



Felelősség magunkért, egészségünkért, családunkért és Földünkért

Dr. Tompa Anna: Globalizáció és egészség

Prof. Dr. Simon Tamás

A Magyar Rákellenes Liga elnöke

„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, az ismeretátadásra elkötelezett, az emberért és az emberiségért felelős értelmiségi féltő gondolatainak.

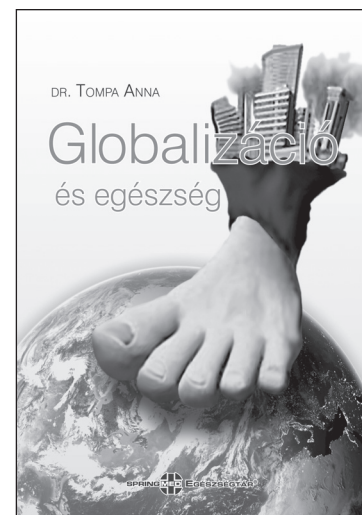
Mitől kell félnünk? Attól, hogy az ember tevékenysége a 20. század közepe óta olymértékben elszakadt a mindennapi szükségletek kielégítésének megalapozásától, hogy jelentősen fenyegeti az emberiség jövőjét, életben maradását is. Kétségtelen tény, hogy a globalizációnak vannak előnyei, többek között a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

Dr. Tompa Anna könyve átfogó képet ad a globalizáció előnyeiről, hátrányairól, és fölhívja a figyelmet arra, hogy mindannyian, egyénileg, családiról, közösségre és társadalmilag fel kell, hogy ismerjük az előnyök hasznunkra fordításának, valamint a hátrányok felismerésének és elkerülésének lehetőségeit.

A könyvnek öt nagy fejezete van: 1. *A mentális környezet*; 2. *A környezetszennyezés*; 3. *Az általános járványtan*; 4. *Az életmód és egészség*; 5. *A krónikus, nem fertőző betegségek*.

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

A mentális környezet című fejezetben általános képet kapunk arról, hogy milyen egyéni felelősségünk van az emberi élet kialakulásának védelmében a fogamzásgátlástól a terhességig, magzatvédelemmel át a gyermekvállalás kérdéseiben, illetve a gyermekek egészséges fejlődésében. Kitér arra, hogy az orvostudomány fejlődésének eredményeképpen az egész világon jelentősen csökken a csecsemőhalandóság, tehát sokkal többen megéri a felnőttkort. Fel kell készülnünk arra, hogy a „természetes kiválogatódás” folyamatába a modern tudomány dicséretesen bele tud szólni, de számolnunk kell azzal is, 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, megelőzé-



séről, az öngyógyításról, és a kamaszkor veszélyeiről értekeznek. Ebben a fejezetben – a felsorolt témakon kívül – még számos megfontolandó gondolatot találunk a szülői, a pedagógusi, a közösségi és a társadalmi felelősségről, abból a megfontolásból, hogy várt gyermekek szülessenek, szeretetteljes körülmények között szocializálódjanak, és elkerülhető legyen a magárahagyottság, a magányosság és az elkallódás. A fejezetben megadott megoldási lehetőségek megfontolandóak.

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, a mentális betegségekről és a neurotoxikus hatásokról, valamint az agresszív magatartásformák kialakulásáról, a depresszióról és a családon belüli erőszakról is.

A könyv második fejezete a *környezetszennyezéssel* foglalkozik. Összefoglalja azokat a 20. század közepe óta gyakran hangoztatott, bár sajnos kevésbé elfogadott ismereteket, melyeket a kemizáció egészségre tett hatása foglal magában. Foglalkoznunk kell a levegőszennyezés, a légkondicionálás, az ivóvíz-kérdések, a közmuólló, a hulladékok keletkezése, az üvegházhatás és a klímaváltozás egészségre gyakorolt hatásaival is. Különösen elgondolkodtatóak az 1992-ben, Rio de Janeiróban, a globális katasztrófa elkerülésére összehívott konferencia gondolatai, valamint az 1997-ben, Kyotóban megrendezett konferencia nyilatkozata, melyben az üvegházhatást okozó gázok kibocsátásának csökkentésére szólítanak fel. A könyv érzékelteti, hogy jó szándék mutatkozik a környezeti katasztrófák elkerülésére, de mint közismert, hogy „*ajó 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 sebességgel kell, hogy nehegy lekéssük a védelmi lehetőségeket. Ebben a fejezetben a szerző a sugárzásokról, a sugárzások elleni védelemről és a környezeti toxikus anyagok elleni védelem lehetőségeiről is beszámol.

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 is, hogy nem dőlhetünk elégedetten hátra, a kórokozók közöttünk vannak, a kidolgozott védelmi rendszerek folyamatos működtetése, karbantartása, fejlesztése ugyancsak napirenden van. A 20. század végén feltűnt új, globális fenyegetést jelentő fertőző betegségek, mint pl. a HIV-fertőzés arra hívják fel a figyelmet, hogy vannak még ismeretlen, járványveszélyes ágensek, és hogy a járványvédelmi éberség, illetve az egyéni felelősség – a személyi higiéné szabályainak betartásától a védőoltások lehetőségeinek szélesítésén keresztül a megfelelő hálózat működtetéséig – folyamatosan fennáll.

Az *életmód és egészség* című fejezet merőben új felfogásban tárgyalja a címben foglaltakat, ugyanis az emberi életmódnak az egészség fenntartásában játszott szerepét hangsúlyozva négy összetevőt emel ki, ezek köré csoportosítva az egészség védelmének lehetőségeit. Az *Egészségügyi Világszervezet* „*A világ egészségi és egészségügyi helyzete*” című kiadványában aláhúzza, hogy az egészséget az egészségmagatartás alábbi szabályainak ismerete és betartása alapvetően meghatározza:

- 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 visszaél 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 magatartásformák azt 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 gyermekei sem lesznek. Bár a könyvben ezt így nem fogalmazzák meg, de kiténik, hogy a szerzővel azonos úton járunk. Szólnunk kell arról is, hogy az egészséges táplálkozás szabályainak ismertetése nem elégszik meg a túlsúly és az elhízás következményeinek taglalásával, hanem az



ellenkező végletre is, az alultápláltságra, az anorexiára és a bulimiára is kitér. Különös előnye ennek a fejezetnek a kábítószerokról, ezek kultúrtörténetéről, 20. századi elterjedéséről, egyéni, 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. Recenzióm előző részében is említettem, hogy az átlagéletkor kitolódásának egyik nem kívánt hatása, hogy ahogyan az ember öregszik, egyre több idült betegséggel találkozik, és meg kell tanulnia ezekkel együttélni, ezeket „karbantartani”, hogy ne keserítsék meg azt az élettartamot, melyet a tudomány haladásával már megnyertünk. Tehát fel kell készülnünk az egyre inkább jelentkező idült betegségekre, és arra, hogy azokat ne sorscapásként, hanem a hosszabb életért való áldozatvállalásként értékeljük. A mozgásszervi betegségektől a keringési, 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 az életünk körülményeit meghatározó tényezőkről, és arról a felelősségről – mely mindannyiunk közös felelőssége –, hogy élvezzük a globalizáció előnyeit, de ismerjük meg, és tudatosan kerüljük a hátrányokat.

A könyv kiválóan szerkesztett, szépen és jól illusztrált, 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 Kiadó, Budapest, 2014.)

