulhat. A pontos hatásmechanizmusról csak keveset tudunk. Mint a legtöbb drognál, így az alkohalnál is a konkrét hatás - különösen alacsony és közepes dózisok esetén - nagyrészt a fogyasztótól és a fogyasztás környezetétől függ. Egy-két pohár ital egy alkalommal levertséget és letargiát okoz, máskor, más körülmények között növekvő aktivitáshoz és feldobottsághoz vezethet. Az alkohol gyakran oldja a gátlásokat, kellemes közérzetet, barátságos viselkedést eredményez. Sokakban feloldja a feszültségeket, gyakran előfordul, hogy a feszült, ideges embernek azt javasolják, "igyon egyet". A másik oldalról az alkoholfogyasztókat gyakran jellemzi a kötözködő, agresszív viselkedés, erős italosok körében gyakoriak a verekedések és más erőszakos cselekedetek. Az alkohol jelentős szerepet játszik az erőszakos bűncselekmények nagy részének (gyilkosságok, nemi erőszak, személy és vagyon elleni bűncselekmények) elkövetésénél. Az alkohol vezetési képességekre gyakorolt hatásai jól ismertek, sokakat már közepes mennyiségek is komolyan befolyásolnak (a másnaposság állapota szintén befolyásolja ezeket a képességeket). Az alkohol jelentős mértékben megváltoztathatja a vele együtt fogyasztott gyógyszerek hatását, ez akár életveszélyes szövődményekhez is vezethet (pl. véralvadásgátlók esetén).

**Hosszútávú hatások:** A legtöbb, egyébként normális személy esetében a hosszú időn át folytatott mérsékelt alkoholfogyasztás nem jár jelentős pszichikai vagy fiziológiai károsodással. Az erős italozás (öt-hat vagy több pohár naponta) azonban már különféle rendellenességekhez vezethet, ezek többségéhez az alkoholizmus fogalmát társítjuk.

Nincs a drogfüggők között olyan, aki a pszichikai-fiziológiai leépülés tekintetében elkeserítőbb képet mutatna az idült alkoholistánál. Ezeknél a személyeknél gyakran megfigyelhetők az emésztőrendszer, a keringési rendszer, a tüdők, a vesék, a hasnyálmirigy és az idegrendszer rendellenességei, gyakoriak körükben az alvási zavarok és az irreverzibilis agykárosodások. Az alkohol a májzsugor egyik fő oka. Az alkoholistáknál kialakulhat az emlékezetműködés tartós zavara, felléphetnek epilepsziás rohamok, komoly koordinációs zavarok, kialakulhat impotencia. Gyakori az étvágytalanság és a különféle táplálkozási zavarok, amelyek erősen csökkentik a szervezet védekezőképességét a betegségekkel és fertőzésekkel szemben.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

A múltban azt gondolták, hogy ezek a rendellenességek mind az alkohol közvetlen hatásának tudhatók be, a mai álláspont szerint azonban többségük másodlagos eredetű - gyakran a hiányos táplálkozás, a nem elégséges tisztálkodás és általában az alkoholisták hanyag életvitelének a következménye. Előfordul, hogy az alkoholisták hetekig, sőt hónapokig kizárólag alkohollal táplálkoznak, ezért a szervezetükben veszélyesen alacsony szintre csökkenhet a fehérjék, a vitaminok, az ásványi anyagok és más fontos tápanyagok mennyisége.

Az alkoholistáknak csak kis százaléka válik képtelenné a társadalmi életre. Minden szociális rétegben találkozunk olyan alkoholfüggőkkel, akik szenvedélyük ellenére többé-kevésbé eredményesen be tudnak illeszkedni a társadalomba. Ezeknél a fogyasztóknál a pszichikai és fiziológiai rendellenességek kialakulása nagymértékben életvitelüktől, ivási szokásaiktól és esetleges öröklött tényezőktől függ. Számos olyan alkoholista is van, aki nem mutat jelentős működési rendellenességeket.

**Tolerancia:** Rendszeres használat esetén az alkohol legtöbb hatásával szemben kiépül a tolerancia, de nem olyan gyorsan és nem is olyan mértékben, mint az ópiát típusú kábítószerknél (pl. heroin). A hozzászokás mértéke és sebessége a fogyasztási szokásoktól függ: azok, akik rendszeresen alkoholizálnak, kétszer-háromszor annyit is el tudnak fogyasztani, mint egy kezdő. A nyugati társadalmakban a tolerancia mértékét gyakran a férfiasággal kapcsolják össze: minél később "dől ki" valaki, minél jobban "bírija az italt", annál nagyobbra tartják a többiek.

A legtöbb alkalmi vagy mérsékelt fogyasztó nem szokta emelni az adagját. A rendszeresen alkoholizáló, erős italosok ezzel szemben folyamatosan emelik a dózist, és előbb-utóbb eléri a mérgezéssel fenyegető mennyiségeket. A rendszeres használóknál a fiziológiás tolerancia mellett kiépülhet az alkohol hatásainak kontrollálási képessége is, ez csökkenti a drog viselkedésre gyakorolt befolyását. A fiziológiás tolerancia kiépülése nem befolyásolja a halálos dózis szintjét, az alkoholisták gyakran az alkoholmérgezésbe hálnak bele. Néhány alkoholistánál megfigyelhető, hogy a tolerancia idővel erősen lecsökken, "átfordul", és túlérzékenység alakul ki a drog egyes hatásaival szemben. Ezeknél a személyeknél már egy pohár ital is az önkontroll teljes elvesztéséhez vezethet.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

**Függőség:** A hosszú távon, rendszeresen italozó alkoholistáknál a tolerancia kiépülését követően fizikai függőség is kialakulhat (de vannak olyan erős italosok, akik sohasem válnak fizikailag függővé). Az elvonás leggyakoribb tünetei a következők: a kezdeti rosszulletet, idegességet, komoly nyugtalanságot, zavartságot, remegést és izzadást görcsök, hányás, érzéksalódások és hallucinációk követik. Több nap múlva felléphet a delirium tremens, sőt, rohamok, veszélyes kimerültség és a keringési rendszer összeomlása is. A delirium tremens fázisa az esetek kb. 10%-ában halálos kimenetelű. A túlélők többnyire egy hét alatt felépülnek.

Sokan kerülnek az alkohollal pszichikai függőségbe. Ezt a fajta függőséget a mai modern társadalmakban rendszerint tolerálják. Számos ember fordul rendszeresen az alkoholhoz, hogy könnyítsen a terhein, vagy erőt gyűjtsön valamilyen nehéz élethelyzetben való helytálláshoz, hogy megszabaduljon a szorongástól, kellemetlenségektől vagy az unalomtól, hogy lazíthasson és jobban élvezhessen valamely társaságot, hogy tudjon aludni, stb. Sokan érzik úgy, hogy bizonyos szituációkban az alkohol segítségével nélkül nem teljesítenének olyan jól, mint egy-két pohár itallal. Az alkoholizmus kialakulásában erősen közrejátszanak a pszichológiai tényezők, ezt jól példázza a kezdő alkoholisták megrögzöttsége is: többségük már a korai periódusban képtelen arra, hogy felhagyjon az ivással, vagy változtasson fogyasztási szokásain, annak ellenére, hogy tisztában van a várható következményekkel.

**Társadalmi megítélés:** A mai modern társadalmakban a népesség jelentős százaléka fogyaszt alkoholtartalmú italokat. Családi összejövetelek, lakodalmak, temetések alkalmával gyakori az italozás. Egyesek számára az alkoholfogyasztás a férfiasságot tükrözi, a fiatalok gyakran azért kezdenek el inni, hogy megnöveljék tekintélyüket kortársaik előtt (hasonló a helyzet a dohányzással). Bizonyos társadalmi körökben az absztinens embereket furcsa csodabogarakként tartják számon, és a többség gyanakvással szemléli őket. Néhol még az alkoholizmust is tolerálják. Az alkohol olyan mértékben részévé vált a mai kultúrának, hogy megítélése is teljesen eltér az egyéb drogokétól. Sokan nem is tudják elfogadni azt a tényt, hogy az alkohol éppúgy a drogok közé tartozik, mint a heroin, a nikotin vagy az LSD.

<http://web.t-online.hu/attys/drog/alkohol.html>



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## **Dohányzás:**

**Történelem:** A dohány a mai emberiség által leggyakrabban használt pszichoaktív drog. Története az amerikai kontinensen kezdődött, az őslakos indiánok már javában fogyasztották, amikor Kolumbusz megérkezett az Újvilágba. A felfedezők arról számoltak be, hogy az indiánok a dohány leveleit "összesodorják, meggyújtják, és megisszák a felszálló füstöt". A hajósok közül sokan maguk is "megitták" ezt a füstöt, és később a szokást (jelentős mennyiségű dohánylevél kíséretében) magukkal vitték az óhazába, ahonnan a tengerészek közvetítésével nemsokára az egész világon elterjedt. A portugálok, amerre csak jártak, mindenütt ültettek a növényből, hogy sehol se legyenek szükében a drognak. Sok helyen maguk az őslakosok is termelni kezdték, először kereskedelmi céllal, később már saját használatra is.

A korai dohányosok az indiánoktól értesültek arról, hogy a dohányzás szokása idővel megrögzöttségé válik, és aki egyszer elkezd, előbb-utóbb rabjává válik a szernek. A tengerészek azt is tudták, hogy nemcsak a füst beszívása, hanem a dohánylevelek elrágása, illetve a porrá őrölt levelek beszippantása is elmulasztja a kialakult vágyódást, továbbá az is hamar kiderült, hogy nincs még egy olyan növény a világon, amely oltaná a "dohányszomjat".

A XVII. század közepére a dohány széles körben elterjedt egész Európában. A szokást sokszor próbálták meg korlátozni vagy betiltani, rendszerint sikertelenül. 1633-ban a török szultán Konstantinápolyban halálbüntetés terhe mellett tiltotta be a dohányzást, de még ez is kevés volt a szenvedély visszaszorításához. Keleten hasonló volt a helyzet. A japánok sokáig ellenálltak, de amikor már a shogun palotájának őrei, majd később a legfelső vezetés egyes tagjai is rákaptak a füstölésre, kénytelenek voltak "kapitulálni". 1639-re a dohányzás a teaszertartások mellett szerves részévé vált a japán kultúrának. A dohányzás ma az emberiség által kultivált szenvedélyek listájának első helyén áll. Mind a fejlett, mind a fejlődő országok népességének jelentős százaléka dohányos. Az utóbbi évtizedekben számos kutatás irányult a dohányzás lehetséges káros következményeinek feltárására, e kutatások eredményei viszonylag széles körű nyilvánosságot kaptak. Az USA-ban a 90-es években kezdték komolyan venni a dohányzás veszélyeit, néhány államban már ott tartanak, hogy be is tiltják a közterületen való füstölést. A marijuána

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

legalizálásáért küzdő kisebbség már régen rámutatott a mai helyzet abszurditására: az egyik legerősebb függőséget kiváltó drog, a nikotin legális, míg a relatíve kevés veszélyt hordozó fű fogyasztása akár börtönbüntetést is maga után vonhat.

**Kémia/hatásmechanizmus:** A nikotin a dohány (*Nicotiana tabacum*) alkaloidája, melyet 1928-ban különítettek el. Színtelen, lúgos kémhatású, olaj sűrűségű, jellegzetes szagú folyadék, amely fény hatására megbarnul. A nikotin nagyon erős mérge, halálos adagja embereknél 20-60 mg. Néhány csepp nikotin a bőrön át felszívódva már halálos mérgezést okozhat.

**Pszichés hatások:** A dohányosok szituációfüggő hatást tulajdonítanak a drognak: szerintük stresszhelyzetben feszültségoldó nyugtatóként, koncentrációt igénylő szituációban pedig stimulánsként viselkedik. Ez arra enged következtetni, hogy a ténylegesen észlelt hatások nagyrészt pszichikai eredetűek, azaz erősen függenek a dohányos várakozásaitól, a fogyasztás körülményeitől. Egyesek megjegyezték, hogy a cigarettázás által kiváltott állítólagos "nyugalom" képzete hamis: a cigaretta valójában csak a nikotinhányból fakadó feszültséget oldja fel.

**Veszélyek:** A hosszú távú dohányzás (különösen a cigarettázás) igen káros hatással van az egészségre. A dohányban lévő nikotin hosszú távon szív- és érrendszeri, illetve idegrendszeri károsodásokat okozhat. A dohányzás során a tüdőbe kerülő égéstermékek (policiklikus aromás szénhidrogének, koromszemcsék, stb.) nagyban hozzájárulnak a tüdőrák, a szívelégtelenség, a szívkoszorúér elmeszesedése, a bronchitis és más légúti megbetegedések kialakulásához. A cigarettázás azért veszélyesebb, mint a pipázás vagy a szivarozás, mert itt a legnagyobb a tüdőbe jutó füst mennyisége. Egy kaliforniai kutatás eredményei szerint nemcsak a közvetlen, hanem az ún. "passzív" dohányzás (azaz a mások által kifújt füst beszívása) is fölöttébb káros az egészségre, ennek következtében sok nyilvános helyen megtiltották a dohányzást. A születendő gyermeket veszélyezteti, ha az anya dohányzik a terhesség ideje alatt.

**Tolerancia/függőség:** A tolerancia létezését jól példázza a dohányosok karrierje: a kezdeti egy-két szál cigaretta idővel könnyen napi egy-két dobozra duzzadhat. A tolerancia másik - talán még meggyőzőbb -



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

bizonyítéka, hogy a gyakorló dohányosok kellemetlen mellékhatások nélkül tolerálnak olyan mennyiségeket is, amelyektől egy kezdő dohányost gyakran a hányinger kerülget. A fizikai függőség meglétét is sokan kimutatták: a leszokni kívánók zöménél elvonási tünetek lépnek fel (üresség-érzés, nyugtalanság, ingerlékenység, depresszió, levertség, evéskényszer); ahogy az agyban csökken a nikotin mennyisége, úgy nő a dohányosban a hiányérzet, a vágyakozás az újabb adag után. Gyakran úgy érzi, a drog nélkül nem is tud normálisan funkcionálni. A legtöbben csak azért gyújtanak rá a következő cigarettára, hogy megszüntessék a nikotinhoányból fakadó elvonási tüneteket. Paradox módon maga a cigaretta okozza azokat a tüneteket, amelyeket megszüntet. Az elvonási tünetek kb. három hétig tartanak, ezután már csak a pszichikai függőséggel kell számolni (ez azonban hosszú hónapokig, sőt, évekig elhúzódhat). Rendkívül magas a visszaesők aránya. A leszokás elősegíthető a lassú, folyamatos nikotinelvonással, használnak pl. bőrre ragasztható, egyre csökkenő mennyiségű nikotint tartalmazó korongokat, vagy nikotinos rágót. Ha a leszokás nem sikerül (esetleg többszöri próbálkozás után sem), akkor a dohányoson eluralkodhat az önbizalomhiány, önmaga értéktelenségének érzete ("képtelen vagyok rá", "gyenge vagyok hozzá", stb.), és ez tovább csökkenti a leszokás esélyét. A leszokni képtelen dohányosokban erős büntudat épülhet ki. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy "rejtőzködő" dohányossá válnak, és csak akkor gyújtanak rá, ha biztosak benne, hogy más éppen nem látja őket (bezárkóznak a fürdőszobába, elhagyatott helyeket keresnek, stb.) Ha a társadalom a támogatás, a segítségnyújtás helyett tovább erősíti ezt a büntudatot ("látod, képtelen vagy a leszokásra", "mit teszel a környezeteddel", "nem igaz, hogy nem tudsz leszokni arról a méregről", stb.), akkor ez a kívánnal éppen ellentétes hatást válthat ki: a dohányos önbizalmát ezek a támadások tovább gyengítik, és még elesettebbé, még szerencsétlenebbé válhat (vagy pont ellenkezőleg, védekezésül érveket, igazolást keres a szenvedélyére, és vállalja azt, ezáltal fordulva szembe az őt elítélőkkel).

A fentiek ellenére sok olyan dohányos is van, akik számára nem okoz különösebb problémát a leszokás. Vannak emberek, akik éveken át naponta kettő vagy több doboz cigarettát szívnak el, és mégis, ha a helyzet úgy hozza, képesek tartósan felhagyni a fogyasztással. Ezek a kivételek arra mutatnak, hogy a

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

dohányfüggőség kialakulásában - akárcsak a többi drogfüggőség esetén - jóval nagyobb szerep jut a pszichikai, mint a fiziológiai tényezőknek.

Az első cigaretta. A dohányt ma majd minden serdülőkorú fiatal kipróbálja legalább egyszer. Az első cigaretta hatása az esetek többségében kellemetlen, a kipróbáló gyakran nem is érti, hogyan szokhat rá valaki a dohányzásra. Ha külső okok folytán - leggyakrabban a kortárs csoport nyomása, a csoportnormának való megfelelés igénye miatt - a dohányzás folytatódik, néhány cigarettát követően kiépül a tolerancia a dohányzás negatív, kellemetlen mellékhatásaival szemben, és megnyílik az út a komolyabb függőség kialakulása előtt.

### **Drogok:**

Drognak neveznek minden olyan anyagot, amely a szervezetbe kerülve megváltoztatja annak működését, s ezzel együtt más lesz az ember közérzete, hangulata és igen gyakran a magatartása is.

Orvosilag a központi idegrendszer működésének zavarait, valamint az ember személyiségének átalakítását ítélik a legjellemzőbbnek. Egészségromboló szenvedélyként ugyancsak említik. Érdekes különbségtétel lehet, hogy az USA-ban máig az alkoholt tartják az első számú kábítószernek.

A tiltott drogok első kipróbálásának ideje a 15-16 éves kor, de előfordulhat, hogy ennél fiatalabbak a gyerekek. A szipuzás elkezdésének ideje a 10-11 év. Sajnos Magyarországon egyre növekszik a kábítószer-fogyasztás, ezért a szülőknek éppúgy tájékozódniuk kell a kábítószerrel felől, mint serdülő gyermekeiknek.

Milyen jelekből észlelheti a szülő, hogy gond van? A gyerek visszahúzódozó lesz, elzárkózik, titkolózik, kedélye hullámzó és szélsőséges, romlik a tanulmányi eredménye, lóg az iskolából.

Az egyértelmű bizonyítékok észlelésekor sokszor már késő a beavatkozás. Ha marihuánás cigarettát, megégett kiskanalat, altatók dobozait találja, ha pénz tűnik el, ha sokat költ a gyerek, ha megváltoztatja

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

öltözködési stílusát: meleg időben is hosszú ujjú ruházatot hord, vagy napszemüvege mögé próbálja rejteni rendellenes pupilláit, akkor már kialakult a drogfüggősége.

A legfontosabb tanács a szülőknek, ha felfedezik, hogy a gyermekük kábítószeres: ne essenek kétségbe. Ne éljenek a büntetések eszközével, ne legyenek gorombák, mert csak dacot váltanak ki. Meg kell keresni a mélyebb indítékokat. Érdeklődjenek az iskolában a gyermekükről: nincsenek-e tanulmányi problémái, szorongásai a dolgozatok miatt, nem gyötri-e kudarcélmény vagy önbizalomhiány, rendben vannak-e a baráti kapcsolatai? Beszéltesük őket ezekről a kérdésekről. Belső lelkiismeretükre hatva, - de vigyázva arra, nehogy „besúgónak” érezzék magukat, - kérdezzük meg őket, tudnak-e olyan társukról, aki szípuzik, kábítószeres bélyeget vagy cigarettát vásárolt. A kapott információkat pedig őrizzük meg, nem kell a világra kiáltani! Járjunk óvatosan utána. S ha igaznak bizonyul, akkor keressük meg a továbblépés lehetőségét.

Minél korábban világosítják fel a gyermeket a kábítószer káros hatásairól, annál jobb. Ehhez ismernünk kell a ma használatos drogokat.

## **Drogok - szerek, származékok, szintetikumok – ismertetése**

Kenderszármazékok

Marihuána, hasis.

Többnyire növényi formában találkozni velük. Az indiai kender szárítva (marihuána) vagy gyantaként (hasis) kerül forgalomba. Színe az eltelt időtől függően világosbarnától sötétbarnáig, mélyzöldtől feketéig változik. Általában dohánnyal keverve szívják; szaga illatos, enyhén émelyítő. Mámoros állapotot, elégedettséget eredményez. A marihuána euforikus hatása körülbelül egytizede a hasisénak. Függőséghez, rövid távú emlékezetkieséshez vezet; növeli a hörghurut és egyéb tüdőproblémák kockázatát.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## Ópiumszármazékok

Mákból nyerik a gubó metszésével. A nyers ópiumhoz zsírt és egyéb anyagokat adagolnak és megeszik. A füstópiumot pipában szívják. A mákteát mákgubóból főzik. Potenciacsökkentő, narkotikus hatású. Használata kifejezetten veszélyes. Ide tartozik a heroin is, mely ópiumszármazék. Fehér vagy többszínű por, gyengébb vagy erősebb ecetszagú. Használata: felszippanjtják vagy bőrbe szúrják. A hozzászokás hamar és nagymértékben jelentkezik. Elengedettséget és eufóriát eredményez, kiszáradáshoz és étvágyvesztéshez vezet. Rendkívül erős függőséget okoz.

## Kokain

Finom, fehér kristályos anyag. A kokacserjéből állítják elő zuglaboratóriumokban. Általában leforrasztott plasztik zacskóban forgalmazzák, de feltűnik tablettaként is. Gyakran alkalmazzák töltelékanyagokkal (pl. szőlőcukor, koffein, tejcukor, közönséges hintőpor). Általában orron át szippantják fel - szívószállal, olykor intravénásan befecskendezik. Az említett töltelékek gyakran embóliát okoznak. A tartós szippantgatások következtében az orrsövény kifekélyesedhet és átllyukadhat.

## Crack

A kokain és a szódabikarbóna keveréke. Megjelenésében apró gipsz- vagy krumplicukor-darabkákra hasonlít. Gyakori, hogy pipában szívják el. Eufóriát eredményez. A rohamot hamar lehangoltság követi, amelyből a felépülés 1-2 napig is eltarthat. Rendkívül erős lelki függőséghez vezet.

## Hallucinogének

A központi idegrendszerre ható, a gondolkodás fellazulását okozó pszichotróp anyagok. Legfontosabb a drogosok szempontjából az **LSD** (kémiaailag lizergsav-dietil-amid). Apró színes tabletták vagy zselatinkockák formájában vehető be. Az LSD-t kezdetben értékes pszichiátriai gyógyszernek tartották,

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

később ismerték fel, hogy háromszor erősebb hallucinációs hatásokat vált ki, s igen csekély mennyiség is elegendő egy 8-16 órás "utazáshoz".

## Amfetamin

Izgató és fáradtságot csökkentő hatása miatt gátolja az elalvást. Az amfetamint hívják tanulástablettának is. A szintetikus szerrel megszerzett tudás ugyanakkor egyáltalán nem tartós – vallják a szakemberek! Az amfetamintabletták a sportolók világát is elérték, hétköznapi szóval ezt nevezik doppingszernek. Ide tartozik a diszkódrog. Kiváltója a leghírhedtebb amfetaminszármazék, az Extasy (EX, XTC) hatóanyaga. Az Extasy tabletták gyógyszer formájúak, színesek, melyeket különböző nyomott ábrákkal kínálnak. Legnagyobb veszélye a testhőmérséklet emelkedése 42-43 Celsius fokra. Szakmai kifejezéssel úgynevezett hősokk alakulhat ki, következményeként az izomfehérjék szétesnek. A diszkóból hazatérő fiatal nem képes elaludni, több liter vizet elfogyaszt, majd letaglózottan alszik – akár egy teljes napon át.

## Nyugtatók

Különböző színű és alakú tabletták vagy kapszulák, amelyek törvényesen, receptre kaphatók. Szájon át veszik be. Aluszékonyságot, elengedettséget okoznak. Lelki függőséget eredményeznek. Alkohollal való fogyasztásuk veszélyes, elvonása epilepsziás roham kialakulása miatt halálos kimenetelű lehet

## Morfium

Az ópiumból vonják ki. Különböző oldatait az orvostudományban használják fájdalomcsillapító, érzéstelenítő, nyugtatószerként. Drogként való használata egészségügyi dolgozók körében terjedt el. Egyébként viszonylag nehéz hozzájutni. Eufórikus, súlytalan lebegéshez hasonló állapotot idéz elő. Használója teljesen elrugaszkodik a valóságtól, tökéletes álmvilágban él. Hatása nagyon rövid ideig tart. Túladagolása eszméletvesztéshez, majd légzésbénuláshoz vezethet.

A vázolt hétféle kábítószer megannyi tragédia okozója lehet.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

A függőség (dependencia) azt jelenti, hogy a fogyasztó már képtelen kábítószer nélkül élni. A drogéhség szélsőséges állapot, amit az anyag bármely úton való megszerzése követ. Az elvonási tünetek (pl. viszketés, epilepsziás rohamok, hányás, depresszió, eszméletvesztés) azok a gyötrelmek, melyek a következő adag beadására készítetnek.

A kábítószeres droghiánya sajátos tüneteket eredményez: feszültséget, nyugtalanságot, fokozódó félelmet, összeomlást, izzadást, hideg verítéket. A drogdózis az a kábítószeradag, amelyet a használó szervezete megkövetel. Fontos ismerv az is, hogy a drogból egyre több kell. Gyógyszerek is lehetnek drogok, például a nyugtatók és az altatók, a megítélésben perdöntő a rászokás.

### **Összefoglalás:**

A különféle káros szenvedélyek tárgyalásakor különös tekintettel kell lennünk a résztvevők téma iránti érzékenységre, ami egyaránt fakadhat személyes tapasztalatból vagy éppen a szociális helyzetükből. Fontos továbbá, hogy ismételten felhívjuk a figyelmet arra, hogy a fiatalok a legveszélyeztetettebb korosztályhoz tartoznak, ezért rendkívül fontos a probléma felvetése és jó kommunikációja azokban a családokban, ahol van ilyen családtag.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## 5. Az elsősegély fogalma és általános szabályai

### Ráhangelődés:

„A mentők a rendőröktől kapták a riasztást: a budai bérház liftaknája mögött fekszik egy férfi. A teste nagyon lehűlt, de ezzel a mentősök is csak itt szembesültek. Hordágyra tették és idehozták, az úton még élt, volt némi vérnyomása. A teste a normális 36-37 helyett 23 fokos. Az ennyire lehűlt embernél csoda, ha a pulzus tapintható, 28 fok alól kevesen jönnek vissza. De mindig vannak kivételek. Zacher Gábor főorvos szerint néhány órával ezelőtt már volt egy hasonló esetük, s az a beteg él.

Itt a földön ez a férfi még lebeg. Már nem él, de még nem is engedték át a halálnak. Nem tudni, hány éves, hogy hívják, hogyan kerülhetett mínusz nyolc fokban mindössze két pulóverben, egy szál farmerban a jó környékre, a lift mellé. Igazolványa nincs. Az ambulánslapot rögzítő nővér annyit ír a neve helyére: N. N. Zsolti. A Zsoltit a mentősök mondták, de nem tudni, honnan vették. Talán csak gondolták.

Az újraélesztés a sürgősségi ellátás legnagyobb kihívása, van valami teremtésjellege. – Különleges élmény – fogalmazott korábban Berényi Tamás, a Szent Imre kórház sürgősségi osztályának vezetője. Az újraélesztés minden orvos számára rutinizott cselekvéssor és egyben erős frusztráció, mert a siker esélye nagyon kicsi. Nehéz ezt megérteni, feldolgozni. Az orvos, a sürgősségi szakemberek mindegyike azért kezd hozzá, hogy visszaadja a másik ember életét. Ám minél több „akcióban” vesz részt, minél régebben csinálja, annál biztosabban tudja: kicsi az esély. Berényi Tamás szavaiból is az következik, hogy az orvosi sorozatokban rendszerint hülyítik a közönséget. Egy Vészhelyzetben vagy egy Dr. House-ban az újraélesztések túlnyomó többsége sikeres, és a beteg gyakran már percekkel később vidáman beszélget. A valóságban a siker aránya 2 és 30 százalék között ingadozik. És ha visszatér is a keringés, a légzés, az csak félsiker, mert gyakran súlyos következményei vannak az újraélesztésnek. Az agy ritkán bír ki károsodás nélkül hosszú perceket elegendő oxigén nélkül. De ha sikerül valakit visszahozni, s megint ember lesz belőle, az olyan élmény, ami attól kezdve önti az adrenalint az újraélesztőbe.”



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Élet, halál, harc - Amikor az orvos is elsírja magát. Részlet.

[http://nol.hu/belfold/20110108-elet\\_halal\\_harc](http://nol.hu/belfold/20110108-elet_halal_harc)

*Feladat: Kezdeményezzünk beszélgetést, ebben beszéljünk az újraélesztés fontosságáról!*

## Tananyag

Az elsősegélynyújtás minden embernek nemcsak erkölcsi kötelessége, de törvényben előirt kötelessége is.

A Büntető Törvénykönyv szerint:

"Aki nem nyújt tőle elvárható segítséget sérültnek, balesetet szenvedettnek, vagy olyan személynek, aki az életét vagy testi épségét veszélyeztető helyzetbe jutott, egy évig terjedő szabadságvesztéssel sújtható..."

Természetesen senkitől sem várható el, hogy orvosi szintű szakmai segítséget nyújtson, de a laikus elsősegélynek is döntő jelentősége van, mivel többnyire azonnali és elsődleges beavatkozásra nyújt lehetőséget.

### Az elsősegélynyújtás általános szabályai, mik a teendőink?

Balesetnek nevezzük a külső okból létrejövő, hirtelen bekövetkező egészségkárosodást.

A baleset váratlan helyzetet teremt, ezért az elsősegélynyújtó gyorsan tájékozódik arról, hogy mi történt.

Fellépése legyen biztos, határozott, a balesetesre és a környezetre megnyugtató. A baleset színhelyéről udvariasan távolítsa el a tömeget.

Elsőrendűen fontos az élet megmentése, a balesetes állapotának javítása, a balesettel kapcsolatos minden egyéb körülmény az előző elveknek alárendelt.

A baleset színhelyét csak olyan mértékben változtassa meg, amennyire a segítségnyújtás azt megkívánja.

A baleset körülményeire útmutatást adó nyomokat lehetőleg őrizze meg.

A balesetes fekvő helyzetben legyen, állapotáról így tájékozódik, és ugyanígy részesítse elsősegélyben is.

Biztosítson a balesetesnek friss levegőt, szoros ruházatát bontsa meg (ingnyak, nyakkendő stb.).

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

A sérülésnek megfelelően, ill. célszerűen helyezze el kényelmesen a balesetest (pl. mellkasi sérültet mindig fél-ülő helyzetbe, eszméletlen beteget stabil oldalfekvő helyzetbe kell hozni).

Végtagsérülésnél a ruhátlanítást mindig az ép oldalon kezdje, és csak a szükséges mértékig végezze. Az öltöztetés fordított legyen.

Az első ellátást követően mérlegelje, a balesetest hogyan juttatja el állapotromlás nélkül orvoshoz, ill. a végleges ellátóhelyre.

Ha több sérült van, súlyossági sorrendben lássa el őket. Mindenkor tartsa szem előtt, hogy az elsősegélynyújtás nem gyógykezelés; a legcsekélyebb sérülést követő első ellátás után a balesetes minden esetben orvosi ellátást igényel.

## **Ficam és rándulás**

A csontok alkotják a szervezet szilárd vázát. Mozgás végzéséhez olyan összekapcsolódásra van szükség közöttük, amely a kívánt testmozgásokat biztosítja. A csontvégek közötti mozgó részek az ízületek, amelyeket különböző alakú ízületi árok és ízületi fej alkot. Az ízületi fej az ízületi árokban mozog. A mozgás az ízületet körülvevő ízületi szalagok (tokszalag) és az ízület körüli izmok révén jön létre.

**Ficam.** Ha az ízületi fej az ízületi árokból külső erő hatására kimozdul, és eredeti helyére nem tér vissza, ficam keletkezik.

Tünetei: fájdalom, duzzanat, alakváltozás, működéscsökkenés vagy -kiesés és rugalmas rögzítettség.

Ellátás: az ízületet a kóros (a talált) helyzetben rögzítjük. Ne kíséreljük meg a visszahelyezést!

**Rándulás.** Ha az ízületi fej az ízületi árokból rövid időre kimozdul, de az erőhatás megszűnte után visszatér eredeti helyére, rándulásról beszélünk.

Tünetei: fájdalom, duzzanat, működéscsökkenés vagy -kiesés.

Ellátás: rögzítés a talált helyzetben.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

## Rosszullétek

Sérülés nélkül is számos külső vagy belső ok miatt következhet be olyan hirtelen egészségkárosodás a szervezetben, amely elsősegélynyújtást és még sokkal inkább orvosi ellátást igényel. Ismeretesek belgyógyászati balesetek, pl. mérgezések, akasztás, önakasztás, sav-, lúg-, nehézfém-só-mérgezés stb.

Vannak külső októl független vagy azzal részben összefüggő heveny kórképek, pl. szív-szorongásos roham, szívizomelhalás, a tüdő vagy más belső szerv érelzáródása miatti katasztrófák. Előfordul egyszerű eszméletvesztés (ájulás), a szervezet általános kimerülése (sokk), és számos fel nem sorolható, de külső sérüléssel nem járó ártalom.

### Tennivaló:

A rosszulléteknél mindig az állapítandó meg először, hogy eszméletén van-e a beteg. Ha eszméletlen és stabil oldalfekvő helyzetbe nem hozható, a vízszintes testhelyzet, minimálisan megemelt fejjel a kényelmes a beteg számára. Amennyiben hány, a fejét balra kell fordítani, száját kinyitni és a hányadékot a szájüregből kitörölni.

Eszméletén levő, zavart tudatállapotú beteget célszerű a hátán fektetni, kissé megemelt fejjel. Tiszta tudatállapotú betegnél a testtájéknak megfelelő fájdalom kikapcsolására a legkényelmesebb nyugalmi helyzet az, amelyet a beteg önmagának megtalál; aktív beavatkozásra nincs szükség. Erős fejfájás, szédülés esetében a magasan felemelt fej és fekvő helyzet biztosít leginkább kényelmet a betegnek.

A mellkas területén jelentkező bármilyen fájdalom és nehézlégzés mellett a fél ülő testhelyzet a leghasznosabb.

Hasi fájdalmak, görcsök esetében a lapos fektetés, alig megemelt fejjel és térdben felhúzott alsó végtagokkal biztosítja a beteg megfelelő nyugalmát.

Végtagfájdalom, duzzanat, működéskiesésnél fekvő helyzet és az adott végtag felpolcolása, magasra helyezése viszonylagosan a legcélravezetőbb elhelyezés.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

Gyógyszerek adása az alaphaj ismeretének hiányában káros és ezért tilos! Folyadék itatása ugyanilyen ok miatt nem megengedett.

A bizonytalan betegségben szenvedőhöz orvost kell hívni, a mentőket kell értesíteni; egyidejűleg jó levegőt biztosítunk, a szoros ruházatot megoldjuk. Minden más beavatkozás vak, tehát tilos!

### **Mikor életbevágó a gyors beavatkozás?**

**Életveszélyre utaló tünetek:** (azonnali beavatkozást igényelnek)

- *a légutak elzáródása*

- *jelei:* nehézlégzés, a mellkas és has ellentétes mozgása, kékeslila bőr, fuldoklás, beszéd akadályozottsága, orrlyukak kitágulása

- *nagyfokú vérzés*
- *szív elégtelen működése*

- *jelei:* sápadt, szürke bőr, gyengeség, gyors, szapora pulzus, szédülés, szomjúságérzet, szapora, felületes légzés

- *testfelület 50%-ának égési sérülése* (gyermekek és idősek esetében 30-40%)
- *légzés hiánya*, (a mellkas nem mozog)
- *szívműködés hiánya* (nyaki ütőér nem tapintható)

### **A klinikai és a biológiai halál**

Két alapvető **életfunkciónk** van, a **légzés** és a **vérkeringés**. Ha bármelyik, vagy mindkettő megszűnik, beáll a halál.

Az életfunkciók mesterséges helyreállítása és fenntartása az újraélesztés. Újraélesztéssel a halál már megkezdett folyamatába avatkozunk be.

Az újraélesztés lehetőségétől függően különböztetjük meg a:

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- **klinikai halált:** - hirtelen, balesetszerűen megszűnnek az életfunkciók, de sikeres újraélesztésre remény van az agy sejtjeinek életképessége alapján,

- **biológiai halált:** - nincs légzés és keringés, sikeres újraélesztésre nincs lehetőség.

**A biológiai halál egyértelmű jelei:** levágott fej, kettészelt törzs, hosszas haldoklás után beállt halál, hullamerevség, hullafoltok, tetem rothadása. *Ha ezeket nem észleljük, meg kell kezdeni az újraélesztést!*

## Az újraélesztés abc-je

### A). a légút megnyitása

- a szájban lévő idegen anyag eltávolítása
- áll megemelése, homlok megtámasztása
- a légzés ellenőrzése
  - légzéssel járó zajok megfigyelése
  - lehelet érzékelése, arc, tükröz, toll, levél segítségével
  - mellkas mozgásának megfigyelése

### B). mesterséges lélegeztetés

- a kilélegzett levegő még 16% oxigént tartalmaz, így alkalmas a lélegeztetésre
- ha a sérült nem lélegzik, de pulzusa van, percenként 16 belélegzést végezzünk, majd pillanatnyi szünet után folytassuk, (10 belélegztetés után ellenőrizzük a pulzust)

### C). a pulzus vizsgálata

Ha a szív működik a nyaki pulzus tapintható (gége és a fejbiccentő izom között).

- a sérült fejét hátrahajtva két ujjal tapintsuk ki a pulzust
- ha nem tapintható, mellkas nyomással (szívmasszázs) mesterséges keringést biztosítunk

(agysejtek vérellátása)

- technika betartása:

1 elsősegélynyújtó -2 befúvás, 15 szívmasszázs

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

2 elsősegélynyújtó -2 befúvás, 5 szívmasszázs, 1 befúvás

### ***Akadályok a lélegeztetés során:***

- a fejet nem hajtuk eléggé hátra
- a légútban idegen test van
- akadály nyomja a légcsövet (pl. nyakkendő)

### **Vérzések típusai, vérzéscsillapítás**

A vér a rugalmas erekben kering. A vér áramlását a szívizom ritmikus összehúzódása és elernyedése okozza.

#### ***Érfajták:***

- ütőér (artéria) oxigént és tápanyagot szállít a sejtekhez
- vivőér (véna) elhasznált, széndioxid tartalmú vért szállítja a szívbe, onnan a tüdőbe (gázcseré)
- hajszálér (kapilláris) az egész testet behálózza és ellátja a sejteket oxigéndús vérrrel, majd visszaszállít

#### ***Vérzés:***

- az ér falának sérülése külső erőhatás következtében, mely során a vér a külvilágba kerül

#### ***Vérzések típusai:***

- artériás - élénk piros, spriccelve ürül
- vénás - sötétpiros, folyik
- hajszáleres - gyöngyözve szivárog

#### ***Elsősegélynyújtás:***

- *artériás* - szívnél magasabbra emelni a sérült testrészt
  - seb fölötti artéria leszorítása
  - nyomókötés készítése
- *vénás* - vérzés csökkentése, nyomókötés
- *hajszáleres* - fedőkötés

***Belső vérzés-***a szövetekbe kevés oxigén jut, sokkos állapotba kerül a beteg.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### **Sokkos állapot jelei:**

- gyors, szapora pulzus
- sápadt, szürke, hűvös, nyirkos bőr
- gyengeség, szédülés
- szomjúságérzet
- nyugtalanság, szorongás
- légszomj
- eszméletvesztés
- légzés, szívműködés leáll

### **Sebellátás**

Seb keletkezik, ha a bőr vagy a nyálkahártya folytonossága megszakad.

#### **Sebek fajtái:**

- 1. horzsolás:** vérzés minimális, fájdalom, fertőzésveszély közepes,
- 2. zúzódás:** vérzés minimális, fájdalom, kötőszövet károsodik,
- 3. metszett, vágott:** éles bőr és szövet vágás, vérzés, fájdalom, fertőzés kicsi,
- 4. szúrt:** éles sérülés, fájdalom a helytől függ, fertőzés nagy,
- 5. lött:** bemeneti nyílás kicsi, kimeneti nagyobb, löcsatorna rejtett,
- 6. tépett:** nagy felület, nagy fertőzésveszély,
- 7. harapott:** fertőzésveszély nagy.

A vérvesztés csökkenése és a fertőzés megelőzése érdekében fontos a seb ellátása.

*Kötözéshez használt anyagok:* steril gézlap, steril gyorskötöző pólya, sebtapasz, mullpólya, háromszögletű kendő.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

### **Sebkötés szabályai:**

- a kötszernek a seb szélein kívül kell érnie
- steril kötszer alkalmazása
- átvérzés esetén másik réteget kell rátenni
- eldobható kesztyű
- ne nyúljunk a sebhez
- csonkolásnál a levágott testrészt csomagolja be, majd hűtse
- a kötés ne legyen szoros.

### **Csont, ízületi és izomsérülések**

A test a csontvázra épül, mely az egész testet tartja és védelmet nyújt a belső szerveknek. A mozgást az izmok, inak, és az ízületek teszik lehetővé.

**Törés:** külső erő hatására a csont folytonossága megszakad

- *nyílt:* csonttörés alkalmával a szövetek és a bőr folytonossága megszakad, a csont a felszínre kerül, érintkezik a külső környezettel, a fertőzésveszély nagy (csontvelő)
- *zárt:* a bőr ép marad, kötőszöveti sérülés, duzzanat, bevérzés,
- *zöldág:* fiatal, hajlékony csont esetén

### **Kimentés, áramütés, vízi mentés**

**Kimentés:** beszorult, magatehetetlen ember kiszabadítása

**Rautek-féle műfogás alkalmazása:**

- tájékozódjunk a sérült állapotáról
- beszorult ruhadarab, testrész kiszabadítása
- álljunk a sérült mögé és két kézzel nyúljunk a hóna alá,
- fogjuk át az egyik karját a csukló fölött és a könyök alatt,
- húzzuk „magunkra” a sérültet úgy, hogy a háta és a feje a mellkasunkon támaszkodjon,

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

- rogyasztott térdel hátrafele lépkedve húzzuk a sérültet biztos helyre.

### ***Aramütés:***

- szakítsa meg az áramot, addig ne érjen a sérülthez,
- ha nem lehet kikapcsolni az áramot, szigetelt talajra álljon (fa, műanyag, gumi, papír),
- fából készült tárgygal érjen a sérülthez, távolítsa el az áramforrástól,
- vizsgálja meg a beteget
  - sértetlen: orvosi ellenőrzés
  - eszméletlen: légzés, szívműködés ellenőrzése, újraélesztés, égési sérülés hűtése, mentő értesítése.

### ***Vízből mentés:***

- ha lehet, maradjon a parton és úgy segítsen,
- csak jó úszó ússzon a sérülthez, aki ismeri a mentés szabályait,
- úgy hozza ki, hogy a feje alacsonyabban legyen a mellkasánál,
- oldalra fordítani, a vizet kiüríteni, lehüléstől védeni.

### **Mentők hívása:**

- adjuk meg a telefonszámot, amelyről hívunk
- a helyszín megjelölése
- baleset fajtája, súlyossága
- sérültek száma, neme, kora, ill. minden, amit fel tudunk mérni
- tájékoztatás egyéb veszélyről, pl. gáz, vegyi anyag

### **Égési sérülés, hóguta, napszúrás**

**Égés:** magas hőmérséklet hatására létrejövő bőrelváltozás

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00015-2009

Intézményakkreditációs lajstromszám: AL-2222

Programakkreditációs lajstromszám: PL-5673

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: [baptistatamop@gmail.com](mailto:baptistatamop@gmail.com)

**I. fokú:** felszíni: a bőr külső rétege sérül  
bőrpír, duzzanat, fájdalom  
jól gyógyul, nem szükséges orvosi ellátás

**II. fokú:** közepesen mély: a seb alapja nyers, felette ép vagy kiszakadt hólyag

**III. fokú:** mély: a bőr összes rétege megégett, ideg, izom is sérülhet

Elsősegélynyújtás:

- hideg folyóvízes hűtés 10 percig (terjedést csökkenti, fájdalomcsillapító, szövetek további áthevülését megakadályozza)
- sebre égett ruhát nem szabad eltávolítani
- steril fedőkötés a fertőzés elkerülése miatt (ne rojtozzon)
- arcot ne fedjük, csak hűtsük
- mentő hívása
- ne kenjünk semmit a sebre, gondoskodjunk a folyadékpótlásról.

**Napszúrás:** huzamos ideig napsütés éri a testet, főleg a fejet

A szervezet hőszabályzó mechanizmusa képes hőt termelni és leadni, a szélsőséges meleg ártalmas.

**Hőguta:** csökkent hőleadáskor jön létre.

**Tünetek:** rossz közérzet, fáradtság, fejfájás, hányinger, szédülés, szomjúságérzet, fénykerülés, eszméletvesztés

**elsősegély:**

- hűvös, szellős hely
- zuhanyozás vagy lemosás
- enyhén sózott, hűvös üdítő
- fejfájás csillapítása

**Összefoglalás:**

Az elsősegélynyújtás egy baleset színhelyén kötelességünk, elmulasztása bűncselekménynek számít. Ezért fontos, hogy rendelkezünk alapvető ismeretekkel az elsősegélynyújtás mikéntjéről. Ne felejtjük el, hogy mindig szakszerű orvosi ellátás szükséges, de egy gyors segítség életet menthet!