

AZ UTAZÁS ÉS ÜDÜLÉS HYGIENÉJE

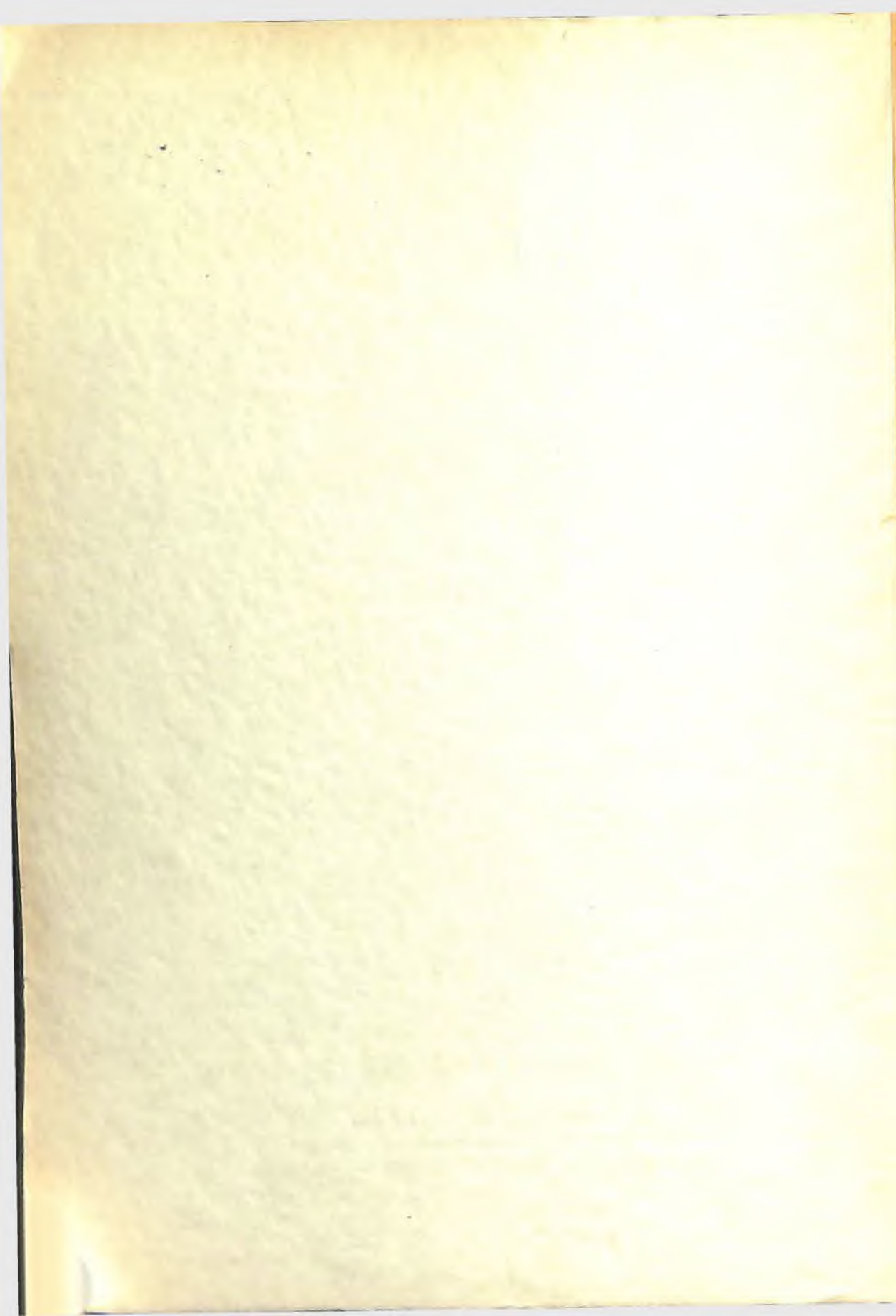
DR. DARÁNYI GYULA

a budapesti Pázmány Péter Tudományegyetemen
a Közegészségtan nyilvános tanára

KÜLÖNLENYOMAT A MAGYAR IDEGENFORGALOM ÉVKÖNYVÉBŐL.

BUDAPEST, 1941.

KIADJA AZ IDEGENFORGALMI UJSÁGÍRÓK EGYESÜLETE



10.2.341.

164

1939
4035

ÁLLAMTUDOMÁNYI TÁRSASÁG
SZÖVEGNYELVÉSI TÁRSASÁG
24739

AZ UTAZÁS ÉS ÜDÜLÉS HYGIENÉJE

Írta: **DARÁNYI GYULA dr.**

a budapesti Pázmány Péter Tudományegyetemen
a Közegészségtan nyilv. r. tanára.

24939
2008 JÚL 21.

Talán kissé időszerűtlennek látszik most a háború zajában az utazás és üdülés, de meg általában az idegenforgalom témaköréből előadást tartani. Mégis meg kell állapítanunk: minket nem szabad, hogy egyedüli a mostani viszonyok befolyásoljanak, hanem elő kell készülnünk az elkövetkező időkre is. Példának lehet itt is állítani a németeket, akik a világháborúban gyarmataikat elvesztették és mégis a gyarmatüggyel tovább foglalkoztak és foglalkoznak ma is. Embereiket kiképzik a leg gondosabban a trópusi, illetve gyarmati hygienére ma is. Az orvostudomány ezzel a részével való foglalkozással azután elérték, hogy megtalálták pl. az álomkór gyógyszerét és a trópusi orvostanban és hygienében az egész világon az ő munkáik és tankönyveik vezetnek, amelyeket pedig az utolsó évtizedben jelentettek meg. Annyira előkészítenek már most mindent, hogy amint gyarmatokat kapnak, azokat már a legnagyobb szakértelemmel fogják tudni vezetni egészségügyi szempontból, ami pedig a gyarmatüggyben talán a legfontosabb, még pedig a trópusi betegségek leküzdése miatt. — Magyarország, főleg Budapest idegenforgalmi jelentősége a háború után, ha az alapokat már most építjük, óriási fellendülés elé tekinthet. Az idegenforgalomra való előkészülés tehát történhetik akkor is, sőt helyesen akkor történik már, amikor még nincsen idegenforgalom. Ebből a szempontból tehát csak helyeselni lehet ennek a tanfolyamnak megtartását és ezért én is szívesen elvállaltam ezt az előadást. A mondottak alapján az a felfogásom, hogy az utazás és üdülés egészségtana ma is aktuális. Sőt, ha a mai élet idegfelőrlo tumultusában élünk, talán még inkább szükségünk van idegrendszerünknek időközönkénti pihentetésére.

Nem lehet kétséges senki előtt, hogy az idegrendszer pihentetése éppen olyan szükséglet, mint akár a táplálkozás. Mutatja ezt a naponkénti alvás jóformán abszolút szükségessége, mert nélkül nemcsak a munkaképesség, hanem az élet sem tartható fenn huzamosabb ideig. Állatkísérlet is igazolja ezt: ha a kutyát nem engedjük aludni (ú. n. járókerékben járattjuk), rövid időn belül elpusztul. A szellemi élet bonyolult mechanizmusa azonban nem elégszik meg az egyszerű alvással, amit különben idegrendszeri működésük miatt kívánnak meg az állatok is, amelyek pedig szellemi életet nem élnek még. A szellemi munka után egyéb, mintegy magasabbrendű pihenésre van szükség. A testi fáradtság után az izmok már néhány órai nyugalomtól helyre állanak. Az idegrendszer pihenésére 7—8 órai alvás szükséges naponként. A magasabbrendű szellemi munka után a regenerálódással azonban a helyzet bonyolultabb. Itt sem az 1—2 órai, sem az

éjszakai nyugalom nem elegendő a fáradtság megszüntetésére. — A pihenés módja, ha formában különböző is, lényegében azonban egy. Lehet ez a pihenés szórakozás, kávéház, színház, mozi, kártya, sport, az illető egyén testi és lelki alkata szerint. Végeredményben azonban mindegyiknek az a lényegbeli közössége, hogy a megszokott gondolatkörből más gondolatvilágba viszi az embert, hogy a megszokott munka- és gondolatkörnek az idegpályáit és lelki fáradtságát kikapcsolja. Egyszeri délutáni vagy esti szórakozások sem lehetnek elegendők intenzívebb szellemi munka és főleg hajszás munka után pihenésre. Napokra, hetekre terjedő nyugalomra van feltétlen igénye a fáradt idegrendszerű embernek. A szórakozás, az alvás, ha használ is bizonyos mértékben, de nem elég, mert nem szünteti meg ezen szellemi munkakör egyirányú kontinuitását. Hiszen valamely szellemi munkában való elmélyedéskor, az ezt a munkát végző vagy közvetítő idegpályák munkája tudat alatt még alvás idején sem szűnik meg.

Az említett kikapcsolásoknál, alvásnál, szórakozásnál többet jelent és mondhatjuk a legbölcsebb, nem is emberi, hanem isteni rendelkezése a Szentírásnak a v a s á r n a p i m u n k a s z ü n e t. Ha ezt a munkaszünetet a testi munkások munkaerejének mintegy regenerálására feltétlenül szükségesnek tekintik, méginkább elengedhetetlen ez a szellemi munkások számára. Minden szellemi munkával foglalkozónak leghatározottabban ajánlhatom, hogy vasárnap semmi olyan szellemi munkát ne végezzen, ami hétköznapi hivatása körébe tartozik. Tisztviselő ne dolgozzék ezen a napon aktákon, orvos, matematikus ne olvasson ilyenkor orvosi, illetve számtani könyveket. Az a veszteség, ami ezzel az egy napi munkakieséssel szenved, bőven kárpótlódik az ezzel nyert nagyobb munkateljesítménnyel.

Tudjuk azonban jól azt is, hogy több hónapi egyirányú szellemi munka után a vasárnapi szünet sem adja meg a teljes pihenést. Próbálták ezért az angolok a szombat délutánnal meghosszabbított vasárnapi szünettel az ú. n. w e e k e n d e k k e l, magyarul hétvégekkel a pihenőt, a kikapcsolódást tökéletesebbé tenni. Az ilyen hétvégekre, weekendekre a szabad természetben tartózkodás, sportolás mutatkozott legcélravezetőbbnek. A hétvéget később kiegészítették úgy, hogy a szombat délutánon kívül még a hétfő délelőttöt is bekapcsolták.

Fél- egy évi munka után azonban még a hétvégek sem adnak megfelelő szellemi pihenést. Ezért már régtől fogva az állami- és magánalkalmazottaknak 4—6 heti s z a b a d s á g r a van joguk. Ennek a szabadságnak a megfelelő felhasználása az, amivel előadásomban bővebben foglalkozni kívánok. Hogy erre a szabadságra szüksége van, különösen intenzívebb szellemi munkát végző egyénnek, az nem lehet kétséges. Akik azzal kérkednek, hogy soha szabadságra nem mentek, azok nem ismerik az elmehygiene követelményeit, azok vagy nem végeztek hosszabb ideig megterheltebb szellemi munkát vagy ha igen, munkájuk minősége feltétlenül kisebb értékű volt. A szabadságon történő lelki regeneratio hiánya ugyanis a szellemi munka kisebb kvalitásában bosszulódik meg. Kipihent idegrendszerrel sokkal nagyobb és értékeesebb teljesítményre leszünk képesek, mint a szabadság nélküli robotmunkában. A szabadságot legjobb akkor kivenni, amikor nálunk a n a g y m e l e g következtében a munka ugysen esik jól. Tapasztalat szerint 26 C° az a hőmérséklet, amely felett már az idegek munkája rosszabb, az agy működése tompább. Ezek a meleg hónapok nálunk júniustól szeptemberig, főleg júliusra és augusztusra számíthatók, amely idő így mintegy önként adódik a szabadságra anélkül, hogy ezzel az állami gépezet nagyobb fokú munkakiesést szenvedne. A szellemi hygiene szempontjából tulajdonképpen még jobb, ha az ember a szabadságát két részre osztja úgy, hogy karácsony körül és nyár idején is elmegy 2—3 heti szabadságra.

Milyen legyen már most a nyári és a téli szabadságidő? Legélvezetesebb és legváltozatosabb mindenestre normális viszonyok idején az utazás. Az utazás egyes formái közt is némelyek az autótutazást szeretik a legjobban. Meg kell azonban állapítani, hogy ez az utazás legfárasztóbb formája. A hosszú órákon át tartó apró rázások szummálódása igen nagy enegriafogyasztást jelent, de az idegrendszerre sem közömbös. Ez a test tekintetében még nem volna baj, de ehhez hozzájárul az új tájaknak, az új benyomásoknak folytonosan a szem elé való todulása, az ezzel járó idegfárasztó hatás, amely fáradtság, ha ilyen út napokra, sőt hetekre terjed, az egész idegrendszerre kiáramolva neuraszténiát okoz. Valamivel jobb a helyzet a vasútutazáskor, amely kevésbé fárasztó a testre és az idegrendszerre, mint az autó- vagy autóbusz utazás.

Az ilyen autó- vagy vasútutazások vagy helyesebben utazgatások kapcsán, tapasztalat szerint, igen gyakran történnek téli időben meghűlések, nyári időben gyomor-bélhurutok vagy idült betegségek hevennyé válása. Ezek többnyire nem különleges fertőzések, vagy ételmérgezések, amilyeneknek tekintik őket általában. Az utazások alatt fellépő ilyen ártalmak főokai többnyire az utazással kapcsolatban ellenállást gyengítő tényezők, melyek a rázások, az új benyomások tömege, a légkör gyors átcserélődése következtében jönnek létre. Emellett utazások idején az emberek hajlandóbbak a mértéktelenebb életre, túlságos folyadék — főleg szeszfogyasztásra is, de meg magából az utazásból eredő rendetlenebb életmód, az ideges feszültség — mindezek hozzájárulnak az ember ellenállóképességének csökkentéséhez. Ezért végtelenül fontos, hogy utazások alatt legmértékletesebben éljünk és ne járuljunk hozzá az utazás ártalmán kívül még magunk is szervezetünk ellenállóképességének csökkentéséhez. Hogy az utazás nem a legegészségesebb időtöltés, mutatja különben az az ismert körülmény, hogy nagy utazók általában nem igen hosszú életűek.

Öreg emberek főleg, tartózkodjanak az utazgatásoktól. Öregek legjobban, ha otthon tartózkodnak és közlekedési eszközöket lehetőleg nem vesznek igénybe már azért sem, mert a balesetveszély, a balesetek százaléka öregek korcsoportjaiban jóval nagyobb.

Más elbírálás alá esik természetesen a hajóutazás, amely minél hosszabb ideig tart, annál pihentetőbb. Az óceáni utak különösen pihenést jelentenek, feltéve, hogy az illető tengerálló.

Magam részéről mindezt általában az utazgatások helyett, bárminnyire is élvezetesek ezek és bővítik az ember látókörét, — jobban ajánlom szabadságeltöltésre és pihenésre az egy helyre utazást és a több heti szabadságnak lehetőleg ezen az egy helyen való eltöltését.

A nyaralóhely lehetőleg víz mentén legyen. Tenger, tó, de még nagyobb folyó látása is, a szabad fürdőben tartózkodás, a program nélkülség, sőt egy ideig az unalom is, ami az idegrendszernek igazi pihenést ad. A vízisportok pedig: úszás, evezés, vitorlázás különösen fiatalabb embereknek a legideálisabb nyári időtöltés. A víz legjobban a nyárgcsere-fokozó, a vízben mozgás, a légfürdőben lehülés, de a víz hőelvonása által is. Ez a rendkívüli anyagcsere fokozás felnőttest is kimeríthet, de még inkább a gyermeket. A kisgyerekek ugyanis testsúlyához képest aránylag nagyobb testfelületűek, mint a felnőttest. Ily módon testének lehülése sokkal erősebb. A sekély és lassan mélyülő balatoni fürdőkben a vizes testfelületről a levegő-, a szél hatására történő párolgás is igen sok meleget von el. A víz, levegő, nap együtthatása így a Balatont egészséges gyermekek számára ideális fürdő-, illetve üdülőhelyé teszi. Az említett nagy anyagcsere fokozást azonban ártalom nélkül csak teljesen egészséges gyermeki szervezet és nem is egészen kis gyermek bírja ki jól. Ezért van az, hogy a Balaton hatása tekintetében a szülők, de a gyermekorvosok véleménye is any-

nyira eltérő. Minden gyermeket elővesz a Balatonnál tartózkodásban a nagy anyagcserefokozódás. Míg azonban egészséges gyermeknek jót tesz, beteg, vagy nem teljesen egészséges vagy gyenge gyermek esetében túllépi a kedvező ingerküszöböt és inkább kedvezőtlen hatást vált ki az egészség tekintetében. Még az egészséges gyermeknek is elegendő azonban, ha csak délelőtt fürdik. Délelőtti és délutáni fürdőzés az egészséges gyermeket is túlságosan kimeríti.

A pihenés első napjaiban legjobb semmi szellemi munkát nem végezni. Néhány nap múlva a rendes foglalkozástól eltérő, főleg szépirodalmi, rövid, szórakoztató, nem szomorú történetek, mint olvasmányok ajánlhatók. Kártya és más szórakozások zárt helyiségekben csak este folytathatók, vagy ha a szabadban rossz idő miatt nem lehet tartózkodni. Öregebb emberek, akik már nem sportolnak, sok esetben visszaélnék a sétával. Így több óra hosszáig sétálnak: 10—15 km-t tesznek meg 50—60 éven felüli emberek. Ez semmiesetre sem helyesímelhető, mert észrevétlenül túlerőltetéssel jár, ami viszont különféle ártalmak ellen csökkenti az ellenálló képességet, betegségekre hajlamossá tesz. — Ami pedig a sportot illeti 40 éven túl az ember új sportot ne tanuljon. A régi sportot, ha csak a szívet nem veszi nagyon elő, folytathatja enyhébb mértékben. De itt is csak könnyebb sportról lehet szó, így lovaglásról, golfról, kevés ideig tartó fürdőzésről, illetve kényelmes úszásról szabadban. Az úszással különösen óvatosnak kell lenni, mert igen nagy szív munkát jelent. Vigyázni kell a vívásnál is, mely észrevétlenül túlfáradást okoz. Hasonlóan nagyobb megerőltetést jelent az evezés, tenisz is öregebb korban és jobb nem végezni. A mértékletes élet, az elhízás kerülése, a megfelelő testi és szellemi higiéné sokkal inkább konzerválja az egészséget, mint a túlzott sétálás, a sportok. Sportokra leginkább, sőt feltétlenül szükség van a test kifejlődése idején, 10 éves kortól 25 éves korig. Aki ilyenkor a testedzést elmulasztotta, annak ritkán lesz szép fejlődésű alakja. Ebben a korban a testedzés még fontosabb, mint a tanulás. Amit az ember 25 éves korig megtanulni el is mulasztott, még mindig pótolhatja. Az agyvelő befogadóképessége 40—50 éves korig is változatlanul megmarad. Amit azonban az ember 10—25 éves koráig testének fejlesztésében elmulasztott, azt 25 éves kora után már nem pótolhatja. 30 éves koron túl viszont már a sportokat mérsékelni kell, 40 éven koron túl pedig nézetem szerint az emberek többit vétkeznek egészségük ellen általában azzal, hogy megerőltetik magukat sportokkal mint azzal, hogy semmi sportot nem végeznek.

Az üdülés főleg akkor értékes, ha az ember lakóhelyétől távol van. Akármilyen szép Budapest és akármilyen tökéletesen alkalmas üdülésre, a Budapesten lakó ember számára nem jelenthet igazi pihenést. Bár teljesen igazuk van azoknak, akik azt mondják, hogy Budapesten lehet legjobban nyaralni, ez mégis csak a nem Budapesten lakókra érvényes inkább. Az is igaz viszont, hogy egyes helyek, mint pl a Margitsziget, azt az illuziót kelthetik, hogy az ember nem is tartózkodik a fővárosban. — Már régóta ismeretes, hogy a fürdőhelyek jó hatása minden betegség tekintetében kedvezőbb, mintha valaki ugyanazt a kúrát, ugyanazokkal a vizekkel, gyógytényezőkkel otthon végzi. Ennek az érdekes jelenségnek az okát abban találták meg, hogy az egyén kikerül megszokott környezetéből, amely környezet az ő lelki világában bizonyos elfásulást, a gyógyulás-, illetve regenerálódni akarás hiányát okozta. Hozzájárul ehhez a jó hatáshoz még a szabályosabb életmód, szabályosabb étrend, a gondoktól való szabadulás bizonyos mértékben. Szerepelhet a kúrának való teljes odaadás, ami a lakóhelyen ilyen mértékben alig történik meg. Ezek az okok késztetnek sok kimerült szellemi munkást, főleg közéleti embert, hogy pihenésre teljes vidéki elvonulást vagy még inkább külföldre utazást válasszon. A szellemi pihenést bizonyos mértékben önfelegyelmezéssel is el lehet érni. Akaraterővel ki lehet kapcsolni a felőrlő otthoni gondokat, a

hétköznapi munka anyagára gondolást. Nem szabad kicsinyes dolgokon bosszankodni, rágódni. Tudni kell kikapcsolni, különösen szabadság idején a mindenkit gyakran érő kellemetlenségre gondolást és tépelődést. Az amerikai szállóigéhez tartjuk magunkat: keep smiling. Aki mosolyogva, derűsen fogja fel az életet, annak munkakedve és munkateljesítménye is nagyobb lesz, mint a zord pesszimistának. Igyekezzék az ember a történeteket, még ha azok vele történtek is, bizonyos távlatból szemlélni. Mondjuk úgy szemlélni, mint ahogy a mozgóképet látja leperegni, amely túlságos nagy lelki felindulást akkor sem okoz, ha a legmegrendítőbb darabot nézte is meg. Gondoljunk arra is, hogy mindig vannak nálunk még rosszabb helyzetben levők, akik sorsukat mégis megadással viselik. Igyekezzünk mindenképpen arra, hogy a néhány hét alatt, amit üdüléssel töltünk, legfőbb gondunk az legyen, hogy ezt az időt valóban ne csak lelki, hanem testi megújulásunknak és egészségünknek szenteljük. A hygienés szabályoknak ezéért, amint az a „Hogyan óvjuk meg egészségünket” (Országos Közegészségi Egyesület kiadása) című kis munkámban megírtam, különösen szigorú megtartását ajánlom. Legjobb így minden ártalmat, amit a sok evés, főleg húsevés, szeszivás, dohányzás okoz, kerülni vagy legalább is nagyfokban mérsékelni. Fontos a sok szabadban tartózkodás, ha nem is erős sportolás vagy túlzott séták. Minden gondolatunkat az egészségünk javítása foglalja le üdülésünk idején.

A napi munkabeosztás a kényelem jegyében állhat. Az ember későbbi felkelést engedhet meg magának és délután is alvást. Fürdőzés, strandolás, kúra főleg délelőtt végzendő. Délután esetleg kisebb kirándulások, séták, szórakozások. Étkezés négyszer ajánlható: reggeli, ebéd, uzsonna, és vacsora. Az étkezéseket, felkelést, lefekvést a rendszeres életmód kedvéért mindig ajánlatos ugyanarra az időre tenni. A korai lefekvés szabálya üdülés idején különösen fontos. Kísérletek kiderítették, hogy pl. az alvásban nem közömbös, hogy az mikor történik? Így nagyobb pihenést jelent 8 órai alvás, ha az az éjjel korábbi részében pl. 10—6-ig történik, mintha 12—8-ig vagy reggel 2—10-ig.

Az üdülés zavartalanságára fontos a lárma- és rázkódásmentes hely is. A hallóideg izgatása a lárma által kiárad az egész idegrendszerre és neurasthénia állapotot hozhat létre. A lárma mellett természetesen a járművek port is vernek fel, ami a napfényt visszatartja és a tüdőt is rontja. Fontos tehát a fürdőknek vagy a fürdőhelyen a lakóhelynek ilyen szempontból való megítélése is. Ezért annyira pihentető az olaszországi velencei tartózkodás, ahol a járművek, az autók lármaja teljesen hiányzik, de emellett a verőfényes napon színes utcaképek változása az idegrendszerre kellemes és megnyugtató hatással van. Szükséges volna, hogy a lárma tekintetében a mondottakat Budapesten is a járművezetők és a hatóságok megszívelnék. Hoztak ugyan többé kevésbé jó rendeleteket, de ezeket végre nem hajtják. Budapesten szűk utcákban pl. a Váci utcában a legnagyobb autó- és autóbuszforgalmat engedélyezik, sőt ide irányítják, ahol emellett a sétáló közönség is a legnagyobb. Az autók pedig itt éppen a sok járókelő miatt a legélesebben túlkölnék, amit azután a szűk utcák és magas házak különösen erősen rezonálnak. A rendőr pedig senkit felesleges lármaadás, autótülkölés miatt nem igazoltat. Ugyanígy lárma van a budapesti hotelnegyedben, a Mária Valéria-utcában. Pedig ha Budapestet nagyon helyesen fürdővárossá akarjuk kifejleszteni, akkor az autótülkölést nemcsak este, hanem egyáltalában el kellene tiltani, amint ez van az olasz nagyvárosokban is. A fürdőváros Wiesbaden volt az első, ahol ú.n. „hupfreie Woche”-t (tülkölésmentes hetet) rendeltek el. Ezen a héten az autóknak nem volt szabad túlkölni, hanem megfelelő lassan hajtva igyekeztek minden balesetet elkerülni. A „hupfreie Woche” olyan jól bevált, hogy azután a túlkölést a városban teljesen eltiltották. Nem tapasztalták ezzel kapcsolatban a balesetek számának emelkedését. Az autósok

lassabban haladtak, jobban vigyáztak, a közönség fegyelmeződött és a zaj a várost, mint fürdőhelyet nem zavarta.

Ha válogatni lehet, hova utazzunk külföldre, akkor a téli-, koratavaszi hónapokban délvidékre, nyáron és koraősszel pedig északi helyekre: Svédország, Finnország, Északnémetország utazunk leghelyesebben. Nyáron, koraősszel Olaszországban kibírhatatlanok a hőségek, ami az ott tartózkodást nem teszi kellemessé. Emellett a rovaralkalmatlanság, a szúnyogok, melyek nyáron Velencében, Triestben a szobába is bejönnek éjjel is szúrnak, zavarják az éjszakai nyugalmat. A szúnyogháló használatára pedig az ablakon vagy még inkább az ágy felett a légcserét zavarja.

Délvidéken és főleg azonban a trópuson különösen szigorúan tartandók meg az összes egészségi szabályok és előírások. Még sokkal pontosabban, mint az a mérsékelt égövön szükséges.

Már melegebb, subtrópusi helyen is az évessel pl. nagyon mérsékletesnek kell lenni. A húsokat legjobb elhagyni és húsok közül legfeljebb halveszre szorítkozni. Szeszt leghelyesebb egyáltalán nem inni. Úgy a hús, mint a szesz csak felesleges hőtermelést, előbbi még sok salak- és sok veselőanyag képződését okozza. A testi munkát a nap hűvösebb idejére, reggelre kell melegebb beosztani. Erős munka, erős menetelés nálunk is nyári időben, nagy melegben nem egyszer okozott már hőgutát. A legmelegebb napszakban pedig legjobb kora délután lepihenni. — A ruházat bő, vékony és világos legyen. A legmelegebb napszakban legjobb a hűvösebb szobában maradni. Kelet-nyugati nyitásával a szálloda-hallokban pl. Nizzában az északi és déli oldali ajtók megnyitásával a szálloda-hallokban igen kellemes hűvös légáramlat hozható létre. Jó olyan berendezés, amely hideg levegő ellátásáról gondoskodik. Leginkább használatosak a különféle klimatizáló készülékek szűrt, lehűtött levegő bevitásával. Ilyenek a trópuson közlekedő vasutakon is vannak.

Ma, amikor Magyarországon Kárpátalján, főleg pedig a Székelyföldön szép magaslati helyeket találunk, nem szükséges nyáron külföldre törekednünk.

Ha valaki szabadságát télen veszi ki, a jó békeidőben két lehetőség van: Szicíliába vagy esetleg Francia-Rivierára, Délolaszországba, pedig december hónapban Egyiptomba. Az előbbi hely január, Egyiptom aik lehetőség a magaslati hely. A meleg vidékek helyett ugyanis az utóbbi n-es magaslati helyek. Ezek a helyek a fiatalságnak a téli sportok számára adják meg a legideálisabb tartózkodást. De az idősebbekre is jó hasznuk. A városok köde ugyanis télen az amugy is gyenge nap legértékesebb sugárát, a kék, ibolya és ibolyántúli sugárzást tartja vissza. Beszélgetések a magaslati helyekre, valóságos „ultraibolya éj”-ről. Ezek a helyek olyan hatással vannak, mint a nyári verőfény az Alföldön. A magaslati 1000 m-en 100 mm-t is kitesz — a szárazabb és ritkább levegő, ami a páralevegő és ezzel az anyagcserét fokozza. Az anyagcserét fokozza még a nagy hideget az ember is, ezért a légzőszervek, a vérkeringés élénkül. A nap vékonyabb rétegen sűrűbbé érzi az erősebb insolatio miatt: szárazabb és ritkább levegő sűrűbbé és így hatása erősebb, de a benne ezért fázás nélkül és meghűlés veszélye nélkül lehet a szabadban tartózkodni, mert az insolatio hőmérő ugyanakkor + 20 C°-ot mutathat.

Van azonban még más előnye is a magaslati helynek (ami alatt a vörösvérsejtek megszáporodását értjük). Ismeretes, hogy magasban a levegő a magasság szerint 7—8 millióra is. A vörösvérsejtszáporodással egy időben azonban nyilván a szervezet egész fehérje chemismusában történik

változás, áthangolódás, ami a szervezetnek aspecifikusan, fokozott ellenállóképességet kölcsönöz. Ez a fokozott ellenállóképesség meg tudja védeni az embert kisebb meghűlések, influenzák ellen. Nem az védi meg azonban, ha egy izben vagy pedig huzamosabb ideig egyfolytában tartózkodik a magaslati helyen, hanem az, ha sokszor, rövid időre megy fel. Már a 100 mm-es légnyomáskülönbség megújuló ingere, a szervezet áthangolódásának megindulása is fokozza az ellenállóképességet. Nem az influenza kitörésekor kell tehát felmenni magaslati helyre, mert akkor a baj inkább fokozódik, hanem meg kell előzni az influenzát, meghűlést olyan módon, hogy aki teheti, az influenzára veszélyes évszakban októbertől április végéig rendszeresen három hetenként 3 napra felkeres 800—1000 méteres magaslatot. Csak a rendszeres ilyen felmenetel, amit már október elején megkezdtek hatásos — az alkalmi felmenetek és hosszabb, egyfolytában fenntartózkodások mit sem érnek. Ilyen módon sikerül olyanoknak, akik fenntartózkodások mit sem érnek. Ilyen módon sikerül olyanoknak, akik azelőtt minden évben áttestek hosszabban tartó erősebb náthán, meghűlések, mentességet szerezniök, ha így 3 hetenként, kissé meghosszabbított, rendszeresen felkeresik nálunk pl. a Mátra 800—1000 m-es üdülőhelyeit. Érdekes megfigyelésem az is, hogy magaslati helyekre felmenve az agyműködés gyorsabb lesz, a legmagasabb szellemi munka: a koncipálás, dolgozatok elkészítése, megfogalmazása a legkönnyebben, leggyorsabban megy végbe.

A kúrálás és pihenés tekintetében ne gondoljuk, hogy az mindent helyreállít, hogy 3—4 heti kúra minden korábbi vétkezést az egészség ellen jót tesz. Pedig ez az elgondolás eléggé elterjedt. Sok ember gondolja pl., hogy otthon nyugodtan ehetik, ihatik mértéktelenül, mert évenként Karlsbadba vagy máshova megy el, ahol azután „kikúrálja magát”. Vagy idegeit mértéktelenül igénybe veheti, mert a 4—8 hetes szabadság mindent helyrehoz. A dolog azonban nem egészen így van. A súlyosabb elváltozások nem hozhatók helyre, de különben is a kúrálásnál is fontosabb a megelőzés. — Sokkal helyesebb pl. egyforma testsúlyban maradni és nem elhízni, mint a már bekövetkezett elhízás után lesóványodni.

Sokan törekednek nyári időben üdülésük alatt arra, hogy jól esüljenek. Ha a légfürdő, a szabadban tartózkodás egészséges is, a bőr leburnulása nem jelent különösebb előnyt. A leégést a nap rövidebb hullámhosszú sugarai: a kék-, ibolya-, ultraibolya sugárzások okozzák elsősorban. Ezeknek, amint az újabb vizsgálatok kiderítették, vitaminképző hatásuk van, még pedig úgy, hogy a bőrben levő D provitamint D vitaminná alakítják. Ehhez az átalakításhoz azonban nem szükséges közvetlen napfény. Főleg magasabb helyeken az egész égbolt sugározza ezeket a sugarakat. A már leégéssel járó túlságos besugárzás pedig inkább hypervitaminózist okozhat, ami először a vérnyomásemelkedéssel észlelhető, de D hypervitaminózissal köképződések, érlelmeszedés elősegítése járhat. Bizonyos bőrbajok, pattanások, bőrtisztálanságok gyógyítására mindenesetre a bőr megbarnulása jó hatással van.

Egyéb sugárzások, talaj sugárzások, rádium emanatio miatt keresnek fel sokan egyes fürdőket. A rádium hatás azonban ilyen fürdőkben, pl. Gasteinban nem történhetik megfelelő adagolással. Ezért az öregebb emberek bármennyire megfiatalodottnak érzik itt magukat, meg vagyok győződve, hogy betegségi alapfolyamataik (érlelmeszedés, anyagcsere bajok stb.) az ilyen rádiumsós és emanatios hatás alatt inkább romlanak, különösen akkor, ha ezt a radioaktivitást a fürdővízen kívül a talajból, a levegőből, ivóvízzel, ételekkel és mindenünnen felveszik.

Az üdülések a legtöbb esetben bizonyos kúrával állanak kapcsolatban. Így elhízottaknak soványítókéúra, kövek, rheuma stb. esetén megfelelő kezelések. Úgy az elhízás mint a rheuma valósággal népbetegségek tekinthető. Alig van még egy ország, amely a rheuma tekintetében olyan hatásos fürdők egész sorával rendelkeznék, mint Magyarország.

Budapesten, Hajdúszoboszlón, Hévízen a legkiválóbb hőforrásaink vannak. Az anyagcsere-betegségekre is a legkitünőbb ivóvíz-kurák és erre berendezett fürdők is rendelkezésre állanak. Kárpátalján, Erdély egy részének visszatérésével a magaslati helyek egész sorának is a birtokába jutottunk. Alig szükséges tehát, hogy idegen fürdőhelyekre menjünk. Az üdülést és a gyógyulást idehaza teljes mértékben megtalálhatjuk. Azzal pedig, hogy hazai fürdőhelyekre megyünk, ezeket támogatjuk, saját fürdőhelyeink felvirágztatásához járulunk hozzá és ezzel közvetve hazánknak teszünk jó szolgálatokat.

Régebbi időben a fürdő- és gyógyhelyek betegek gyógyítását célozták. Itt is az volt a helyzet, mint a közegészségügy egyéb vonalain általában: a már kitört betegségek gyógyítása, kórházak, szanatóriumok, klinikák építése, minél nagyobb számban. A modern közegészségügy ezzel szemben a preventív gondolatot tette magáévá. Az építkezések, a lakóhelyek, a munkahelyek, a gyárak, az élelmezés egészségügyi szanálása a múlt században, a sportok nagymértékű előretörése az utolsó évtizedekben nem a gyógyítás, hanem a betegségek megelőzésének célját szolgálják. Ugyanez a preventív gondolat kell, hogy a fürdő és üdülőhelyek tekintetében is áthatoljon. Ma már ez részben meg is történt. Örömmel állapítható meg, hogy a fürdő- és üdülőhelyeket sokkal nagyobb számban egészségesekek keresik fel, mint betegek. Ez helyes is, mert az egészség megtartása és erősítése voltaképpen sokkal fontosabb feladat, mint a betegségek gyógyítása. Erőteljes, testben lélekben jól fejlett generáció esetén a kórházak munkája kevesebb lesz. Erre is kell törekedni.

Tulajdonképpen a strandfürdőknek is igen nagy az egészségügyi jelentőségük. Az a kis erkölcsstelenség talán, amiről némelyek panaszkodnak, eltölpül amellett a nagy egészségi előny mellett, amivel az órákhosszat tartó szabadban tartózkodás, víz-, nap-, légfürdőzés jár. Az, hogy férfiak és nők együtt strandolnak kívánatos azért, mert ez által czeknek a fürdőknek a látogatottsága nő, aminek az általános egészségi javulás, az ifjúság jobb testi fejlődése látja hasznát. De talán szexuális tekintetben is kedvező a hatása a strandoknak, a férfiak és nők együtt fürdőzésének. Az érzékiséget a másik nem fürdőruhában látása érdekes módon nem fokozza, sőt talán helyesebb, egészségesebb irányba is tereli.

Be kell állítani a mondottak alapján az egész közegészségügy szolgálatába fürdő- és üdülőhelyeinket. A sporttal együtt a fürdőzést és üdülést lehetővé kell tenni a lakosság minden rétege számára, ha igazi betegségmegelőzést, igazi közegészségügyet akarunk. Ilymódon a fürdő- és üdülőhelyek népegészségügyi jelentősége óriási módon fokozódik. Ne legyen szükséges — amint az a mai felfogás — a szegény alkalmazottaknak csak orvosi bizonyítvány és betegség esetén tenni lehetővé az üdülést, hanem bizonyos szolgálat után joga legyen üdülőhelyen való tartózkodásra, akkor is ha nem kifejezetten és orvosi bizonyítvány alapján beteg. Lehetővé kellene tenni a legszélesebb néprétegeknek is az üdülést és a nyaralást. Kötelességünk ez különösen hazánk ifjúságával szemben. Ne legyenek a fürdők csak módosabb, felsőbb osztályok regeneráló helyei, hanem az egész nemzet, főleg annak ifjúsága találja meg itt testi kifejlődésére és ezzel lelki egyensúlya megtartására is a lehetőséget. Igazi közegészségi jelentőségük az üdülőhelyeknek akkor lesz, ha őket az egész ország szolgálatába állítjuk és nemcsak a tehetősebbeknek tesszük hozzáférhetővé. A nemzet nagysága összes polgárainak, elsősorban ifjúságának az egészségén nyugszik és ennek az egészségnek a megtartásában nem jelentéktelen rész illeti meg a fürdő- és üdülőhelyeket, amelyek így hozzájárulhatnak egészségesebb nemzedékek kialakításához és országunk boldogulásához.





4939



**Nyomta a Tiszántúli Könyv- és Lapkiadó Részvénytársaság, Debrecen 1941.
Felelős nyomdaigazgató: Szigethy Károly.**