

Utrera Domínguez, David

## La salut i les malalties

In: Utrera Domínguez, David. *Cvičení z katalánštiny*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014, pp. 63-74

ISBN 978-80-210-7436-1; ISBN 978-80-210-7439-2 (online : Mobipocket)

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/131595>

Access Date: 17. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

# 6. La salut i les malalties

## 1. No em trobo bé

### Com es troba?

em trobo (molt) bé  
 em trobo perfectament (força bé)  
 no sóc a la meua pell  
 no em trobo bé  
 estic indisposat  
 estic malalt  
 estic delicat de salut  
 el meu estat de salut empitjora  
 el seu estat de salut és molt greu  
 ésser a les acaballes

### Quin problema de salut té?

síntomes d'algunes malalties  
 Què li passa?  
 On li fa mal?  
 Em fa mal el cap, tinc mal al cap  
 Tinc migranya  
 Tinc mal al coll  
 Em marejo  
 Em roda el cap  
 Se'm regira l'estómac  
 vomitar  
 el vòmit  
 desmaiar-se  
 la inconsciència  
 quedar-se sense alè  
 tornar en si

## *Necítím se dobře*

### *Jak se máte?*

*mám se (velmi) dobře*  
*cítím se skvěle (docela dobře)*  
*nejsem ve své kůži*  
*není mi dobře*  
*nejsem zcela zdrav, jsem indisponován*  
*jsem nemocen*  
*jsem chatrného zdraví*  
*můj zdravotní stav se zhoršuje*  
*jeho stav je velmi vážný*  
*být v posledním těžěří*

### *Jaké máte potíže?*

*příznaky některých nemocí*  
*Co vám je?*  
*Kde vás bolí, co vás bolí?*  
*Bolí mě hlava*  
*Mám migrénu*  
*Bolí mě krk*  
*Mám závratě*  
*Udělal se mi špatně; mám závrat'*  
*obrací se mi žaludek*  
*zvracet*  
*zvracení*  
*omdlít*  
*bezvědomí*  
*zůstat v bezvědomí, zůstat bez sebe*  
*přijít k sobě*

estar pà·lid	<i>být bledý</i>
tenir mal aspecte, tenir mala cara	<i>vypadat špatně</i>
sagnar per la nariu	<i>teče mi z nosu krev</i>
tinc tos	<i>mám kašel</i>
em piquen els ulls	<i>pálí mě oči</i>
tinc febre	<i>mám teplotu</i>
el termòmetre marca 38 graus	<i>teploměr ukazuje 38 stupňů</i>

## 2. Malalties

## *Nemoci*

contreure una malaltia	<i>chytit nějakou nemoc, nakazit se nějakou nemocí</i>
el bacil	<i>bacil</i>
el virus	<i>virus</i>
emmalaltir	<i>onemocnět</i>
vacunar (contra la diftèria)	<i>očkovat (proti záškrtu)</i>
la vacuna	<i>vakcína</i>
la vacunació	<i>očkování, vakcinace</i>
la malaltia aguda	<i>akutní onemocnění</i>
contagiosa	<i>nakažlivá nemoc</i>
crònica	<i>chronická nemoc</i>
mental	<i>duševní, mentální onemocnění</i>
greu	<i>vážné onemocnění</i>
lleu	<i>lehké onemocnění</i>
hereditària	<i>dědičná nemoc</i>
incurable	<i>nevléčitelná nemoc</i>
mortal	<i>smrtná nemoc</i>
infantil	<i>dětská nemoc</i>
interna	<i>vnitřní onemocnění</i>
professional	<i>nemoc z povolání</i>
el pacient	<i>pacient</i>
l'hipocondríac	<i>hypochondr</i>
estar al llit	<i>ležet v posteli</i>

prendre medicaments  
 les pastilles  
 prendre xarop contra la tos

*užívat léky, brát léky*  
*tablety, pilulky*  
*vzít si trochu sirupu na kašel*

**malalties infantils**

la parotiditis  
 el xarampió  
 l'escarlatina  
 la varicel·la  
 la inflamació de l'orella, otitis  
 la paràlisi infantil, la poliomièlitis  
 la rubèola  
 la tos ferina  
 la diftèria

**dětská onemocnění**

*příušnice*  
*spalničky*  
*spála*  
*plané neštovice*  
*zánět středního ucha*  
*dětská obrna*  
*zarděnky*  
*černý kašel*  
*záškrt*

**malalties per refredament**

refredar-se  
 ronquejar  
 esternudar  
 mocar-se  
 tossir  
 la tos  
 la grip  
 tenir la grip  
 el refredat  
 el constipat  
 l'angina  
 la bronquitis  
 la pneumònia  
 l'accés de tos  
 agafar la grip  
 tenir penellons als peus

**nemoci z nachlazení**

*nachladit se*  
*chraptět*  
*kýchát*  
*smrkat*  
*kašlat*  
*kašel*  
*chřipka*  
*mít chřipku*  
*nachlazení, kašel a rýma*  
*rýma*  
*angina*  
*bronchitida*  
*zápal plic*  
*záchvat kašle*  
*chytit, dostat chřipku*  
*omrzly mu nohy*

**malalties de la civilització**

l'apoplexia  
 l'atac d'apoplexia  
 l'embòlia cerebral  
 l'infart de miocardi  
 patir un infart  
 la hipertensió  
 l'asma  
 l'al·lèrgia  
 l'eczema  
 la diabetis

**altres malalties**

l'apendicitis  
 els càlculs biliars  
                     urinaris  
 la nefritis  
 morir a causa d'un infart  
 ser al·lèrgic a una cosa  
 l'úlcer a d'estómac  
 la diarrea  
 l'estrenyiment  
 enverinar-se  
 el verí  
 la intoxicació  
 la hepatitis  
 la lepra  
 la pesta  
 el tifus  
 el còlera  
 el paludisme, la malària  
 la tuberculosi  
 el raquitisme

**civilizační choroby**

mrtvice  
 záchvat mrtvice  
 mozková mrtvice  
 infarkt myokardu  
 dostat infarkt  
 hypertenze, vysoký krevní tlak  
 záducha, astma  
 alergie  
 ekzém, vyrážka  
 cukrovka

**jiná onemocnění**

zánět slepého střeva  
 žlučové kamínky  
 močové kamínky  
 zánět ledvin  
 zemřít na infarkt  
 být alergický na co  
 žaludeční vřed  
 průjem  
 zácpa  
 otrávit se  
 jed  
 otrava (plynem, alkoholem)  
 hepatitida, žloutenka  
 malomocenství, lepra  
 mor  
 tifus  
 cholera  
 malárie  
 tuberkulóza  
 křivice

el reumatisme	<i>revmatismus</i>
la meningitis	<i>zápal mozkových blan</i>
el càncer	<i>rakovina</i>
el tumor maligne	<i>zhoubný nádor</i>
benigne	<i>nezhoubný nádor</i>
la bogeria, la demència	<i>šílenství</i>
el manicomi	<i>blázinec</i>

**la discapacitat**

ser cec	<b><i>postížení</i></b>
perdre la vista	<i>být slepý</i>
prèsbita	<i>oslepit</i>
miop	<i>dalekozraký</i>
guenyo	<i>krátkozraký</i>
borni	<i>šilhavý</i>
tartamut	<i>jednooký</i>
tartamudejar	<i>koktavý</i>
sordmut	<i>koktat</i>
sord	<i>hluchoněmý</i>
mut	<i>hluchý</i>
paralític	<i>němý</i>
impedit	<i>paralytik</i>
invàlid	<i>zmrzačený, chromý</i>
coix	<i>invalida</i>
manc	<i>kulhavý, kulhavý člověk</i>
geperut	<i>jednoruký, jednoruký člověk</i>
	<i>hrbatý, hrbáč</i>

**3. L'accident**

la ferida, la lesió  
 sobreviure a un accident  
 patir una ferida (greu)  
 estar en coma  
 fracturar-se, trencar-se la cama  
 la fractura  
 contusionar  
 la contusió  
 l'hematoma  
 tòrcer-se  
 dislocar-se  
 luxació  
 cremar-se amb una cosa  
 la cremada (de primer grau)  
 escaldar-se  
 la butllofa  
 tallar-se  
 caure  
 trencar-se una dent  
 el bony  
 blau  
 tenir un ull de vellut  
 m'ha mossegat un insecte  
 se m'ha inflat el turmell  
 la inflor  
 sagnar  
 pèrdua de sang  
 em surt sang

**els primers auxilis**

salvar la vida a una persona

**úraz**

*rána, zranění*  
*přežít nehodu*  
*utrpět (vážné) zranění*  
*být v komatu*  
*zlomit si nohu*  
*zlomenina*  
*pohmoždit*  
*pohmoždění, pohmožděnina*  
*krvní výron*  
*vyvrtnout si*  
*vymknout si, vykloubit si*  
*vykloubení*  
*spálit se o co*  
*popálenina (1. stupně)*  
*opařit se*  
*puchýř*  
*pořezat se, říznout se*  
*upadnout*  
*vyrazit si zub*  
*boule*  
*modřina*  
*má modrofialové oko (modřinu)*  
*bodnul mě nějaký hmyz*  
*opuchl mi kotník*  
*otok, opuchlina*  
*krvácet*  
*krvácení, ztráta krve*  
*teče mi krev*

**první pomoc**

zachránit život komu

Campi qui pugui!  
 prestar els primers auxilis  
 l'auxili  
 Auxili!, Socors!, Ajudeu-me!  
 ressuscitar  
 la respiració artificial  
 la respiració boca a boca  
 embenar la ferida  
 la bena  
 encanyar  
 aplicar una compresa  
 la compresa  
 enguixar una cama

*zachraň se, kdo můžeš!*  
*poskytnout první pomoc*  
*pomoc*  
*Pomoc!*  
*Oživit, vzkřísit k životu*  
*umělé dýchání*  
*dýchání z úst do úst*  
*obvázat ránu*  
*obvaz*  
*dát do dlah*  
*přiložit obklad*  
*obklad*  
*dát nohu do sádry*

el guix  
 l'emplastre  
 aplicar un emplastre  
 el cotó fluix  
 la gasa esterilitzada  
 la llitera  
 l'ambulància

*sádra*  
*náplast*  
*přiložit náplast*  
*vata*  
*sterilní obvaz, gáza*  
*nosítka (pro nemocné)*  
*sanitka, ambulance, záchranka*

#### 4. A l'hospital

#### *v nemocnici*

**el centre sanitari**  
 el portalliteres  
 l'hospital  
 la policlínica  
 la clínica  
 el servei d'urgències  
 el metge de guàrdia  
 la sala de espera

***zdravotní středisko***  
*nosič nosítek s nemocným*  
*nemocnice*  
*poliklinika*  
*klinika, sanatorium*  
*lékařská pohotovost*  
*službu konající lékař*  
*čekárna*



el consultori  
les hores de consulta  
el laboratori

*ordinace*  
*ordinační hodiny*  
*laboratoř*

**Phabitació**

el pacient  
el pijama  
la bata  
les sabatilles  
el llit  
la tauleta  
la història clínica  
la cadira  
la cadira de rodes  
les crosses  
la infusió

***pokoj***  
*pacient*  
*pyžamo*  
*župan*  
*bačkory*  
*postel*  
*stolek*  
*klinický obraz*  
*židle*  
*invalidní vozíček*  
*berle*  
*infuze*

**a la consulta del metge**

l'assistència mèdica  
el sèrum  
anar al metge  
atendre a una persona  
curar a una persona  
la infermera  
l'examen mèdic  
la recepta  
el cirurgia  
el quiròfan  
l'instrumental quirúrgic  
operar  
l'operació

**u lékaře**

*lékařská péče*  
*sérum*  
*jít k lékaři*  
*pečovat o někoho*  
*léčit někoho*  
*zdravotní sestra*  
*lékařská prohlídka*  
*předpis*  
*chirurg*  
*operační sál*  
*chirurgické nástroje*  
*operovat*  
*operace*

**Frases fetes:**

Curar-se en salut  
 Fer visita de metge  
 Tenir una salut de cavall  
 Estar fet una olla de cols  
 No estar gaire catòlic  
 Deixar algú com un drap brut

**Text 1****Creure's malalt**

L'ansietat per la salut és un trastorn psicològic que fa creure a l'afectat que té greus problemes de salut. La persona té sensacions reals al seu cos que indiquen que alguna cosa no funciona bé. Convençut que pateix una malaltia, se'n va al metge angoixat per obtenir un diagnòstic, que en aquest cas, descarta cap malaltia física. Els símptomes que han disparat l'alerta desapareixen per un període de temps, però al cap de pocs dies tornen a sortir i desencadenen noves angoixes en la persona que els pateix. Els indicis de preocupació es poden despertar a partir de certes manifestacions corporals com poden ser pigues, petites ferides, tos, batecs del cor, moviments involuntaris o sensacions físiques no molt clares. La persona que es creu malalta pensa que són manifestacions de malalties greus com un càncer, la sida o un infart. Aquest és un procés psicològic que comença amb una preocupació excessiva per la salut i que té moltes gradacions. Forma part dels anomenats trastorns amb síndromes somatoformes i provoca que la persona afectada somatitzi les seves angoixes sobre el seu cos. En els casos més greus, l'obsessió per la salut pot arribar a inhibir la capacitat de l'individu per fer front a la vida quotidiana i per gestionar les malalties comunes. En aquest cas, el trastorn pot ser ja considerat una malaltia mental.

**Perfil de l'afectat**

Encara que els afectats per un trastorn d'ansietat per la salut no tenen un perfil definit, el problema es presenta amb més freqüència en homes entre 30 i 40 anys, i en dones entre 40 i 50 anys. També en les persones que han viscut abans una malaltia greu o han crescut en un entorn familiar centrat en la malaltia. Les característiques psicològiques i de comportament comunes són:

- Es preocupen constantment per la salut i tenen un nivell d'autovigilància del cos exagerat.
- Sovint parlen de malalties i símptomes a les persones del seu entorn i als desconeguts.
  - Busquen i dediquen molta atenció a les informacions sobre malalties i consulten diversos especialistes sanitaris.

- Poden anar reiteradament als serveis d'Urgències dels hospitals.
- Es fan autoexploracions cercant símptomes de malalties.
- Solen sofrir ansietat i estrès i prioritzen les sensacions negatives del cos per sobre de les positives.
- Tenen pors i temors per la seva integritat física i canvien sovint d'estat d'ànim.
- Alguns afectats eviten visitar un metge per por que els confirmi els seus temors sobre les malalties.
- El patiment físic i psicològic és real, tot i no tenir un origen físic contrastat.
- Tenen poca resistència al dolor físic i el sobredimensionen. Una petita ferida pot convertir-se en tot un drama.
- En alguns casos, l'afectat pot automedicar-se de manera desmesurada i sense consultar el metge. En d'altres, pot evitar prendre cap fàrmac per por que li produeixi efectes adversos o una nova malaltia.

Dr. Roger Vinyeta. Creure's malalt. In: [http://www.fersalut.cat/salut/creures\\_malalt.html](http://www.fersalut.cat/salut/creures_malalt.html), datum zhédnutí 13. října 2014.

## Text 2

### Addicció al sol

És l'estiu, i probablement moltes persones passin uns dies a la platja realitzant activitats diverses, entre les quals prendre el sol. A la dècada de 1940 es va iniciar la moda de tenir la pell bronzejada, un senyal que inicialment era indicatiu de l'estatus econòmic d'aquella persona que es podia permetre passar uns dies de vacances. Abans, però, era just al contrari, i encara és així en alguns països: la pell blanca es considerava més elegant perquè volia dir que la persona no havia d'estar exposada al sol per guanyar-se la vida. Ara ja no és cap indicatiu d'estatus, però la moda es manté, motiu pel qual a finals de la dècada de 1970 es van desenvolupar els aparells de rajos UVA. La llum solar presenta beneficis indubtables sobre la salut, però també perjudicis evidents, atès que l'exposició al sol incrementa la probabilitat de tenir càncer de pell. Fins fa poc es pensava que bronzejar-se era únicament una moda, però s'ha vist que, a més, els rajos ultraviolats causen addicció. Diversos estudis mostren que fins al 70% dels usuaris habituals dels aparells d'UVA podrien ser-ne addictes. Un treball que s'acaba de publicar a la revista *Cell* explica l'origen d'aquesta addicció.

Els beneficis del sol van ser descoberts pels grecs i romans, que van encunyar el terme “helioteràpia” i van dissenyar els primers solàriums. Ajuda a fabricar vitamina D i és molt eficaç en determinats processos dolorosos que afecten els ossos, la musculatura i les articulacions, atès que exerceix un lleuger efecte sedant. A més produeix una agradable sensació de benestar general, motiu pel qual és una de les teràpies més utilitzades contra la depressió als països nòrdics.

Tanmateix, també incrementa la probabilitat de tenir càncer de pell, en funció de l'estona que hom hi estigui exposat, el tipus de pell i l'ús de protectors solars adequats. Malgrat que aquest efecte indesitjat sigui àmpliament conegut, la seva incidència augmenta un 3% any rere any, a causa d'una exposició excessiva als rajos ultraviolats. Quan aquesta radiació toca la pell interactua amb el material genètic i provoca un increment de mutacions, algunes de les quals afavoreixen la formació de tumors. El mateix sistema genètic detecta aquests danys, i intenta protegir l'ADN activant la producció d'un pigment fosc que bloqueja els rajos ultraviolats, la melanina. Aquest és el motiu pel qual l'exposició al sol i a les làmpades solars bronzeja la pell.

Quan els rajos ultraviolats toquen la pell, les cèl·lules comencen a fabricar una proteïna anomenada proopiomelanocortina, que es fragmenta en diversos trossos. Un d'ells constitueix l'anomenada hormona estimuladora dels melanòcits, que són les cèl·lules que produeixen la melanina, i les commina a fer-ne. Un altre, tanmateix, forma l'anomenada endorfina beta. Les endorfines són uns neuropèptids opioïdes que interaccionen amb uns receptors del cervell, i generen sensació de benestar. Moltes drogues interactuen també amb aquests mateixos receptors. En el cas de la llum del sol i dels aparells d'UVA, l'activació del sistema opioïde permet explicar la sensació de benestar i l'efecte sedant, i també que en algunes persones especialment propenses els causi addicció, una dependència física com si fos una droga. Prendre el sol amb molta moderació i sempre amb productes protectors és agradable i bo, però sens dubte aquest poder addictiu se suma a la moda del bronzejat per explicar aquest malaurat increment de casos de càncer de pell.

David Bueno i Torrens. Addicció al sol. In: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/7-vista/8-articles/764778-addiccion-al-sol.html>, datum uveřejnění 14.07.2007

**Activitats:**

- Què fas per mantenir-te sa/sana?
- Quins símptomes tenen el refredat i la grip? Com es curen?
- Tens al·lèrgia a alguna cosa? Com t'afecta en la teva vida diària?
- Què aconsellaries a una persona que vol aprimar-se?
- Creus que els serveis sanitaris funcionen bé en el teu país?
- Quina opinió tens sobre les medicines alternatives?
- Quant de temps dediques a fer algun exercici físic cada setmana? Creus que és suficient?
- Acostumes a estar malalt o malalta sovint?
- Tens costum de llegir els prospectes de les medicines que et recepten els metges?
- Et mareja la vista de la sang o l'olor d'alguns productes sanitaris? Quina relació tens amb els centres i el personal mèdic?
- Quins remeis tens a casa per a les digestions pesades? I per al mal de cap?
- Com funciona el sistema de salut del teu país?