

<p>PROFEX SZAKNYELVI VIZSGA</p> <p>Középfok – német nyelv Írásbeli Nyelvi közvetítő készség</p>		<p>vizsgázó sorszáma:</p> <p>◀◀◀◻</p> <p>dátum: 2007. 04. 14.</p>
--	--	---

Készítsen célnyelvű összefoglalást legalább 150 szóban az alábbi szövegről. Térjen ki minden megadott irányítási szempontra. Egynyelvű és kétnyelvű nyomtatott szótár segítségét igénybe veheti. Elérhető pontszám: 15 pont.

Figyelem! A vizsga akkor lehet sikeres, ha a vizsgázó részegységenként legalább 40%-ot teljesít. Végső megoldásként csak a tintával írt változatot fogadjuk el.

Premenstruációs szindróma

Premenstruációs panaszokat a nők közel 80%-a tapasztal. 20-40%-ban a panaszok jelentősek, rontják az életminőséget, az esetek 2,5-5,0 %-ában pedig átmeneti munkaképtelenséghez vezetnek. A PMS okai ma még nem ismertek pontosan. A betegség nem egyetlen kórokra vezethető vissza. A havivérzés közeledtével az ösztrogének és a progeszteron szintje csökken. A tünetek ezzel párhuzamosan jelentkeznek és személyenként igen változóak lehetnek. A leggyakoribb tünetek a következők:

1. Hangulati zavarok: depresszió, szomorúság, szorongás, harag, ingerlékenység.
2. Mentális problémák: csökkent koncentrációkészség, döntésképtelenség.
3. Fájdalmak: fejfájás, emlőérzékenység, ízületi és izomfájdalmak.
4. Idegrendszeri problémák: álmatlanság, aluszékonyság, étvágytalanság, fáradtság, levertség vagy éppen mozgás és beszédképtelenség ("agitáció").
5. Gyomor-bélpanaszok: hányinger, hasmenés.
6. Vegetatív zavarok: erős szívdobogás-érzés ("palpitáció"), fokozott verejtékezés.
7. Só- és vízvisszatartás: puffadás, testsúly-növekedés, csökkent vizelet-elválasztás.
8. Bőrpanaszok: akne, zsíros bőr és haj.

A PMS diagnosztizálása bonyolult. A panaszok ciklikusan jelentkeznek: menstruáció közeledtével erősödnek, majd a havivérzés jelentkezésével megszűnnek. A ciklusosság felismerését menstruációs naptár segítheti. Ha a panaszok csak szórványosan észlelhetők, akkor valószínűleg nem PMS-ről van szó. A diagnózis másik kulcsa a PMS-hez hasonló más kóros állapotok kizárása.

<p>PROFEX SZAKNYELVI VIZSGA</p> <p>Középfok – német nyelv Írásbeli Nyelvi közvetítő készség</p>		<p>vizsgázó sorszáma:</p> <p>◀ ◀ ◀ ◻</p> <p>dátum: 2007. 04. 14.</p>
--	--	--

Készítsen célnyelvű összefoglalást legalább 150 szóban az alábbi szövegről. Térjen ki minden megadott irányítási szempontra. Egynyelvű és kétnyelvű nyomtatott szótár segítségét igénybe veheti.

Elérhető pontszám: 15 pont.

Figyelem! A vizsga akkor lehet sikeres, ha a vizsgázó részegységenként legalább 40%-ot teljesít.

Végző megoldásként csak a tintával írt változatot fogadjuk el.

A kezelés célja a tünetek enyhítése, mely mozgásterápiával, a táplálkozási szokások megváltoztatásával és gyógyszeres kezeléssel lehetséges.

Az ajánlott mozgásmennyiség heti 3 alkalommal 20-45 perc. A mozgás lehet hagyományos sporttevékenység (úszás, kerékpározás, kocogás, stb.), de lehet ház körüli teendő, kertészkedés is. Fontos, hogy a mozgásmennyiség ne terhelje túl a szervezetet, ne okozzon kimerültséget.

Jó, ha az érintett a menstruáció közeledtével több teát iszik és több szénhidrátot fogyaszt. A megnövelt szénhidrát-fogyasztás növeli az agy szerotonin termelését, aminek hiánya depresszióban, szorongásban mutatkozhat meg. A vitaminok közül főként a B6-vitaminnak lehet szerepe a PMS tüneteinek enyhítésében. Ezzel szemben csökkenteni kell az alkohol, koffein, kristálycukor, tejtermékek és állati eredetű zsírok fogyasztását.

Ha az életmódbeli változtatások nem hozzák meg a kellő eredményt, szükség lehet gyógyszerek adására is: Az agy szerotonin-anyagcseréjét szabályozó antidepresszánsok nemcsak a depresszió, hanem a szorongásos állapotok kezelésében is hasznosak. Jól megválasztott fogamzásgátló szedése is segíthet.

A PMS legsúlyosabb következménye a depresszió, melynek kezelése feltétlenül indokolt. Nemcsak az öngyilkosság veszélye miatt, hanem mert alkoholizmushoz, gyógyszer- és kábítószer-függőséghez vezethet.

Helyes diagnózis és gondozás esetén a legtöbb esetben jelentős javulás érhető el. A betegség a változókor multáival spontán megszűnik.

http://www.hazipatika.com/services/denc/view/Premenstruacios_tunetegyuttas?id=112;tid=12

<p>PROFEX SZAKNYELVI VIZSGA</p> <p>Középfok – német nyelv Írásbeli Nyelvi közvetítő készség</p>		<p>vizsgázó sorszáma:</p> <p>◀◀◀◻</p> <p>dátum: 2007. 04. 14.</p>
--	--	---

Készítsen célnyelvű összefoglalást legalább 150 szóban az alábbi szövegről. Térjen ki minden megadott irányítási szempontra. Egynyelvű és kétnyelvű nyomtatott szótár segítségét igénybe veheti.

Elérhető pontszám: 15 pont.

Figyelem! A vizsga akkor lehet sikeres, ha a vizsgázó részegységenként legalább 40%-ot teljesít.

Végző megoldásként csak a tintával írt változatot fogadjuk el.

Összefoglalás szempontjai:

1.	PMS előfordulási gyakorisága	2 információ
2.	betegség okai	2 információ
3.	PMS tünetei	8 információ
4.	pontos diagnózis felállításának módja	2 információ
5.	kezelés főbb elemei	3 információ
6.	mozgásterápia jellemzői	3 információ
7.	táplálkozási szokások megváltoztatásának elemei	3 információ
8.	gyógyszeres terápia elemei	2 információ
9.	lehetséges következmény	2 információ
10.	prognózis	2 információ