

Gyerekeink egészsége:

Mi a kruppos betegség?

Ha a kisgyerek éjszaka száraz, kínzó köhögésre riad fel és fullad, valószínűleg kruppos rohama van. A tünetek nem csak ijesztőek, különösen a legkisebbeknél, veszélyesek is.

Mi jellemző a betegségre?

A kruppos fulladásra a legjellemzőbb, hogy általában éjszaka, sokszor váratlanul alakul ki a



belégzési nehezítettség. A gyerek ugató, száraz köhögést hallat. A tüneteket a légcső beszűkülése okozza. A légcső nyálkahártyája ilyenkor főként a hangszalagok alatti területen duzzad meg. A levegőért küzdő gyerek sokszor sír, nyugtalan, erőlködve köhög, öklendezik, néha hány is. Az izgalom a szervezet oxigénigényét fokozza, így a helyzet rosszabbodik. A belégzési hang száraz, hangos. Ugyanis az asztmával ellentétben, amikor a kilégzés nehezített, a kruppos esetében a belégzés akadályozott. A fokozott légzési munkát a mellkas lágyabb részeinek behúzódsai jelzik, ezek a kulcsfontosságúak, a rekesz mentén, a mellcsont alsó szakaszán és a bordaközökben látszanak. A betegség veszélyét az oxigén hiánya, a szervezet kimerülése vagy akár a légút teljes elzáródása, fulladás jelenti.

Mi okozza a légút szűkülését?

A gyulladást légúti vírusok okozzák, amelyek tönkreteszik a nyálkahártya felszínét, amely így kiszárad, nem tudja betölteni védekező funkcióját, nem tud tisztulni. A kruppos roham ezért a vírusos náthás megbetegedések első jeleként, teljesen váratlanul szokott jelentkezni. A fertőzés nem feltétlenül jár lázzal. Az első éj-

szaka után a roham még egy-két napon át megismétlődhet.

Kit kell krupptól féltünk?

Minél kisebb a gyermek, légutai is annál kisebb keresztmetszetűek, így hamarabb alakul ki a légút szűkülete, mivel a duzzanat viszonylag nagyobb. Ezzel van összefüggésben, hogy ők korábban riasztják szüleiket köhögésükkel éjszakai álmukból.

Különösen veszélyes ez a betegség a 3 éven aluliaknál

Az arra hajlamos gyerekeknek a legelső kruppos fulladásos rosszulát általában 5-6 éves korig lezajlik, mivel legkésőbb ilyen idős korukig már biztosan találkoznak valamilyen azt kiváltó náthavírussal. A gyerekközösségbe kerülő kruppos gyerekeknek hamarabb és gyakrabban van esélyük találkozni kiváltó kórokozóval.

Az idősebbeknél inkább a hajnali órákra tolnak ki a rohamok

A betegség 12-14 éves korig jelentkezhet, ebben a korban a légutak átmérője már kellő nagyságú ahhoz, hogy nyálkahártya-duzzanat ellenére is biztosítsák a megfelelő légcserét. Másrészt ekkorra az immunrendszer is megfelelő védelmet alakít ki a kruppot okozó vírusok ellen. Elvileg egyébként felnőtt korban sem kizárt a kruppos fulladás, de nagyon ritka.

Mi a teendő ilyen esetben?

A rohamtól és a gyermek életkorától függően az orvos értesítése, valamint a légutak mihamarabbi lehűtése. A hideg nyálkahártyában ugyanis összehúzódnak a véresek, és azonnal csökken a duzzanat. Hideg levegőt kétféleképpen juttathatunk a légutakba. Hideg időben kinyitjuk az ablakot, a gyereket gyorsan meleg takaróba tesszük. A gyerek addig lélegezzen be a hűvös, párás levegőt, amíg a roham teljesen meg nem szűnik. Eközben meg kell nyugtatni a gyereket, és néhány korty folyadékkal is meg lehet itatni. Egyszerűbb és további megfázás nélküli módszer, ha hideg párást tudunk bekapcsolni, és a kruppos beteg az abból kiáramló levegőt szívja be.

Forrás: csaladinet.hu

Önzés vagy önszeretet?

"Aki szeret, egyedül van. ... a valódi szeretetnek mindig egyik fő jellemzője, hogy az érintett felek között megmarad a distinkció. Aki egy másik embert valóban szeret, mindig különös egyéniségnek fogja látni. Mi több, nemcsak felismeri, hanem bátorítja is külön, önálló egyéniségének megtartását."

M. Scott Peck: A Járatlan út

Törekvésszinten nagyon hasonlóknak tűnik a két dolog: jót akarok magamnak, nemdebar? A háttérben viszont teljesen eltérő motivációk húzódnak meg, ha cselekedeteimet az önzés, illetve az önszeretet motiválja.

Önzés

Tömören így definiálom az önzést: ha valamit mindenáron meg akarok szerezni a másik igényeinek figyelembe vétele nélkül vagy éppen annak ellenére. Milyen motivációk húzódnak meg az ilyen viselkedés mögött? Hát persze, a félelem. Félelem attól, hogy nem adja magát, ha megkérem, ezért csellel vagy erőszakkal kell elvennem tőle. Félelem attól, hogy ha most nem kaphatom meg, amit akarok, máskor már nem lesz rá lehetőségem. Félelem attól, hogy nem is érdemlem meg azt a bizonyos dolgot, ezért kell elvennem magamnak. Tehát végeredményben a saját képességeimben, értékességemben kételkedem, és ráadásul attól is félek, hogy mindez kiderül rólam.

Eppen ezért e motivációinkat jól álcázzuk, hiszen magunk előtt sem könnyű felvállalni, ha valamitől félünk. A másik számára pedig gyakran úgy tálaljuk szándékunkat, mintha neki akarnánk jót, és legtöbb esetben magunk is ezt hisszük, nem tudatos megtévesztésről van tehát szó, hanem öntudatlan (ön)becsapásról.

Vegyük azt a példát, ha egy párkapcsolatban szeretnénk elérni, hogy társunk leszokjon a dohányzásról. Látjuk, tudjuk, hogy árt neki, talán már különböző, akár súlyos egészségi problémáktól szenved a dohányzás miatt. Tehát, jót akarunk neki, és persze magunknak is, hiszen ha leszokna, jobban bízzhatnánk benne, hogy egészségesen minél tovább velünk marad szeretett társunk. Mi a baj ezzel? Csak annyi, hogy azt az apróságot figyelmen kívül hagyjuk, hogy társunk szeret, akar dohányozni. Ha nem így lenne, nem tenné. Lehet, hogy közben vívódik magában, ő is tudja, hogy ennek ára van, mégis, ezt eddig vállalta a dohányzás által megélhető egyéb örömök kedvéért. Lehet, hogy egyszer másképp dönt majd, lehet, hogy nem. Ez az ő dolga. Ha úgy gondoljuk, mi jobban tudjuk nála, mi a jó neki, nem tekintjük felnőtt, egyenrangú partnernek. Feltétel nélküli elfogadásról, szeretetről pedig végképp nem beszélhetünk. Egyébként pedig támaszthatunk-e olyan elvárásokat felé, hogy neked kötelességed minél tovább velem maradnod, és egészségesen tartani magad az én kedvemért? Kérhetjük, persze, de el nem várhatjuk. A különbség szerintem a kérdés és az elvárás között az, hogy a kérésre legitim módon lehet nemet mondani, az elvárásra pedig nem. Na és ha még jobban megkapargatjuk a dohányzás-kérdést, milyen rejtett motivációk bukkanhatnak még elő? Netán ciki mások előtt felvállalni, hogy egy olyan emberrel vagyok együtt, aki dohányzik, miközben mindenki tudja, hogy én szélsőségesen dohányzás-ellenes vagyok? Netán társam és köztem egy hatalmi harc zajlik, melynek része a kérdés, hogy kinek van igaza a dohányzás-kérdésben? Ki az okosabb, ki győz a vitában kettőnk közül?

Önszeretet

Önszeretet az, ha állandó, következetes önvizsgálattal, figyelemmel a lehető legpontosabban feltárom saját igényeimet, indítékaimat, vágyaimat, és eltántoríthatatlanul keresem a lehetőségeket arra, hogy ezen igényeimet a lehető legteljesebb módon kielégítem. A lehető legteljesebb módra számomra belefoglaltatik, hogy nyitott és rugalmas vagyok igényeim megélésének formájában, ezáltal rengeteg, magától adódó, és nem pedig kirozsakolt lehetőséget találok mindenre. Valamint hiszek abban, hogy legmélyebb igényeim kielégítése jogos törekvés a részemről, megérdemlem az általuk átélhető örömet, ezért nincs szükségem arra, hogy mások rovására kelljen kiélnem ezen szükségleteimet.

A dohányzós példára visszatérve: felejtsem el, ha zavar, hogy a másik dohányzik? De ha tényleg így van, és ezt elnyomom magamban, akkor szeretetteljesen viselkedem magammal? Nyilvánvalóan nem. Mégis mit tehetek? Beszélhetek erről társammal, őszintén, az igazi motivációimat felvállalva. Abban az ügyben például elegendő tisztázni kettőnk határait, hogy hogy néz az ki, hogy én dohányzásellenes vagyok, ő pedig dohányzik. Könyörgöm, én én vagyok, ő pedig ő - ez két külön személy! Gondolhatunk, tehetünk különböző dolgokat, még akkor is, ha szeretjük egymást? Naná, sőt! Mi zavar még? Hogy rámfújja a füstöt? Ezen igazán könnyű segíteni, meg kell kérnem, hogy ne tegye. Mi van a lakásban dohányzás kérdésével? Lehet, hogy ez már egy bonyolultabb egyeztetési folyamatot igényel, de ha kölcsönösen tiszteljük egymást, és hajlandóak vagyunk együttműködni, akkor nem lehet, hogy ne találjunk megoldást.

Nem szeretem, ha cigiszagú vagy: rágó, fogmosás, semmi gond, csak olyankor nem csókollak meg... stb. Keményebb kérdések: látom, hogy megnyomortja magát, szívinfarktust kapott, levágják a lábát, tüdőrákos lesz.

Vízválasztó: szeretem annyira, hogy elkísérem a betegségében. Szeretem annyira, hogy azt mondjam, ezen az úton nem megyek vele tovább. Szeretem annyira, hogy őszinte vagyok vele. Szeretem magam annyira, hogy őszinte vagyok magamhoz, és azt teszem, amit valóban szeretnék. Ha vele akarok maradni a kínódása közepette, akkor azt. Ha el akarom hagyni, mert saját magam számára másféle életet szeretnék, akkor azt.

Domján Mónika
Forrás: Csaladinet

Újítsd fel a konyhádat egy délután

A konyhabútor színe és stílusa jelentősen meghatározza a konyha arculatát. Egy új bútor azonban nem olcsó mulatság, ráadásul nem is biztos, hogy le kell cserélned a régit csak azért, mert már unod a színét, esetleg amiatt, hogy nehezebben nyílnak az ajtajai.

A felújítás sokkal olcsóbban kivitelezhető, arról nem beszélve, hogy akár saját magad is elvégezheted egyetlen délután alatt.

Ahogy az egyes helyiségek hangulatán sokat változtathatsz egy-egy jól megválasztott kiegészítővel, úgy a konyhaszkevények esetében is sokat jelent már csak az is, ha például az ajtók fogantyúit lecseréled. A fogantyúk terén hatalmas a választék, mind az egyetlen csavarral rögzíthető, úgynevezett gombfogantyúk, mind a két helyen rögzíthető típusok terén.

Ha ennél jelentősebb változtatásokra vágysz, akkor az ajtók átfestése, esetleg teljes cseréje lehet a megoldás - hiszen miért kellene az egész szekrénytől megszabadulnod csak azért, mert az úgynevezett frontok, azaz az ajtók színével vagy mintájával nem vagy már megelégedve? Ha van egy szabad délutánod, a cserét saját magad is elvégezheted a következőképpen.

Először mérd le az ajtókat, írd össze a szükséges eszközöket, majd a listával keresd fel a legközelebbi barkácsáruházat. Ha nincs otthon, az áruházban feltétlenül vegyél mérőszalagot, csavarhúzó, csavarokat. Ha az ajtókat tartó zsarnérok ferdék, azok helyett is szerezz be újakat. A fogantyúkat is most érdemes kicserélned. Mérd le továbbá pontosan, hogy az ajtókon hol van a csavar helye.

Sok barkácsáruház vagy konyhabútor-szaküzlet kínál előregyártott konyhafrontokat. Ha méretben ezek megfelelnek a szekrényednek, akkor ezek közül is választhatsz, de akár méret-



re is szabathatsz ajtókat asztalos segítségével - néhány barkácsáruház is vállalja ezt. Ha nincs otthon fűrőd, vagy nem vagy gyakorlott a használatában, ne felejt el lyukakat is fúrni rájuk a csavarok számára a megfelelő helyen.

Ha megvannak az új ajtók, távolítsd el a csavarokat a régi ajtók kivételéből - ezek tartják az ajtót -, és vedd le őket úgy, hogy a pántok maradjanak a bútortesthez rögzítve. Ezután egyszerűen tedd fel az új ajtókat a pántokra, és csavarozd be őket.

A fogantyúkat rögzítsd az ajtókhöz - ezt megteheted azelőtt is, hogy felcsavaroznád a frontokat. Figyelj arra, hogy minden fogantyú a megfelelő oldalra és helyre kerüljön. Ha olyan fogantyúkat vettél, melyekhez különböző hosszúságú csavarokat adtak, akkor inkább vegyél plusz csavarokat, hogy legyen elég a megfelelő méretűből.

Cikkünk megírásában Paula Lamb Csináld magad! - Nem csak nőknek című könyve segített.