

Menj el orvosodhoz egészségesen is!

Írta: Dr. Ádám Ágnes

Hypertonia Magazin 2010/4.

Kategória: Életmódváltás, tanácsok

Menjek el szűrővizsgálatokra? Ha elmentem, és vannak eredményeim, osszam-e meg háziorvosommal? Meddig terjedjen az én figyelmem, tudásom saját testemet, egészségemet, betegségeimet illetően? Mikor vegyem igénybe az orvosom segítségét, tanácsát? Honnan tájékozódjam, és honnan tudjam, hogy hiteles-e, amit olvasok?

Kérdések, amelyek kavarnak bennem, melyeket nap mint nap felteszek magamnak. Mivel nemrég részt vettem egy kampány szűrővizsgálatán, és az eredményeim nem túl biztatók, úgy döntök, hogy elmegyek háziorvosomhoz. Úgyis rég látott, legalább három éve, biztosan leszid, amiért nem mentem. Persze megnéztem az interneten, mit írnak, mindig azt böngészem, ha egészségügyi problémánk van, de sokszor megijeszt a sok rám zúduló információ.

Bejelentkezem, két nap múlva találkozunk. Bevallom, izgatott vagyok, mert mindig feszülten várom, mit mond, talál-e valamit, amit nem akarok hallani. Azért nem szeretek orvoshoz menni, mert akkor biztosan kiderül valami...

A váróban egy faliújság fogad, és mivel van még néhány percem a beszélítésig, nézelődöm. Megragad egy felszólítás, így szól:

Mindenképpen olvasd el!!!

Menjünk el akkor, ha hívnak, de akkor is, ha nem! Nagyon félünk a ráktól, a különféle daganatos betegségektől. Félelmünk sajnos legtöbbször jogos, hiszen hazánkban a második leggyakoribb halálok. Gyógyítása csak akkor sikeres, ha időben felfedezzük. Mi is ez az időben? Azt jelenti, hogy még kezdetleges állapotban, kis méretben, áttétet nem adva megtaláljuk. Megtaláljuk, ha figyeljük testünket, hiszen mi ismerjük legjobban. Minden eddig nem lévő elváltozást mutassunk meg orvosunknak.

Nézzünk be időnként szánkba – foltokat, sebeket, növedékeket keresve; vizsgáljuk át bőrünket – gyorsan növő, gyulladt, viszkető vagy csak eddig nem ott lévő „anyajegyek”

után kutatva; nők tapintsák át emlőiket, vagy kérjék meg partnerüket, simogassák azokat néha kicsit figyelmesebben; férfiak tegyék ezt heréikkel; legyen gyanús minden, testünkön eddig nem észlelt kinövés, csomó, duzzanat; figyeljünk oda, ha valahonnan indokolatlanul vérzünk, fogyunk, fáradékonyabbak vagyunk; vegyük észre, ha székelési szokásaink megváltoznak; menjünk el, ha hívnak rákszűrésre, örüljünk, hogy ilyen figyelmesek, hiszen értünk aggódnak, tegyünk eleget meghívásuknak!

Köszönöm, hogy elolvastad, gondolkozz el rajta, és tedd azt, amit tanácsoltam.

Mire végére érek, szólítanak. Bemegyek a doktornőhöz. Kedvesen, mosolyogva fogad, mondja, milyen jól nézek ki, csinos vagyok, még a frizurámat is megdicséri. Ettől kicsit megnyugszom, érzem, elmarad a várt számonkérés. Helyette érdeklődik, miért jöttem, hogy vagyok, mi történt velem, amióta nem találkoztunk. Beszámolok mindenről. Türelmesen hallgatja, arca derűs, nyugodt. Elmesélem, hogy voltam szűrővizsgálaton, mutatom a leleteimet. Kiértékeli, megbeszéljük a tennivalókat. Egyelőre életmódváltást javasol, mert a magasabb koleszterinszintem és kissé magasabb testsúlyom ezt igényli. Kiszámítja a testtömegindexemet is, 26 az érték. Ez már a túlsúlyos kategóriába tartozik. Elmagyarázza, hogy 25 alá kellene menni, mert akkor ideális. A táplálkozásom majdnem megfelelő, meglep, hogy a magasabb koleszterin talán a sok zsíros sajt fogyasztásának tulajdonítható. A jövőben áttérek a soványabbakra. Kevés a mozgás, ennek növelésével a felesleges néhány kilótól is megszabadulhatna – mondja. Bevallom, hogy nem szeretek tornázni, futni még kevésbé, talán a séta és néha az úszás kedvemre való lenne. Menjen el naponta legalább fél órát sétálni, úgy tudom, van kutyája, ő is örülne neki – tanácsolja. Hát eddig a férjem és két gyerekem sétáltatták, de átveszem az esti sétát tőlük. Hát ez nagyszerű lesz! – örvendezik, és vele együtt én is fellelkesedem. Érzem, meg fogom valósítani azt, amit így közösen elhatároztunk. Búcsúzom, egy hónap múlva találkozunk.

Hazafelé azon gondolkodom, hogy milyen butaság volt félni az orvosomtól. Hiszen ő jót akar, segíteni szeretne. Azt szeretné, ha egészséges maradnék, ahogy viccesen fogalmazni szokott: „akkor kevesebb a dolga velünk”. Rájöttem, hogy ezentúl nem az internet lesz az egészségügyi hírforrásom és tájékozódási hátterem, hanem orvosom. A derűs légkör, a sok hasznos tanács, amit hallottam, sokkal meggyőzőbb és biztonságosabb, mint a rengeteg információ közül kiválasztani a megfelelőt.

A házi orvosok nemcsak a betegségek gyógyítását, hanem azok megelőzését, egészségnevelést, egészség- tanítást is szívesen folytatnak. Felelősek a rájuk bízott

pácienseik egészségéért. De egészségünk megőrzéséért mi magunk tehetünk a legtöbbet. Segítsünk orvosunknak, hiszen úgyis annyi a dolguk...