

Amennyiben szükséges, a tünetek jellegének megfelelően szakorvosi – kardiológiai, nephrológiai, pulmonológiai, reumatológiai vagy pszichiátriai, inszomnológiai – konzultáció is igénybe vehető. Elsőként tehát az alapbetegség – akár szomatikus, akár pszichiátriai jellegű – kezelendő, azonban ezzel párhuzamosan az inszomnia átmeneti tüneti terápiája is szükséges. Ezen terápiával kapcsolatban kiemelendő, hogy a terápiás palettán rendkívül korszerű hypnotikumok szerepelnek, alkalmazásukat illetően az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja (a Pszichiátriai Szakmai Kollégium összeállítása révén) az irányadó. Jelenleg bizonyítottan hatásos altatószerként a rövid vagy közepes hatástartamú benzodiazepin-receptor agonisták kerülnek szóba (zolpidem, zopiclon, zaleplon). Az ultrarövid hatástartamú benzodiazepin altatók alkalmazása nem javasolt,

kedvezőtlen mellékhatásaik miatt. Altatók használatát a mindennapi gyakorlatban általában 4, esetlegesen 8 héten keresztül javasoljuk. Amennyiben ezen idő alatt az alvászavar nem szűnik meg, egyrészt a diagnózis újra történő felülbírlata indokolt, másrészt indokolt konzultáció alvász-specialistával. A gyakorlatban szükségessé válhat a benzodiazepin-szerről történő váltás nem benzodiazepin készítményre: ekkor minimum 2-3 hét alatt kell fokozatos áttitrlással a cserét kivitelezni, így lehet sikeres a hypnotikum váltás. Az ún. korszerű, Z-szereken túlmenően jelenleg egy másik, kronobiológiai megfontolásokat alapul vevő terápiás megközelítés is létezik: ez pedig a melatonin-pótlás. Az 55 éven felüliek ún. primer inszomniájának gyógykezelésére törzskönyvezésre került hosszú hatású melatonin-készítmény kedvező hatású az álmatlanság

megszüntetésére. A melatonint más altatóktól eltérően lefekvés előtt 1-2 órával kell bevenni, és a kezelést az optimális hatás elérése érdekében 3 hétig szükséges folytatni. Hangsúlyozandó, hogy az alváselégtelenség farmakológiai terápiáját minden esetben ki kell egészíteni alváshygiénés tanácsadással is.

Irodalomjegyzék:

1. Alexy T., Márton Zs., Horváth B., Deres P., Tóth A., Pálfi A., Tóth K. Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar I.sz. Belgyógyászati Klinika, Kardiológiai Osztály: *A keringési rendszer biológiai ritmusai, vérnyomás és szütfrekvencia-variabilitás*
2. Damien R. Stevens: *Sleep Medicine Secrets*, Hanley and Belfus, Inc. 107-115.
3. Novák Márta: *Az alvás és ébrenléti zavarok diagnosztikája és terápiája* 156-173, 243-275.
4. Purebl György: *Az inszomnia komplex kezelése*, Orvostovábbképző Szemle, 2009.március, 32-38.
5. <http://macosz.hu/alszik.html>

„Az orvosok közt a legjobb szobrász, a szobrászok közt a legjobb orvos”



Hivatása szerint házi orvos. Szerelme a szobrászkodás. Gyermekkorában énekelt és zongorázott. A Kodály Zoltán által kiválasztott „csilingelő hangú székelgy gyermek néhány évtizeddel később, mint 3 és fél oktávos tenor, a kínaiak által „Hungarian Pavarotti”-nak titulált énekesként koncertet adott Kínában. Néhány éve jelentette meg első könyvét „Teher alatt nő a pálma” címmel. Fiatalabb korában 60 m-

t dobott kalapáccsal, sőt vezető dobó edzője volt a francia válogatottnak a Los Angeles-i olimpia előtt. „Mellesleg” két gyermeket nevelt fel pedagógus feleségével. Kinek adott a jó isten ennyi tehetséget?

Dr. Csiky László ő, aki Szentesen házi orvosként dolgozik, s szabad idejének nagy részében szenvedélyének, a szobrászkodásnak hódol: tervez, formáz és kiállítást szervez, könyvet ír.

„Lehettem olyan öt éves, amikor Nyárád melletti agyagból formáltam egy pipáló kicsi székelgy szobrot, s édesapám fölemelt s azt mondta: Ej, fiam, de kár, hogy magyarnak születtél!” – mesélte ezt a művész. Gyermekkorában kezdődött, hogy mindent megpróbált élethűen ábrázolni (teknőst, kutyát), s később tudatosan készült a pályára. A vele született készségeket az Antropológiai Intézetben fejlesztette tovább, beleásva magát a szisztematikus kraniológiába, s évekig járt az Anatómiai Intézetbe is, s tanulmányozta az emberi testet, aminek később óriási hasznát vette. Hogy hova sorolható munkássága? Ahogy elmondta, nem nagyon szereti a skatulyákat, sokan karikatúra szobrásznak, mások portrészob-

rásznak tartják. Saját magát jellemzőszobrászként mutatja be: „Valahol bennem a karakterek visszaadása egyfajta szellemi emésztés következtében nem egy tökéletes másolás, hanem a jellem is megjelenik az alkotásaimban.”

Komoly nemzetközi sikereket ért el: első külföldi kiállítása Romániában, Marosvásárhelyen volt 1993-ban. 1999-ben Párizsba, a Sacre-Coeurba kapott meghívást. 2000-ben Dubai következett, ott tartották ugyanis az első Karikaturista Világkiállítást. Itt Bill Clinton, Jacques Chirac, Boris Jelcin és Luciano Pavarotti szobraival különdíjat nyert. 2001-ben Stockholmba kapott meghívást a Svéd Királyi Nobel-díj Bizottságtól. *Bárány András*, a Nobel-díj jelölőbizottság elnöke avatta a „magyar származású Nobel-díjasok” szoborcsoportját a világ ismert tudósai jelenlétében! 2001-ben Kínába a Világszimpóziumra volt hivatalos, ahová Szent-Györgyi Albert szobrát vitte magával. A szobrot a Nemzetközi Szobrász Világszövetség amerikai elnöke, *Jeff Nathansson* avatta fel. 2003-ban ismét Kínában köszöntött rá siker: a Maquette Világkiállításon megkapta a nagydíjat Jacques Chirac és Luciano Pavarotti szobraival. Magyarországon is elismerték munkásságát: 2004-ben a Magyar Orvosi Kamara a „XXI. század Orvosa” kitüntetésben részesítette. A külföldi lehetőségeket soha nem kapta, mindig magának sikerült a lehetőségeket „kikaparni”. Ahogy mondta: „Apám azt mondta: Ej, fiam, úgy jársz az életedben, mint a gyík a kövek közt, hogy reád ne tapossanak, a gyíknak is van gerince. Ezt úgy bontottam le praktike magamnak: Jársz egyenesen, de ne egyenesen! ... Valóban sönt utakon, egyéni életút szervezéssel jutottam el ide-oda.”

Az egyik legutóbbi munkája a Magyar Hippokratész, ami címlapunkon látható. A művésszel készült videointerjú a www.hippocrateslap.hu oldalon megnézhető.

Puber Anikó