



LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEK LAIKUSOK SZÁMÁRA

Valamennyi betegségre igaz az, hogy a korai felismerés jelentősen növeli a gyógyulási esélyeinket és csökkenti a kezelések súlyosságát. Ahhoz, hogy egy adott betegséget időben felismerjünk, tudnunk kell annak jellegzetes tüneteit. Sajnos nem minden betegségnél tapasztalhatunk egyértelmű tüneteket, ezért minden esetben érdemes odafigyelni testünk legapróbb jelzésére is.

CUKORBETEGSÉG

A kialakult cukorbetegség mielőbbi felismerése és kezelése rendkívüli fontossággal bír, hiszen évek, évtizedek folyamán a nem kezelt cukorbetegség súlyosbodik, és életveszélyes szervi szövődményeket okoz.

Klasszikus tünetek:

- Állandó szomjúságérzés
- Vizelet mennyiségének növekedése
- Egyéb okokkal nem magyarázható fogyás
- Bőrviszketés, bőrfertőzések
- Sebek gyógyulási idejének elhúzódása
- Fáradtság, lábikragörcs, homályos látás

Hosszú távú tünetek:

- Látásromlás / akár a teljes látás elvesztése/
- Veseműködés romlása
- Érelmeszesedés / szívinfarktus, agyi infarktus, végtagi érellátási zavar/



SZÍV- ÉS ÉRRENDESZERI BETEGSÉGEK

A **magas vérnyomás** a legelterjedtebb szív- és érrendszeri betegség. Fő veszélyét a sokszor csak évek után kialakuló érrendszeri szövődmények jelentik. A legtöbb esetben az emelkedett vérnyomás kezdetben nem okoz jelentős panaszt a betegnek, és ez félrevezető lehet. Az esetek nagy részében nem is a vérnyomás magas értéke, hanem a magas érték miatt bekövetkezett szervi károsodás okoz tüneteket. Ha azonban mégis tüneteket okoz, akkor azok az alábbiak lehetnek:

- orrvérzés
- látászavar
- mellkasi fájdalom
- szédülés
- fejfájás
- fáradtság-érzés
- nehézlégzés
- idegesség.

A **szívinfarktus** tipikus tünetei jól ismertek, azonban néha nem könnyű felismerni, mivel a tünetek mértéke nagy egyéni különbségeket mutat. Nőknél, idősebb betegeknél, illetve cukorbetegknél a szívinfarktus tünetei kevésbé kifejezettek. Vannak olyanok, akiknél egyáltalán nincsenek észlelhető jelek. Ettől függetlenül minél több tünetet észlel önmagán az alábbiak közül, annál nagyobb a valószínűsége, hogy önnel szívinfarktusa van:

- **nyomásérzés a mellkas közepén**, esetleg csak furcsa teltségérzés, vagy szorító mellkasi fájdalom, ami több mint néhány percen keresztül fennáll;
- **kisugárzó fájdalom a mellkasból** a váll, a kar, a hát vagy akár a fogak, állkapocs irányába;
- **egyre sűrűsödő mellkasi fájdalmak;**
- **folyamatosan fennálló fájdalom a has felső részén;**
- **légszomj;**
- **izzadás;**
- **megsemmisülés érzés;**
- **ájulás;**
- **hányinger, hányás.**

Bár hirtelen is kialakulhat, sok szívinfarktust elszenvedő embernél órákkal, napokkal vagy már hetekkel korábban figyelmeztető jelek alakulnak ki. A szívinfarktus legelső figyelmeztető jele a vissza-visszatérő mellkasi fájdalom, ami mozgásra erősödik és pihenésre szűnik.

A **stroke** a fejlett gazdaságú országokban a szívbetegségek és rosszindulatú daganatok után a harmadik leggyakoribb oka az elhalálozásnak.

A stroke tüneteinek ismerete lehetővé teszi, hogy Ön vagy közeli hozzátartozója azonnali kezelésben részesülhessen. A stroke hirtelen alakul ki és általában egyszerre több tünet is jelentkezik.

A stroke főbb tünetei:

- Az arc, a kar, vagy a láb általában egy oldalon fellépő hirtelen érzéketlensége,

- gyengesége, vagy bénulása.
- Hirtelen kialakuló beszédértési, szótalálási vagy hangképzési zavar.
 - Hirtelen elhomályosuló látás (akár a megvakulásig is), kettős látás, vagy látásélesség gyors csökkenése.
 - Hirtelen kialakuló szédülés, egyensúlyvesztés, mozgási zavarok.
 - Minden előzmény nélküli, szokatlan jellegű erős fejfájás, melyhez nyaki merevség, arcfájdalom, a szemek között megjelenő fájdalom, hányás és tudatzavar társulhat (ez kimondottan a stroke egy speciális típusára jellemző).
 - Zavartság, memóriazavar, a térbeli tájékozódás, illetve az érzékelés zavara.

Minden perc számít, ha észleli a stroke tüneteit, azonnal hívjon mentőt!



DAGANATOS BETEGSÉGEK

A daganatos betegségek tünetei nem mindig egyértelműek. Így eleinte a rákos betegségeknek sincsenek feltűnő jelei. Néhány tünet azonban a szervezetben lévő rosszindulatú daganatra utalhat.

A daganatok, rákos betegségek lehetséges első jelei Annak alapján, hogy elsődlegesen milyen szerv érintett, előfordulhat:

- Vér felkötődése, állandó rekedtség
- Nyelési panaszok
- Véres széklet
- Véres hányás
- Vér a vizeletben
- Állandó, heves fejfájás, melyet gyakran kísért szédülés, látás- és hallászavarok
- Anyajegyek, melyek mérete és/vagy színe hirtelen megváltozik, váladékozik vagy vérzik
- Súlyvesztés nem tisztázott okból
- Heves hasfájás, melyet gyakran szédülés, hányás, hasmenés kísért
- A mellbimbó váladékozása
- Férfiaknál a mell növekedése
- Nőknél pecsételő vérzés a menstruációk közt vagy fájdalmas menstruáció, vagy hüvelyi vérzés változókorban
- Minden olyan seb vagy fekély, ami nem gyógyul be teljesen három héten belül.
- Nem gyógyuló aphta.

Nagyon fontos, hogy azonnal forduljon orvoshoz, ha a felsorolt tünetek közül egyet vagy többet tapasztal. Minél korábban felismerik, és elkezdik kezelni a betegséget, rendszerint annál jobbák a gyógyulás esélyei.



DEPRESSZIÓ

A depresszió az egyik leggyakoribb pszichés betegség. Az esetek egy része rejtett állapotban marad, miután a hagyományos orvosi kezelések alkalmával rendszerint a betegség fizikai tüneteit kezelik és nem tételezik fel, hogy annak hátterében pszichés okok állnak. Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a szakintézményekben a betegeknek csak a töredékét kezelik, többségük rejtett állapotban, depresszióval küszködve éli le az életét anélkül, hogy tudatában lenne helyzetének.

A depresszió tünetei:

- A legtipikusabb tünete a hangulati nyomottság. Ezen túl jellemző az indokolatlanul fellépő bűntudat, a szorongásos félelmek a váratlanul fellépő zokogás, ingerlékenység, nyugtalanság.
- Az álmatlanság, alvászavar, nyugtalan alvás, elalvási nehézség, rémálmok,
- csökkent fizikai, szellemi és szexuális teljesítőképesség.
- Dekoncentráltóság, figyelmetlenség, gondolkodási zavarok, memóriazavarok
- Az étkezési szokások drasztikus megváltozása és váltakozása
- Fáradtság, levertség, csökkent energia, változó testrészen jelentkező fájdalom tünetek, passzivitás, közönyösség, emberi kapcsolatok megszűnése, leépülése, befelé fordulás, visszahúzódás.
- Tudatos, vagy tudatalatti halálvágy, öngyilkossági gondolatok, vagy kísérletek.

Depresszióról akkor beszélhetünk, ha a felsorolt panaszok legalább egy hónapja folyamatosan fennállnak, a beteg semmiféle kiváltó okot nem tud megnevezni és az állapota kihat életének szinte minden területére. Ha önmaga nem képes a helyzetén segíteni mindenképpen szakember közbeavatkozására van szüksége.

Vegye igénybe segítségünket!

Kisteleki Térségi Egészségfejlesztési Iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-18:00

Péntek: 9:00-13:00

