Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

Ápolás és betegellátás alapszak

Mentőtiszt szakirány

Levelező munkarend

Nárai Kristóf

Mesében rejlő egészség?

Az én választásom az egészségpedagógia beadandó feladat kapcsán a Shrek mesékre esett. Kritikusabb, figyelmesebb és egészségügyi szemmel nézve sok olyan tevékenységet, körülményt, élethelyzetet, életmódot vehet észre a szemlélő, amelyet egy átlagos mesenézés során bizonyára figyelmen kívül hagy, egész egyszerűen nem gondol rá.

De nézzük a mese főbb egészségi vonatkozásait:

* A történet egy átokról illetve annak feloldásáról szól. Akin átok ül, annak sérülhet a lelki és szellemi egészsége, csökken a szellemi kapacitása, folyamatosan retteg, a mindennapjait az átok tölti ki, csökken a stressz tűrőképesség.
* Lakóhelynek is rendkívül fontos szerepe van. Egy zord és komor várban való életnek sok negatív hatása lehet az egészségre. Szürke, egyhangú, lehangoló, ingerszegény környezet. Különösen ha ebben a várban valaki fogolyként él. Biztos nincsen megfelelő élelmezése, tiszta ivóvize. Nincs lehetősége a személyes higiéniára, a testmozgásra, a társas kapcsolatokra, a kiegyensúlyozott, megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásra.

Véleményem szerint a mocsári környezet sem a legideálisabb, személyes higiénia korlátozottan elérhető, párás-nyirkos környezetben könnyen elszaporodnak az egészségre káros kórokozók. Iszapfürdő során különböző élősködőkkel, vérszívókkal kerülhetnek kapcsolatba a szereplők. De a természethez közel lenni, még inkább a természetben élni egészséges is lehet. Nyugalom, csend, környezetvédelem, mozgás lehetősége mind-mind hozzájárulhat az egészséghez.

Egyik főszereplő, Shrek egészsége:

* Az első jelenet, amelyben a zöld óriással találkozunk, sok információt adhat. Egy kültéri toalett látható, amelyből főhősünk kilép. A képkockák szerint elmulasztja a manapság rendkívüli fontossággal bíró kézmosást: kórokozók melegágya. Majd ezt követően valamiféle sáros anyaggal mosakszik, szintén nem tűnik túl higiénikusnak. Ha jól láttam, akkor valamiféle bogárnak a testnedvét használja fogkrémnek. Pozitívum, hogy ügyel a szájhigiéniára, de a fogmosási technika és idő sem felel meg az elvárásoknak.
* Shrek testalkata is sok információt szolgáltat az egészségi állapotáról. Valószínűsíthető, hogy endokrin betegségben szenved. Véleményem szerint a növekedési hormon túltermelődik az agyalapi mirigyében. Ez felnőttkorban olyan elváltozásokat okoz a küllemben, mint például a kiálló részek, orr, fül, áll, kezek, lábak, tehát azoknak a testrészeknek a növekedése, amelyek még nem csontosodtak el. Növekednek a lágy belső szervek. Gége megvastagszik, a hang rekedt és mély lesz. Az ajkak, a bőr megvastagszik, durva arcvonások jelennek meg. Ízületi fájdalom jelentkezhet, ezt a mocsári fürdő és az iszappakolás enyhítheti. Vércukorszint folyamatosan emelkedik, cukorbetegség is kialakulhat.
* Ismertetett endokrin betegség, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás miatt biztosan kialakul a hypertonia is. Ha lehetne készíteni 12 elvezetéses EKG-t Shrekről, szerintem számos elvezetésben találnánk ST-depressziót, high voltage-ot és bal tengelyállást, amelyek mind bal kamra hipertrófiára enged következtetni, amely régebb óta fennálló, kezeletlen hipertónia jele.
* A mocsári környezet, a társas kapcsolatok hiánya az egészséget képes negatív irányba befolyásolni. Csökken a kommunikációs készség, stressz tűrőképesség.