

# Télvégi orvosi tanácsok

## Influenza-védettség-edzettség

Lassan már elhitta a civilizált emberiség, hogy az elmúlt korok egyik, az emberi életet fenyegető rémét, a pusztító járványokat véglegesen sikerült leküzdeni, amikor az „ösi ellenség” ismét jelentkezett. Egyrészt valóban a rég ismert kórokozók — himlő, kolera — okoztak járványokat, vagy legalábbis felmerült a járványveszély európai országokban is, nagy feladatot hárítva az egészségügyi hatóságokra. — Másrészt a szó szoros értelmében új járványok fenyegettek az emberiséget, a különböző vírusok által okozott influenzajárványok. Bár a halálos kimenetelű esetek száma a legtöbb influenzajárványban szerencsére kisebb, mint az előző korok járványainál, de ez a tényező sem becsülhető le, főleg az idősebb korosztálynál, a fiatalabbaknál pedig átmeneti és tartós egészségkárosodás fenyeget, nem beszélve az iskolai hiányzások és munkanaplások okozta társadalmi-gazdasági károkról.

Érthető, hogy a szélesebb közvélemény is jobban érdekli azok a lehetőségek, melyek védelmet — viszonylagos, vagy teljes védelmet — nyújtanak a kórokozók támadásával szemben. Az influenza vírusokkal kapcsolatban azért is jogos felvetni ezt, mert ellenük sajnos sajátos gyógyszerekkel nem rendelkezünk, nagyobb hangsúly esik tehát az emberi szervezet védettségének, ellenálló képességének kérdésére.

A védettség, idegen szóval immunitás problémáit ma már önálló tudományág — immunológia — kutatja.

Alapvetően veleszületett és szerzett immunitást különböztetünk meg. Bizonyos kórokozókra az ember nem érzékeny. Ezenkívül az újszülött részeseül az anyai szervezettől kapott, különböző kórokozóktól védő ellenanyagok hatásában még egy ideig, ezt segíti elő az anyatejjel történő táplálás is. Az ember számára azonban élte nagy részében a szerzett védettségnek van döntő jelentősége.

A kórokozókkal szemben védettséget természetes és mesterséges úton „szerezhetünk”.

A mesterséges védettséget biztosítják a védőoltások. Ma már nem is tudjuk eléggé értékelni, mit jelentenek ezek az egyenest követő nemzedékek számára. A himlő, a tbc, a diftéria, tetanusz, szarvakórhöz, legutóbb a járványos gyermekbénulás stb. ellen sikerült olyan oltóanyagot készíteni, melynek hatására a

szervezet védettségét biztosító ellenanyagokat termel. Ez az ún. mesterséges aktív immunitás. Mód van arra is, hogy ha bizonyos betegségek fellépnek, vagy felértük fenyeget kész ellenanyagokat juttatunk a szervezetbe — (passzív immunizálás). — Sajnos az influenza ellen olyan hatékony védőoltással nem rendelkezünk, mint a „hagyományos” fertőzésekkel szemben. Ezért is van nagy jelentősége a természetes úton szerzett védettségnek.

A természetes védettségnek is két, sajátos és nem sajátos formáját ismerjük. Régebben általános volt az a nézet, hogy sajátos védelmet csak az nyújt, ha valaki átveszel egy fertőző betegséget. Ez ma is alapvető, de sok tapasztalat arra mutat, hogy enyhébb fertőzések, melyek — különösen ellenállóképes, jól kondicionált szervezetben — nem vezetnek betegséghez, védettséget eredményeznek.

Még hangsúlyosabb az edzettség, ellenálló képesség jelentősége a nem sajátos, természetes védettség tekintetében. Itt kap — még a kivülről — szintén — egyre nagyobb szerepet a rendszeres sport és testedzés. A szervezetben ugyanis az egyes fertőzésekkel szemben sajátos védelmet nyújtó ellenanyagok mellett több olyan anyag is termelődik, melyek a szervezet általános ellenálló képességét fokozzák. Legutóbb a Varsói Testnevelési Főiskola élettani tanszékének kutatói mutatták ki, hogy különböző sportágak versenyzőinek vérében az általános védettséget biztosító ellenanyagok szintje magasabb. Ez ezért is jelentős, mert a legutóbbi időkig az volt a vélemény, hogy a rosszindulatú daganatos betegségekkel és a fertőzésekkel szemben a testedzés hatásai nem védenek.

A rendszeres sport, testedzés számos kedvező élettani hatása mellett a fertőzésekkel szembeni küzdelemben is segítséget jelent. Nem nyújt abszolút védelmet, de a sokrétű védelemnek egyik értékes tagja lehet. Különösen azoknál, akiknél az életmód egészségen megfelel az egészséges életvezetés követelményeinek.

A civilizált országokban „divatba jött” influenzajárványok ellen az emberek edzettségének növelésével is küzdhetünk. Kiseb lesz a megbetegedések száma és az edzett ember könnyebben is vészeli át a betegségeket.

Dr. Frenki Róbert

## Tavaszi fáradtság

Túl vagyunk a télen. Ebben az esztendőben elég enyhe volt és a tavasz a vártnál korábban érkezett meg, de mégis, mint minden évben, egy ideig bizonyos hiányokban szenvedtünk. Sokszor hiányzott a Nap, amelynek sugarai bőrünkben egyes hatóanyagokat, többek között a D-vitamint aktivizálják, s ilyen módon életkedvünket serkentik. E télen a kevés napos időt többnyire a munkahelyen töltöttük és így nem élvezhettük. Általában a legtöbb ember jóval kevesebbet ment szabad levegőre, mint más évszakokban. Kinek van kedve este a sötétben, ráadásul esőben sétálgatni? Eredmény: határozott oxigénhiány, s ez az, ami fáradtságunk egyik oka.

Ezt a hiányt mesterséges magassági napsugárzással pótolhatjuk. Az is igen hasznos, ha naponta többször nyitott ablaknál, vagy a szabadban mélyeket lélegzünk, s így bőséges oxigénnel telítjük tüdőnket. Mindenestre minden napsugarat igyekezzünk kihasználni.

A legtöbb ember tavasszal C-vitamin hiányában is szenved, ennek ellenére, hogy a tél folyamán elegendő gyümölcsöt és zöldséget fogyasztott. Raktározás esetén a C-vitamin idővel elvész, így most nem tudunk annyi C-vitamint magunkhoz venni, mint ősszel, még akkor sem, ha táplálkozásunkban nem történt változás. A vitamin azonban fokozza a teljesítményképességet és a test ellenálló képességét. A friss gyümölcsök és a friss zöldségek megjelenésig okosan kell áthidalnunk az időt, és el kell kerülnünk a vitaminvesztéséget. Együnk sok zöldségfélét. Vigyázzunk, főzésnél a C-vitamin tartalmát ne csökkentjük. Kevesen tudják, hogy a káposztában legalább annyi a C-vitamin, mint a delgyümölcsökben. A nyersen fogyasztott saláták kiűnőek, ha helyesen készítik el őket.

## A TENISZJÁTÉK FONTOSABB SZABÁLYAI

Kezdjük az egyes játékkal. (A jobb megértés végett cikkünkhez mellékeljük a pálya rajzát.) A játékosok ebben az esetben csak a fehérre hagyott pályarészt használhatják. A nyitáshál (szervánál) a kezdő játékosnak az ellenfél „a” vagy „b”-vel jelölt négyzetébe kell ütnie a labdát, attól függően, hogy a fogadó játékos a pálya jobb vagy bal sarkánál helyezkedik el. A szabályok értelmében a szerváló teniszező mindig a jobb sarokban kezd és minden pont után változtatja a helyét, ennek megfelelően a fogadó is. Tegyük fel, hogy a nyitó játékos a besatírozott részbe, az „f” négyzetébe, vagy a vonalon kívülre üti a labdát. Ha a labda érinti a hálót, vagy ugyancsak a hálót érintve a szerváló térfelére esik vissza, a kezdőnek joga van még egy labdára. Ha megismétlődik az előbbi helyzet egyike, a nyitó pontot veszít. Ha azonban a labda hálót érintve az „a” vagy „b” négyzetébe esik az ellenfél térfelén, akkor a nyitónak két újabb szervára van joga. Ha a labda megint érinti a hálót, de kívül esik az „a” vagy „b” négyzetén, akkor megint csak egy labdára jogosult.

Sikeres nyitás után már az „f”-fel jelzett terület is használható a játékosnak. A labdának maximum egyszer szabad a földet érintenie, azonban ha kétszer vagy többször érinti, pontot veszít az, akinek a térfelén történt. Mindkét játékosnak joga van a levegőben visszautni a labdát (volé ütés) anélkül, hogy az egyáltalán földet érne. Kivétel csak a szervánál van, amikor a labdának kötelezően kell az ellenfél térfelét „a” vagy „b” négyzetébe. A játék közben hálót ért labda (ha az ellenfél térfelére esik), szabályos, jó ütésnek számít. Hasonlóképpen érvényes labda