

Felelősség magunkért, egészségünkért, családunkért és Földünkért

Mottó: „*Ha egy évre plántálsz, búzát vetsz, ha tíz évre, gyümölcsfát ültetsz,
ha száz évre plántálsz, tanítod a népet.*”
(Régi kínai közmondás)

A mottóban jelzett mondás mindenképpen eszünkbe kell hogy jusson, ha kezünkbe vesszük dr. Tompa Anna *Globalizáció és egészség* című, közel 250 oldalas művét. A könyv kiváló összefoglalása egy művelt és az ismeretátadásra elkötelezett, az emberért és az emberiségért felelős értelmiségi féltő gondolatainak.

Mitől kell félni? Attól, hogy az ember tevékenysége a 20. század közepe óta olyan mértékben elszakadt a mindennapi szükségletek kielégítésének megalapozásától, hogy az már az emberiség jövőjét, életben maradását jelentősen fenyegeti. Kétségtelen tény, hogy a globalizációnak vannak előnyei, többek között a tudomány fejlődése és eredményeinek közeljutása a lakossághoz, a megnövekedett születéskor várható átlagos életkor, a civilizáció terjedése, a közlekedés fejlődése, az információáramlás és a lehetőség az egészségesebb életre. De vannak a globalizációnak veszélyei is. Ha nem úgy élünk a fenti előnyökkel, hogy azok igénybe vétele ne ártson, hanem használjon, akkor a határok lebontása az uniformizáláshoz, az egyéniség elvesztéséhez és a Föld rablógazdálkodással való kizsákmányolásához vezethet.

Dr. Tompa Anna könyve átfogó képet ad a globalizáció előnyeiről, hátrányairól és föl hívja a figyelmet arra, hogy mindannyian, egyénileg, családirag, közösségre és társadalmilag is fel kell hogy ismerjük az előnyökkel való élés és a hátrányok meglátásának és elkerülésének lehetőségeit.

A könyvnek öt nagy fejezete van, ezek:

- A mentális környezet
- A környezetszennyezés
- Az általános járványtan
- Az életmód és egészség
- A krónikus, nem fertőző betegségek

A szerző minden fejezetben rövid, áttekinthető ismertetőt ad arról, hogy a fejezet tanulmányozása során milyen kérdésekre kell figyelni.

A mentális környezet fejezetben általános képet kapunk arról, hogy milyen egyéni felelősségünk van az emberi élet kialakulásának védelmében a fogamzásgátlástól a terhesség gondozáson, magzatvédelmen keresztül a gyermekvállalás kérdéseiben és a gyermekek egészséges fejlődésének megvalósításában. Kitér arra, hogy az orvostudomány fejlődésének eredményeképpen jelentősen csökken a világon a csecsemőhalandóság, tehát sokkal többen megéri a megszületettek a felnőttkort. Fel kell készülnünk arra, hogy a régi, „természetes kiválogatódás”-ba a modern tudomány dicséretesen bele tud szólni, de számolnunk kell azzal, hogy számosan megéri a felnőttkort olyanok is, akik régen erre nem voltak képesek. Különösen fontos a mentálhigiénés fejezet, mely a gyermeki lélek fejlődésének sajátosságairól, a stresszkezelés, a szorongás kialakulásáról, megelőzéséről, az öngyógyításról és a kamaszkor veszélyeiről értekezik. Ebben a fejezetben a felsorolt

témákon kívül még számos megfontolandó gondolatot találunk a szülői, a pedagógusi, a közösségi és társadalmi felelősségről abból a megfontolásból, hogy várt gyermekek szülessenek és azok szeretetteljes körülmények között szocializálódjanak, s legyen elkerülhető a magára hagyottság, a magányosság és az elkallódás. A fejezetben megadott megoldási lehetőségek megfontolandók.

Ugyancsak az első fejezetben jelentős ismeretekre tehetünk szert a természet és az ember viszonyának átalakulásáról, a környezet és az egészség kapcsolatairól, de ugyanez az alfejezet ad tudományosan megalapozott ismereteket a környezeti ártalmak és a kóros pszichés állapotok összefüggéseiről, mentális betegségekről és neurotoxikus hatásokról, valamint az agresszív magatartásformák kialakulásáról, az erőszakról, a depresszióról és a családon belüli erőszakról is.

A könyv második fejezete a környezetszennyezéssel foglalkozik, összefoglalja azokat a 20. század közepe óta gyakran hangoztatott és sajnos kevésbé elfogadott ismereteket, amelyeket a kemizáció hatása az egészségre foglal magában. Foglalkozni kell a levegőszennyezés, légkondicionálás, ivóvíz-kérdések, közműöllő, hulladékok keletkezése, üvegházhatás, klímaváltozás egészségre gyakorolt hatásaival is. Különösen elgondolkodtatóak azok a gondolatok, amelyek az 1992-ben Rio de Janeiróban összehívott konferencia globális katasztrófa elkerülésére hozott nyilatkozatait ismertetik, valamint az 1997-ben, Kyotóban összehívott konferencia megállapításai, melyek az üvegházhatást okozó gázok kibocsátásának csökkentésére szólítanak fel. A könyv érzékelteti, hogy az országokban jó szándék mutatkozik a környezeti katasztrófák elkerülésére, de mint közismert, „a jó szándék kevés, több kell, az értelem”. A szándéktól a cselekvésig, az egységes, az emberiség érdekében kifejtett cselekvésig még sajnos igen hosszú út vezet. A hosszú úton járni megfelelő sebesség kell, hogy nehegy lekéssük a védelmi lehetőségeket. Ebben a fejezetben emlékezik meg a szerző a sugárzásokról, a sugárzások elleni védelemről és a környezeti toxikus anyagok elleni védelem lehetőségeiről is.

A harmadik fejezet a klasszikus járványtanról szól, korszerű ismeretekkel kiegészítve. Állást foglal abban, hogy a 20. század legfőbb egészségnyereséget biztosító tevékenysége a járványos fertőző betegségek visszaszorítása volt, de felhívja a figyelmet arra, hogy nem lehet elégedetten hátradőlni, a kórokozók közöttünk vannak, a kidolgozott védelmi rendszerek folyamatos működtetése, karbantartása, fejlesztése ugyancsak napirenden van. A 20. század végén jelentkező új, globális fenyegetést jelentő fertőző betegségek, mint pl. a HIV-fertőzés arra hívják fel a figyelmet, hogy vannak még ismeretlen járványveszélyes ágensek a világon és hogy a járványvédelmi éberség és az egyéni felelősség a személyi higiéné szabályai betartásától a védőoltások lehetőségeinek szélesítésén keresztül a megfelelő hálózat működtetéséig folyamatosan fennáll.

Az életmód és egészség fejezet merőben új felfogásban tárgyalja a címben foglaltakat, ugyanis az emberi életmódnak az egészség fenntartásában játszott szerepét kihangsúlyozva négy összetevőjét emeli ki, és ezek köré csoportosítja az egészség védelmének lehetőségeit. Az Egészségügyi Világszervezet „A világ egészségi és egészségügyi helyzete” kiadványában kiemeli, hogy az egészséget az egészségmagatartás alábbi szabályainak ismerete és betartása alapvetően meghatározza. Ezek:

- a dohányzás, a drogfogyasztás elkerülése,
- a túlzott alkoholfogyasztás elkerülése,
- egészséges táplálkozás és étrend,
- rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás.

Ha az ember józanul gondolkodik, akkor a fenti négy szabály betartása logikus lenne, de az emberiség több, mint egyharmada dohányzik, a felnőtt lakosság jelentős része visz-

száel az alkohollal, az egészséges táplálkozás szabályait vagy nem ismeri, vagy ha ismeri, nem tartja be, és a civilizáció káros mellékhatásaként egyre inkább leszokik a mozgásról. Ezek a káros, a fenti szabályok be nem tartása miatt követett magatartások eredményezik, hogy bár a megszületett gyermekek jelentős része megéri a felnőttkort, de a felnőttek az 50. év betöltése után jelentős százalékban az életminőséget befolyásoló betegségekkel élnek együtt. A recenzens egyetemi óráin 40 éven keresztül tanította diákjainak, hogy a dohányzó gyermekeit még felneveli, de unokáinak már nem fog örülni, az alkohollal visszaélő már gyermekeit sem tudja felnevelni és aki drogozik, annak már gyerekei sem lesznek. Bár a könyvben ez így nincs megfogalmazva, de kitűnik, hogy a szerzővel azonos úton járunk. Szólnunk kell arról is, hogy az egészséges táplálkozás szabályainak ismeretése nem elégszik meg a túlsúly és elhízás következményeinek taglalásáról, hanem az ellenkező végre is, az alultápláltságra és az anorexiára és a bulimiára is kitér. Különös előnye ennek a fejezetnek a kábítószerokról, ezek kultúrtörténetéről, 20. századi elterjedéséről, az egyéni, a közösségi és társadalmi veszélyeiről adott ismeretek összefoglalása. Kitér a könyv az élelmiszerbiztonságra, az élelmiszerekkel való visszaélés veszélyeire és a tudatos, egészséges táplálkozás védő lehetőségeire is.

A könyv utolsó fejezete a 21. század egyik legnagyobb egészségi és egészségügyi problémájával, az idült, nem fertőző betegségekkel foglalkozik. Már recenzión előző részében említettem, hogy az átlagéletkor kitolódásának egyik nem kívánt hatása, hogy ahogy az ember öregszi, egyre több idült betegséggel találkozik és meg kell tanulnia ezekkel együtt élni, ezeket „karban tartania”, hogy ne keserítsék meg azt az élettartamot, amit a tudomány haladásával már megnyertünk. Tehát fel kell készülnünk az egyre inkább jelentkező idült betegségekre, és azokat nem sorscsapásként, hanem a hosszabb életért való áldozatvállalásként értékelni. A mozgásszervi betegségektől a keringési betegségeken, idült emésztőszervi betegségeken, cukorbetegségeken, érzékszervi degenerációkon át a rákbetegségig igen hasznos információkat kapunk, melyeket nem árt tudatosítanunk és a felajánlott elkerülési szabályokat betartanunk.

Összefoglalva: egy felkészült, kiválóan kommunikáló, értelmiségi orvos helyzetértékelését kapjuk meg életünk körülményeit meghatározó tényezőkről és arról a felelősségről, ami mindannyiunké annyiban, hogy élvezzük a globalizáció előnyeit, de tudjuk és tudatosan kerülni a hátrányokat.

A könyv kiválóan szerkesztett, szépen és jól illusztrált, és tudományos értékei mellett is világosan, érthetően fogalmaz. A szép és értékes kiadvány a szerző mellett a kiadót is dicséri.

(Dr. Tompa Anna: Globalizáció és egészség. /SpringMed Egészségtár./ SpringMed Kiadó, 2014, 256 p.)