

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....



MENKÓ ÉVA
Eagle Manager
intenzív terápiás
szakápoló

Az a bizonyos fél egészség

Tudatos higiénia egy életen át

**GYAKRAN HALLJUK
AZ 'EGÉSZSÉG' ÉS AZ
'EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD'
KIFEJEZÉSEKET, DE
TUDJUK-E, MIT TAKAR
VALÓJÁBAN A FOGALOM?
ÉS MI MINDENT
TEHETÜNK NAPI SZINTEN
A FENNTARTÁSÁÉRT?**





Az egészség megőrzésének számos tényezőjéből most a higiéniát szeretném kiemelni. A szó a görög istennő – Hügieia – nevéből származik, jelentése az egészség megőrzése, ápolása.

KEZDETLEGES KEZDETEK

A higiénia tulajdonképpen egyidős az emberiséggel. Valamilyen szinten, csekély ismeretek birtokában már az őskorban, ókorban is tettek az emberek valamit a környezetükért. Ám a mai higiéné alapjai jóval későbből, a 19. századból származnak. Megemlíteném Semmelweis Ignác munkásságát, aki az 1860-as években megfigyelései alapján olyan alapokat, ismereteket adott nekünk, amelyek ma is követendőek az egészség megőrzése érdekében. Tőle származik például a kézmosás, kézfertőtlenítés fontossága, amelyre ma már a bölcsődében, óvodában

**Azért, hogy
otthonunkban
biztonságban
tudhassuk magunkat
és családjunkat,
sokat tehetünk.**

A WHO definíciója szerint az egészség nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát, hanem az egyén teljes testi, lelki és szociális jólétét foglalja magában. Az én kedvenc megfogalmazásom szerint az egészség egy láthatatlan korona a fejünk felett, amit csak akkor veszünk észre, ha leesik onnan. Általában

addig, amíg egy ember, vagy a családja életében nem történik súlyos betegség vagy tragédia, természetesnek vesszük, hogy egészségesek vagyunk, s nem is teszünk semmit érte. Amikor már baj van, elkezdünk kapkodni fűhöz-fához; hogyan is szerezzük vissza.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

megtanítjuk a gyermekeket. Az emberek a 19. században már saját testi épségük megőrzése céljából tisztálkodtak. Meszeléssel fertőtlenítették otthonaikat, vizet forraltak a szülés levezetéséhez. Az asszonyok patakban mosták ruháikat, hajukat.

A mai higiéné kialakulásáig persze még óriási változások történtek. A középkorban a betegségek forrásának a rossz levegőt, a test belsejéből áradó tényezőket tulajdonították, nem ismerték el a kórokozók létezését. Bár a 17. században Leeuwenhuk megpillantotta mikroszkópjával az első baktériumokat, a végső bizonyítékokra a 19. századig várni kellett. Meg kell említeni Louis Pasteur, Joseph Lister vagy a Nobel-díjas Robert Koch nevét, akik később számos baktériumot azonosítottak.

ELSŐRENDŰ TÁPTALAJ

Egészségünk megőrzése érdekében nagyon sokat tehetünk lakóhelyünk, környezetünk tisztán tartásával. Nem is gondolnánk, hogy az otthonunk is tökéletes táptalaja lehet különböző baktériumoknak, vírusoknak, gombáknak, vagy élősködőknek. Környezetünk tele van szabad szemmel nem látható mikroorganizmusokkal. Vannak, amelyek ártalmatlanok az emberi szervezetre, sőt egyes fajták elengedhetetlenek az egészség megőrzéséhez. Ezek a jótékony baktériumok, amelyeknek a hiánya okozhat különféle megbetegedéseket. Ismerünk viszont megbetegítő, ún. patogén kórokozókat, melyek számos kellemetlen fertőzést okozhatnak, ha bejutnak a szervezetünkbe, s ott sikeresen megtelepsznek. Szerencsére a fertőzés kialakulásához nem elegendő a kórokozó megfelelő csíraszám jelenléte, hanem szükséges a fogékony szervezet, és egy közvetítő környezet, tárgy is. Ahhoz, hogy otthonunkban biztonságban tudhassuk magunkat és családjunkat, sokat tehetünk. Gondoskodnunk kell például otthonunk



friss, tiszta levegőjéről. Érdemes a ház köré fákat, növényeket ültetni. Ez nemcsak az oxigéndús levegőt biztosítja számunkra, hanem mentális egészségünket is támogatja. Meg kell oldani a hulladék fedett helyen történő gyűjtését, rendszeres elszállítását. Lakáson belül mindig biztosítsunk friss levegőt gyakori szellőztetéssel - különösen fontos ez az influenza terjedésének időszakában. Időnként szükséges egy frissítő festés is. Figyeljünk arra, hogy a lakásba hazatérve mindig mossunk kezet, hogy ne hozzuk haza a tágabb környezet szennyeződéseit. A higiénés kézmosást alkalmazzuk rendszeresen, nemcsak



étkezések előtt vagy mellékhelyiség használata után. Törekedjünk arra, hogy a kézmosás ne a csak kezünk benedvesítéséről szóljon, hanem legalább fél percig dörzsöljük az ujjaink közötti részt, a tenyerünket, a kézhátat és az ujjbegyeket is. A kéz és az arc bőre a környezeti hatásoknak leginkább kitett területek, ahol kórokozók juthatnak át szervezetünk első védelmi vonalán. Ápoljuk tehát bőrünket rendszeresen, lehetőleg környezetbarát termékekkel!

A KONYHÁTÓL A HÁLÓSZOBÁIG

Otthonunkban fertőzések szempontjából az egyik legkényesebb hely a **konyha**. Figyeljünk folyamatosan az élelmiszerek megfelelő tárolására! A hűtőszekrényben érdemes külön edényekben vagy polcon elhelyezni a húsokat, tejtermékeket, zöldségeket és a kész húspari termékeket. Tojást csak tisztítószerez lemosás után tegyük be a hűtőszekrénybe! Ügyelnünk kell arra, hogy a fagyasztás után felengedett alapanyagokat rögtön

A tudatos gondoskodás családtagjainkról, szeretteinkről olyan befektetés, amely a legjobban kamatozik, és mindig megtérül.



emésztőrendszeri panaszokért, fertőzésekért felelős kórokozók, ezért ezeket rendszeresen cseréljük!

Fürdőszobánk rendszeres tisztításához szintén természetes alapanyagú tisztítószerrel használunk! A WC fertőtlenítéséhez használt törülközőt, szivacsot használat után dobjuk ki, ne használjuk másra! Ruháink hosszú időn át, közvetlenül érintkeznek bőrünkkel, ezért mosószer-választásnál a hatékonyság mellett elengedhetetlen szempont, hogy a szer természetes alapanyagú legyen.

Hálószobánkban az éjszakai alvás után helytelen az ágyneműt azonnal ágyneműtartóba helyezni, mert nem adunk lehetőséget a szellőzésre. Ha tehetjük, hagyjuk szabadon egész nap, vagy csak alapos szellőztetés után tegyük el!

A KÉZMOSÁSON TÚL

Fordítsunk nagy gondot személyi higiéniankra is! A rendszeres kézmosáson kívül az egész test zuhanyoztatása naponta szükséges, lehetőleg természetbarát, semleges vagy enyhén savas vegyhatású tusfürdő használatával. A hosszabb ideig tartó kádban fürdés, a gyakori zuhanyozás, a mesterséges alapanyagú tusfürdők károsítják bőrünk savköpenyét a hám felszínén, így az hajlamosabbá válik a különböző fertőzésekre. Az esti tisztálkodás része kell, hogy legyen az arcbőr

ÉLETMÓDVÁLTÓ

alapos tisztítása, az egész napos smink és szennyeződés eltávolítása. Ezt a néhány perces műveletet bőrünk - fiatalságának megőrzésével - hosszú ideig meghálálja. A verejtékmirigyek működése természetes folyamat, segítségével szervezetünk szabályozza a testhőmérsékletet és mérgeanyagokat is kiválaszt. A hajlatokban azonban kellemetlen szag lehet, ami ellen különböző hónaljdezodorokat használunk. A tudatos választás itt is fontos. Válasszunk bőrbarát és alumíniummentes terméket!

A szájüreg higiénája szintén fontos esztétikai és egészségmegőrző tényező. A kellemes lehelet meghatározza kapcsolatainkat munkánk során és magánéletünkben. Fogaink épségéhez szükséges a rendszeres fogászati szűrés, és kellemes, természetes alapanyagú, megfelelő hatóanyag-tartalmú fogkrém használata. Ápoljuk az ajkakat is gondosan, főleg hidegben, vagy tűző napsütés esetén! A szájhigiénia hiánya kellemetlen, krónikus betegségekhez is vezethet.

A magas szintű higiénia tehát nagyon fontos az életünkben születésünktől kezdve. Az antibakteriális szerek használatával már kisgyermekkorban tönkretelhetjük a szervezet védekezőképességét, természetes baktériumflóráját. Törekedjünk tehát arra, hogy a sokszor károsító fertőtlenítőszer helyett természetes, gyógynövényalapú dolgokat használjunk, és kerüljük a mesterséges összetevőket! Minőségi termékekkel nagymértékben tudjuk támogatni a kicsik és nagyok ellenálló képességét, egészségét. A tudatos gondoskodás családtagjainkról, szeretteinkről olyan befektetés, amely a legjobban kamatozik, és mindig megtérül.

felhasználjuk. Visszafagyasztani nem szabad, veszélyes. A konyhapult és egyéb felületek tisztításához, lemosásához válasszunk környezetbarát termékeket, hogy az étkezés során ne jussanak káros anyagok a szervezetünkbe! Nagy figyelmet kell fordítani a hűtőszekrény és a mosogatógép belsejének rendszeres tisztítására is, mert a kórokozó baktériumok könnyen elszaporodhatnak. A mosogatógépet naponta indítsuk el, mert a szennyes edényeken maradt ételmaradványok szintén jó táptalajai lehetnek a baktériumoknak, vírusoknak. Kézi mosogatásnál fontos tudnunk, hogy a szivacsokban könnyen elszaporodhatnak az