

GYÓGYHÍR

MAGAZIN

2016. december
XI. évfolyam 12. szám

www.gyogyhir.hu



DAGANATOK

Az immunterápia
lehetőségei

HÁZTARTÁS

Takarítson
környezettudatosan!

PSZICHOLÓGIA

Karácsony
stressz nélkül

ALKOHOLIZMUS

Hová fordulhat
az érintett?

A hónap

gyógyszerésze:

dr. Háznagy Krisztina



” Szakmailag jól átgondolva és empátiával érdemes a betegek felé fordulni.
Nem elég odaadni a gyógyszert, fontos a beszélgetés.”

BUTIKTÉL

ANTIOXANT - télen is egészségesen!

- Fokozhatjuk ellenállóképességünket,
- a szelén segíti immunrendszerünket, védi a sejteket,
- támogatja a fizikai, szellemi erőnlétet.

Gránátalma, tőzegáfonya, citrussal, zöld tea és szőlő, szelén, C-vitamin

Cseppek:

1980 Ft/50mL/2 hónapra

Kapszula:

2330 Ft/60db/2 hónapra

Cseppek gyermekek ivóvizébe is!



Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban
Tel: 06/30-2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

SZÍV, KERINGÉS, CSONTOK K₂-Vitamin-Forte 100 µg és D₃-Vitamin 2000 NE

- Segítik a kalcium felszívódását (D₃) és beépülését (K₂) a csontokba, fogakba.
- A K₂ szabályozza az erek kalciumszintjét, és megakadályozza a vérrögképződést.

K₂-VITAMIN 60db
1730 Ft
K₂-vitamin 30db +
D₃-vitamin 60db
1730 Ft



Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban
Tel: 06/30-2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

2.800,- Ft
+850,- Ft postaköltség
**Rendelje meg
most!**

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:
info@gyogyhir.hu

CUKORBETEGEKNEK BioCo Fahéj kivonat

A termékben lévő fahéj-kivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához, az egészséges szénhidrát-cukor anyagcserehez. A kapormag elősegítheti az emésztést, hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához.



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT BioCo ProstaMen tablettá

A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabalpálma-, kisvirágú fűzike- és csalángyökér kivonattal, 45 év feletti férfiak számára.



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A „NEHÉZ-LÁB” ÉRZÉS ENYHÍTÉSÉÉRT BioCo Mikronizált Diozmin + Hesperidin

Ajánlott a vénák és hajszálerek egészségének, a lábak megfelelő vérkeringésének támogatására, különösen azok fokozott terhelése esetén. A termék mikronizált eljárással készült, narancsból származó természetes flavonoidokat tartalmaz.



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

BioCo

Egészségre tervezve

A máj egészségéért

BioCo Máriatövis kivonat EXTRA

Decemberben 15% árkedvezményrel rendelhető a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



A készítményt keresse a patikákban, bioboltokban! Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu



magas hatóanyag-tartalommal

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135,
(06-1) 411-1866,
(06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Vámos Éva
Művészeti vezető: Micsinai Orsolya
Címlapfotó: Deák Szabolcs
Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: (06-1)349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu
Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.
Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Decemberben nehéz másról beköszöntőt írni, mint a karácsonyról – maximum a szilveszter jöhet még szóba –, annyira meghatározza az egész hónapot. Aki még nem adta fel a reményt, talán ezért tesz meg mindent, hogy tökéletes legyen. Nem jellemző, a karácsonynak van egy olyan tulajdonsága, hogy nem úgy sikerül, ahogy elterveztük. Ez önmagában nem baj, meg kell tanulnunk együtt élni a tökéletlenséggel, hiszen mi sem vagyunk hibátlanok. És van egy másik trükk is, amit megtudhat, aki elolvassa pszichológusunk legfrissebb cikkét. Van remény. És van remény a betegeknek is, hiszen az orvosi kutatások is rohamléptekben haladnak előre. Úgy tűnik, a daganatos betegségekben szenvedőknek az immunterápia hozhat enyhülést, egy új magyar találmány pedig emberek ezreinek az életét mentheti meg azzal, hogy kimutatja a kezdődő stroke jeleit. Lapozzanak bele a decemberi Gyógyhír Magazinba, ahol számos praktikus cikket is találnak.

Boldog karácsonyt!

Vámos Éva

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

Paracelsus a reneszánsz orvos és gyógyszerész



A svájci Einsiedelnben született 1493-ban. Orvosi képzettségre európai egyetemeken tett szert, majd katonarvosként bejárta az egész kontinent, Magyarországon is járt. Nemcsak a fizikailag érzékelhető tünetek és kórok érdekelték, hanem a teljes ember, minden lelki és szellemi indítással együtt. Abban is különbözött kortársaitól, hogy maga készítette orvosságait, s így gyógyszerészként is tekinthetünk rá. Paracelsus új gyógyszerkészítési elveivel a kémiai és ásványi elemek orvosi felhasználásnak úttörője volt. Jellegzetes reneszánsz egyéniség, polihisztor tudós, aki élete utolsó másfél évtizedében tipikus csavargóként városról városra vándorolt. 1541-ben halt meg, a kortársak szerint „...alattomosan meggyilkolták, néhány méltóságokkal felruházott kartársának ösztönzésére, akiknek üzenetét az ő lángelméje zavarta”. Hazánkban számos patika viseli a nevét, pl. az alsóörsi Paracelsus Gyógyszertár.



GYÓGYHÍREK

Fogászati szűrés kicsiknek

A hároméves kor alatti gyermekek kötelező, rendszeres fogászati szűrésének bevezetését szorgalmazza a Magyar Gyermekfogászati és Fogszabályozási Társaság. Szántó Ildikó, a Pécsi Tudományegyetem gyermek és ifjúsági fogászati tanszékének vezetője az MTI-nek azt mondta: a három év alatti gyermekek mintegy fele szorulna fogászati kezelésre, és azok között, akik ebben a korban fogorvoshoz kerülnek, gyakran súlyos fogászati betegségekre derül fény, az is előfordul, hogy a gyermeket kórházban, altatásban kell ellátni. Ennek hátterében a szülők információhiánya, a gyermek nem megfelelő fogápolása és táplálása, táplálkozása áll. Sokan még mindig azt gondolják, a tejfogakat nem kell kezelni, mert úgylis kihullanak. Csak hogy a szuvasodást okozó baktériumok jelenléte veszélyt jelent a maradó fogakra is.

Egészségpolitikai prioritás a dohányzás visszaszorítása

Dohányzás következtében több mint húszezer ember hal meg évente, és mivel ez a szív- és érrendszeri, valamint daganatos és légzőszervi megbetegedések egyik fő kockázati tényezője, Magyarországon a dohányzás visszaszorításáért folytatott küzdelem továbbra is egészségpolitikai prioritás – emelte ki az Emberi Erőforrások Minisztériuma (Emmi) az MTI-hez eljuttatott közleményében. A dohányzás visszaszorítása az egyik leghatékonyabb népegészségügyi beavatkozás, amelyben szerepe van a rászokás megelőzésének és a leszokás támogatásának egyaránt.

Egynapos csípőprotézis-műtét Magyarországon

Először végeztek egynapos csípőprotézis-műtétet Magyarországon. Az operációt a Pécsi Tudományegyetem traumatológiai és kézsebészeti klinikáján végezték el – tájékoztatta a beavatkozást végző orvos az MTI-t. Bűcs Gábor tanársegéd, osztályvezető elmondta: a műtét komplikációmentes volt, a 60 év körüli férfit beteg elhagyhatta az intézményt. Az eljárás lényege, hogy kom-

binált altatás-érzéstelenítés után a csípőízületet az izom átvágása, a csontból való leválasztása nélkül közelítik meg. A páciens így 1-2 hét helyett 1-2 napot tölt kórházban, rehabilitációja 3-4 hónapról 3-4 hétre rövidül. Az aznapi vagy másnapi hazabocsátás lehetőségét megteremtő csípőprotézis-beültetéseknek évtizedes hagyománya van az Egyesült Államokban és nyugat-európai országokban.

szerveztette: Vámos Éva

Mire képes a kriogenika?

Röviddel halála előtt engedélyezte egy brit bíróság egy gyógyíthatatlan rákbetegségben szenvedő, azóta elhunyt lánynak, hogy lefagyaszthatassa holttestét annak reményében, hogy később felolvasztják és meggyógyítják. A lány egyike azon tíz britnek, akiket lefagyasztottak, és ő az egyetlen brit gyerek. A kriogenika meglehetősen vitatott eljárás, egyelőre senki sem tudja, lehetségessé válik-e valaha visszahozni embereket az életbe.

Sokan betegek, de nem tudják

Tavaly a tüdőgondozó hálózatok 184 ezer krónikus obstruktív légzőszervi betegségben (COPD) szenvedőt tartottak gondozásban, de a becslések szerint ennél jóval több, 500-600 ezer a betegek száma, csak nincs minden érintett tisztában a betegségével – mondta az MTI beszámolója szerint Horváth Ildikó, a Magyar Tüdőgyógyász Társaság (MTT) elnökségi tagja egy szakmai szimpóziumon Budapesten. Előadásában felhívta a figyelmet arra is, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint 2020-ra ez a betegség a harmadik vezető halál-ok lesz.

Mennyit lehet tudni az onkológia centrumok eredményeiről?

Az onkológiák eredményességi mutatóinak nyilvánosságra hozását szorgalmazza a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság. Bodoky György, a társaság tiszteletbeli elnöke, a fővárosi Egyesített Szent István és Szent László Kórház Onkológiai Centrumának vezető főorvosa szerint a gyógyítási lehetőségek ma minden centrumban azonosak, azonban a gyógyítási eredmények hozzáférhetősége egyelőre korlátozott. Nem lehet erre kényszeríteni egyik onkológiai centrumot sem, pedig a betegek jogos igénye, hogy nyilvánosak legyenek ezek az adatok. Bodoky György megjegyezte: a modern daganatellenes terápiák alapvetően elérhetőek az onkológiákon, és áttörést jelent, hogy a jövő év január 1-jével 15 új onkológiai hatóanyag kerül be a normál finanszírozásba – számol be az MTI.

Az alkohol komoly rizikófaktor

A következő húsz évben Nagy-Britanniában körülbelül 135 000 ember fog meghalni olyan daganatos megbetegedésben, amit az alkohol okozott, és a betegek kezelése mintegy 2 milliárd fontjába kerül majd az angol egészségbiztosításnak – derül ki a Sheffield Egyetem új kutatásából, amelyet a brit Rákkutató Intézet is támogatott. A sciencedaily.com által közölt előrejelzés szerint legnagyobb mértékben a nyelöcső-daganatok száma fog nőni, a lista következő helyein pedig a béldaganatok, a mellrák és a májrák állnak. A prognózis azon a feltételezésen alapul, hogy az alkohol-fogyasztási trendek változatlanok maradnak a szigetországban, szakértők szerint azonban ez ellen mindenképpen harcolni kell. Ennek első lépése az lehet, hogy felhívják az emberek figyelmét az alkoholfogyasztás és a daganatos megbetegedések közötti szoros kapcsolatra.

Dúsabb kebel - nagyobb kockázat

A legtöbb nő nem tudja, hogy a dús kebel növeli a mellrák kockázatát, ráadásul a mammográfiás vizsgálat során is viszonylag nehezen fedezik fel a daganatot. A Virginia Orvosi Egyetemen végzett kutatás során valamivel több mint ezer 35 és 70 év közötti nőt kérdeztek meg telefonon arról, tisztában vannak-e az előbb említett tényekkel, és az első kérdésre csak egynolcaduk, a másodikra pedig egyötödük válaszolt igennel – írja a sciencedaily.com tudományos portál. „Nagyon fontos, hogy a nők tisztában legyenek azzal, hogy kebelméretük miatt a magasabb kockázatu csoportba tartoznak, és az is, hogy tudják, az orvosukkal együtt más vizsgálati módszereken is el kell gondolkozniuk. Természetesen a szakembereknek is fokozottabban oda kell figyelniük az érintett hölgyekre” – mondta Wendy Kohn, a kutatás egyik vezetője.

– hirdetés

Mindenki patikusa: Erzsike néni

A „kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét” szlogen, itt a hegyen, a kicsi Budafoke Patikában hét-köznapos valóság. Maga az épület is úgy simul bele a környezetébe, mintha családi ház lenne – minthogy az is volt. Tulajdonosa a regénybeillő múlttal rendelkező vérbeli patikus, Erzsike néni.

– Az Ön életében szinte ott van az újkori, XX. század végi történelem. Emlékszik az elejére?

– Szerencsés Imre volt az oktató gyógyszerészem, sohasem felejttem el, hiszen a sokrétű elméleti tudást kiválóan ötvözte az élet szakmai követelményeivel. Fejér megyébe, Seregélyesre költöttünk, és már volt annyi tapasztalatom, hogy merem vállalkozni gyógyszerész vezetésére. Az 5 ezer fős faluban egy régi épületben volt a korszerűtlen patika, de néhány éven belül újjávarázsoltuk. Azonban megint költöztünk, és Budapesten beosztott gyógyszerész lettem a Frangepán utcában. Itt egy nagy, zárt laboratóriumban kellett gyógyszerkészítenem, betegekkal nem találkoztam. A vezető minden szakmai lapot a hónap alatt hordott, nem olvashattam el, nem tudtam tájékozódni semmilyen új dologról. Ez is közrejátszott abban, hogy az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézetbe kerültem. Kemény, 6 hónapos komoly tanfolyam után izotópdiaagnosztikás gyógyszerész lettem. Veszélyes, de nagyon szép munka volt.

„Amikor kezdett fújdogálni a privatizáció szele, és tudtuk, lesznek magánpatikák, megint döntöttem: magángyógyász leszek. A gárdonyi házunk földszintjén, a 110 négyzetméteren megcsináltuk Fejér megye első magánpatikáját, és így lettem én az ország 36. magángyógyásza.”

– De megint jött valami, ami megmozgatta a fantáziáját...

– A közlönyben hirdették, hogy a társadalombiztosítás, a régi OTI gyógyszerészeket vesz fel ellenőrző főgyógyászati munkára. Jelentkeztem. Felvettek. Húszan voltunk gyógyszerészek, három hónapig tanultuk, hogy miről is lenne szó. Akkor vezették be az orvosok számozott pecsétjének kötelező használatát, a pecsétet mi osztottuk ki. Ezzel egy időben jött a „közgyógy” igazolvány, melynek a lényegét és használatát meg kellett tanítanunk a kerületi illetékes adminisztrátoroknak.

– Aztán Gárdonyi, ami jól indult, de nem volt rentábilis, és megint jött egy fordulat...

– Vendégek érkeztek, még pedig a baracskai orvos és polgármester-jelölt. Kérdezték, volna-e kedvem át-helyezni a gyógyszertárat, ők adnák az akkori párház felét és a másik felébe fogorvost szeretnének. Tetszett az ötlet, megvalósítottuk – így lett Baracskának patikája. De nem tudtam megállni, mert ifj. Béres József megkért, hogy legyek a X. kerületben létrehozandó első magánpatikájuk vezető gyógyszerésze. Nem bírtam a kettős felelősséget, a baracskai patikát eladtam, a Bérestől eljöttem. Ekkor kerestek vevőt egy 3 éve bezárt, lepusztult gyógyszertárra a XXII. kerületben. START-hitellel indultam, no meg a család összes megtakarított pénzét befektettem. 110 négyzetméter, életem műve, szeretem. Bár egyre nehezebb, és nem azért, mert megöregedtem. 10 éve nem voltam 3 napnál több ideig szabadságon, távol a patikától – nagyon nagy a felelősség...

Vincze Kinga

NÉVJEGY

Tóth Lászlóné dr. Marton Erzsébet

1967-ben diplomázott Szegeden. Kezdő gyógyszerész Gyöngyösön lett, ahol 8 év következett: „Ez alatt az idő alatt a városban mindenhol dolgoztam, minden patikában, mert a munkaszerződés úgy szólt, hogy bármikor és bárhol.”

Tények a szürkehályogról Tudta, hogy ...

... mi a szürkehályog?

A szürkehályog, más néven cataracta, a szem belsejében lévő lencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy élesen lássunk.

... a szürkehályog népbetegség?

A 65-75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved szürkehályogtól.

... a szürkehályog a vakság leggyakoribb oka?

Műtét nélkül a szürkehályog minden esetben vaksághoz vezet.

Korábban csak az idősebb (érett) szürkehályog került műtétre, de a korszerű cataracta sebészetnek köszönhetően ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, a beteg szemlencsét már korai fázisban el lehet műtétilag távolítani.

... nincs más gyógymód a műtéten kívül?

A szürkehályog kialakulását elkerülni nem lehet, gyógyszerekkel nem kezelhető. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent.

... a leggyakrabban végzett műtét?

A szürkehályog műtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált. Magyarországon évente csaknem 70.000 szürkehályog műtétet végeznek.

... nincs szükség altatásra, sem injekcióra?

A szürkehályog műtétet leggyakrabban a legmodernebb ultrahangos technikával végzik és körülbelül 15-20 perces beavatkozás. Sem altatásra, sem injekció adására nincs szükség, a szemet szemcseppel érzéstelenítik, amelynek következtében a páciens fájdalmat nem érez.

... speciális műlencsék beültetése után, már szemüvegre sincs szükség?

A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel nem csak a szürkehályog által okozott látáscsökkenés szüntethető meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korrigálni lehet. Egyfókuszú, többfókuszú, azaz multifokális és törikus műlencsék beültetésére is van lehetőség alkalmasságtól függően. Ezek célja, hogy a páciens a mindennapi életében teljesen szemüvegfüggetlen legyen.

... várólista nélkül is elérhető a szürkehályog műtét?

A szürkehályog műtétet olyan intézmények is végzik, ahol a szürkehályog műtétet nem OEP finanszírozották, így várólista nincs. Ilyen esetekben a műtét térítésköteles, viszont a vizsgálatot követően akár egy héten belül megtörténhet a műtét.



Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

Korszerű technikával,
bennfekvés, altatás és injekció
nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék**
is elérhetők, mellyel műtét után
olvasószemüvegre sem lesz
szüksége. **Várólista nincs,**
kényelmet, biztonságot,
gondoskodást nyújtunk.

9000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett**
6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet
megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH-16-12

focus
medical

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK
ÉS BEJELENTKEZÉS:**

Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu



Szabaduljon meg a SZÜRKEHÁLYOGTÓLI

Korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs,** kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.

9000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH-16-12

focus
medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

Látomás

A szürkehályog az egyik leggyakoribb szem-betegség ma a világon. A 65-75 év közötti lakosságból átlagosan minden ötödik, 75 év felett minden második embert érint. Hazánkban évente több mint 60 ezer műtétet végeznek.

A szemlencse természetes öregedési folyamata szürkehályog kialakulásához vezethet. Ilyenkor a lencse (részlegesen vagy teljesen) elhomályosodik, ezáltal akadályozza a látást. A kiskorú, illetve korai elváltozások még nem befolyásolják a látást, de szemészeti vizsgálattal már kimutathatóak. Ahogy a homály fokozódik, egyre romlik a látás és egy idő után már a szemüveg sem segít – magyarázta lapunknak dr. Kósa Tünde szakorvos. Az emberek többségénél ez az elhomályosodás fokozatosan, általában több évtized alatt alakul ki. Jellemzően 60 éves kor fölött okoz csak komolyabb látási nehézséget. Néha a szürkehályog gyorsan fejlődik, illetve megjelenhet fiatal korban is (ilyenkor gyakran összefüggésben áll egy korábbi szemsérüléssel vagy bizonyos gyógyszerek, például szteroidok szedésével). A szürkehályog, orvosi néven katarakta leggyakoribb tünetei általában a fényhez kötődnek. A beteg azt tapasztalhatja, hogy nehezebben lát félhomályban, alkonyatkor, hajnalban vagy pont fordítva: ragyogó fényben, tiszta időben vagy mesterséges világítás mellett. Ez a betegség általában egyszerre érinti a két szemet, de a látásromlás eltérő nagyságú lehet. Jelenleg egyetlen gyógymód a szemgolyó belsejében lévő, elhomályosodott lencse műtéti eltávolítása, és azzal egyidejűleg egy műlencse beültetése. Tanulmányok kimutatták, hogy a káros UV-sugárzás befolyásolja a szürkehályog kialakulását, előrehaladását.

Tartsa szem előtt!

Sapka, kesztyű, sál: ha a télre gondolunk, ezek a fontos kiegészítők jutnak először eszünkbe, a napszemüveget nem sokan említene. Pedig fontos tudni, hogy a káros UV-sugárzás a téli hónapokban veszélyesebb, mint nyáron. Meleg időben a zöldfelületek a fény mindössze 6%-át verik vissza, míg a hó esetében ez az érték 95% körüli. Kizárólag a megfelelő minőségű lencsékkel ellátott napszemüvegek adnak hatékony védelmet a szemgyulladás vagy a még súlyosabb szövödmények ellen. A napfény, amely nagy mennyiségben tartalmaz UV-sugárzást, károsítja szemünk retináját. Ilyenkor égető érzést tapasztalunk, és akár homályos látás is felléphet. A napfény mellett a szél a másik rizikófaktor, amivel számolni kell. A szél a szem felső rétegét kiszáradítja, amitől az irritálttá válik, és ez könnyezéshez vezethet. A mechanikus védelem, tehát a védő- vagy napszemüveg viselése ez ellen is sokat segíthet. A szemkipirosodás és a fokozott könnyezés ellen a műkönyv jelenthet hatékony megoldást, ami pótolja az elvesztett nedvességet. Mielőtt kimegyünk a lakásból, érdemes párat csöpöpenteni a szemünkbe, lakáson belül pedig inkább a párásítót

Mit tehetünk szemünk egészségéért?

A szem egészségéhez nélkülözhetetlen az A-, C- és E-vitamin, a szem enzimeinek pedig a nyomelemek közül cinkre, rézre és szelénre van szükségük. Műszeres mérések szerint a fekete áfonya polifenol hatóanyagai brilliáns szemvédő hatásúak. A közelmúlt tudományos felfedezése, hogy a DHA omega-3 zsírsav a retinamembrán rugalmasságában, szabályozásában játszik fontos szerepet, ami végső soron a látás minőségét érinti. A DHA kellő mennyiségű fogyasztása (pl. tengeri halakkal és étrend-kiegészítőkkel segíthetünk) csökkenti a látásromlás veszélyét.

berendezések használata ajánlott. A fűtés amúgy is szárazabbá teszi a levegőt, és ez a szemnek sem jó.

Téli tippek

A téli ünnepek kiváló alkalmat nyújtanak egy kis extra smink bevetésére. De legyen óvatos – semmiképpen ne használjon lejárt szavatosságú termékeket, és jobb, ha senkivel nem osztja meg a kozmetikumokat vagy az ecseteket. A mástól származó baktériumok veszélyesek lehetnek, hiszen így nagyon könnyen el lehet kapni bármilyen kórokozót.

Ha tesz újévi fogadalmakat, legyen közöttük az is, hogy elmegy egy alapos szemvizsgálatra. Mint sok más esetben, itt is igaz, hogy az idejekorán felfedezett be-

tegséget könnyebb gyógyítani, mint később, amikor már kellemetlen tüneteket okoz.

Azoknak, akik kontaktlencsét viselnek, azt tanácsolják a szakemberek, hogy nagy hidegben lehetőleg ne sokat tartózkodjanak a szabadban, és használjanak rendszeresen műkönyvet. A lágy kontaktlencsék olyanok, mint a kis szivacsok, sok nedvességre van szükségük. Ha elkezdenek kiszáradni, megváltozhat az alakjuk és hozzáragadhatnak a szemhez, ami fájdalmas is lehet. Érdemes tudni, hogy az alkohol fogyasztása tovább súlyosbítja a problémát.

Még egy téli szépség Tipp: a bőrünket amúgy is jobban megviselő hidegben gondoljunk a szem környékének vékony bőrére. Ha máskor nem is használ szemkörnyékpótlót vagy szemránckrémot, most ne hanyagolja el, a bőre meg fogja hálálni. Akkor a leghatékonyabbak, ha éjjel és nappal is alkalmazza őket.

D.K.D. - U.É.

Műtét nélkül

Kutyákon sikerrel tesztelték azt a szteroid tartalmú oldatot, amely egyszerű szembe cseppentéssel elmulasztja a szürkehályogot, így feleslegessé teszi a műtétet. A University of California (San Diego) munkatársai a Natureben közzétették a szenzációs eredményt – írta pár hónapja az egyik hazai internetes lap. Bár a tudósok egyelőre nem tudják a betegség okát, annyi bizonyos, hogy a látást a szemlencsében összegyűlő hibás fehérjék kódolják.

— hirdetés —

AJÁNDÉKOZZON EGÉSZSÉGET KARÁCSONYRA!
SZEME MEGÉRDEMLI A SZUPER MINŐSÉGET!
SEGÍTHETI LÁTÁSÉLESSÉGÉT A

BILUTIN
komplex szemvédő étrend-kiegészítő

10 hatóanyag, mind fontosak a szemnek!

- 10mg LUTEIN tartalma védi a makula és szemlencse egészségét.
- A retina hajszáleréit, vérkeringését segítik a svéd feketeáfonya-kivonat antocianinjai.
- A szem idő előtti öregedését lassíthatja az A-C-E-vitaminok-szelén-réz-lutein kombinációja (klinikai eredmények).
- DHA omega-3 zsírsavtartalma a retina váz alapanyaga!
- Támogatja a szem teherbírását megerősítő számítógépes munkák és autózvezetés során.

Hazai gyártási termék

30db ill. 60db kapszula/doboz

***Akció: -15%**

Pharmaforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

Pharmaforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
Fekete áfonya kivonata, lutein, vitaminok, nyomelemek, omega-3 zsírsav
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT
Minőségét megőrzi a dobozon feltüntetett időtartalomig.

***Akció december 31-ig!**

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu futárszolgálatával.

A SZAKSZERŰSÉG, A MEGBÍZHATÓSÁG ÉS A MINŐSÉG A VEZÉRELVÜNK



– Ha bekapcsoljuk a televíziót, nagy eséllyel egy egészséggel kapcsolatos termék reklámja megy éppen. Rengeteg az információ, mégis az ember egyre bizonytalanabb, mikor arról kell döntenie, mit vásároljon meg a családja egészsége érdekében.

– Nem csoda, hiszen ez a piac is hatalmas átalakuláson ment át az elmúlt évtizedekben. A rendszerváltás, a modern kapitalizmus kibontakozása, majd az uniós csatlakozás a termékek szabad áramlását hozta magával. A patikákat, boltokat elárasztották az egészségünket célzó szerek, ami egyfelől jó, hiszen megsokszorozza az egyén lehetőségeit, ugyanakkor növeli a felelősséget és kockázatát is. Fontos, hogy mindenki tisztában legyen azzal, hogy míg a gyógyszerek területén szigorú a hatósági engedélyezés menete, addig étrend-kiegészítőt egy adatlap kitöltése után már forgalomba lehet hozni. Könnyű visszaélni a bizalommal.

– Ez azt jelenti, hogy nem vizsgálják meg a forgalomba kerülő termékeket, nem ellenőrzik a minőségüket, és nem néznek utána a gyártás körülményeinek?

– Automatikus nem, kizárólag akkor, ha már probléma van, vagyis fogyasztói panasz érkezik. A minőség teljes mértékben a gyártó felelősségi körébe tartozik, a hatóság előre nem ellenőrzi, és sajnos ez a helyzet a vásárlókat jelentős veszélynek teszi ki. A gyanútlan fogyasztó számára talán sose derül ki, hogy a vásárolt termékben benne volt-e a ráírt mennyiségű hatóanyag vagy sem, jó-e a minősége, vagy esetleg szenny-

nyezőanyagokat is tartalmaz. Mindezt egy olyan területen, ahol nem babra megy a játék, hiszen az egészségünk a tét.

– A minőség nyilvánvalóan összefügg az árral, hiszen a korszerű technológiák, a jó gyártási körülmények, a minőségi alapanyag pénzbe kerül, ami drágábbá teszi a terméket. A fogyasztóknak ugyanakkor számít az ár, sajnos a legtöbben nem tehetjük meg, hogy figyelmen kívül hagyjuk ezt a szempontot.

– Az ár természetesen fontos tényező, de éppen azért, mert az egészségünkről van szó, fontos, hogy ne ez legyen az elsődleges szempont a vásárláskor. Nem azt mondom, hogy a legdrágább terméket kell megvenni, de ha tehetjük, az első megfontolásunk mindig a minőség legyen. Hiszen csak megfelelő termékekkel tudunk javítani az életminőségünkön, és egy rossz készítménnyel nem csak egy múló bosszúságot okozhatunk magunknak.

– Mint említette, nincs előzetes hatósági ellenőrzés, a gyártó felelőssége lép a helyébe. Önök mit tesznek azért, hogy állandó minőséget garantáljanak?

– Az ember nemcsak törvényi korlátok között él, hanem etikai szabályok szerint is. Mi az étrend-kiegészítőinket ugyanazzal a gondossággal gyártjuk – hatóanyagok, lejáratú idők, technológiák tekintetében – mintha

Ömlik ránk a sok reklám, vége-hossza nincs a gyógyszerek és egészségmegőrző készítmények sorának. Az ember nincs könnyű helyzetben. Melyik gyártónak higgyen? Annak, amelyik sok pénzt fektet a hirdetésekbe, vagy annak, amelyik termékeivel már bizonyított, és saját nevét adja az egészséghez? Az egészségmegőrzés területén piacvezető Béres Gyógyszergyárnál nincs alku: első a minőség. Ez teremti meg azt a hitelességet, amit pénzen nem lehet megvásárolni. Dr. Béres Józseffel, a Béres Gyógyszergyár elnökével beszélgettünk.

gyógyszert készítenénk. Biztosak vagyunk magunkban, mert tudásra építkezünk, és erkölcsös úton járunk. Ezért vagyunk hitelesek, ezért bíznak meg bennünk az emberek. Egy cég imázsát hosszú időbe telik felépíteni. Naponta kapunk visszaigazolást levelekben és személyesen is. A fogyasztók szeretik a termékeinket, elmondják, mennyire hálásak, ha egy készítményünk segített az egészségük helyreállításában vagy éppen megőrzésében. Becsülik a nevünket, ismernek minket.

– Édesapja, id. dr. Béres József, a Béres Csepp feltalálója számára olyannyira az emberek gyógyítása volt az elsődleges, hogy képes volt ingyen adni a készítményét a nála sorban állóknak. Azóta a Béres Gyógyszergyár egy közel négyszáz főt foglalkoztató céggé vált. Meg tudta őrizni a nagy előd értékrendjét úgy, hogy az ne menjen szembe a profitvárássokkal?

– Mi, atyám nyomdokain haladva, igyekszünk úgy élni, hogy a szakszerűség, a megbízhatóság és a minőség legyen a vezérelvünk. Termékeinket eszerint értékesítjük, gyártjuk, és eszerint értékesítjük is. A kommunikációban is az etikusságot tartjuk követendőnek. Annyit mondunk egy készítményről, ami szakmailag megalapozott, korrekt és valós. Arra esküdtünk fel, hogy embertársaink egészségéért küzdjünk.

Gyógyszerrel egy hét, gyógyszer nélkül hét nap

Nem jó hír, hogy nincs biztos módszer a nátha kivédésére. A megelőzés lényege a szervezet immunrendszerének védelme: testmozgás, séta a tiszta levegőn, vitaminban gazdag étkezés, a szervezet immunrendszerének erősítése.

Persze ne legyenek illúzióink: a náthát okozó vírusok cseppfertőzéssel terjednek. Ezért is kell még fokozottabban ügyelni a higiéniára, például gyakrabban mossunk kezet, és legyünk tekintettel egymásra: náthásan ne menjünk közösségbe, munkahelyre, iskolába és ne tömegközlekedjünk! Nagyanyáink „kalapkúra” módszerei közül pedig a gyógyulásra, ugyanis ettől könnyebben elalszunk, a jó és hosszú alvás pedig valóban kulcsfontosságú, ha gyorsan akarjuk legyőzni a náthát. Szokták még mondani, hogy az izzadás és a forró mézes-citromos tea a leghatásosabb – pedig nem így van. Az biztos, hogy mindez a közérzetünket javítja, de például a C-vitamin

olyan érzékeny, hogy hővel találkozáva veszít az erejéből. A hidegen áztatott csipkebogyótea azonban igazi C-vitamin-bomba.

A húsleves tényleg orvosság

Az izzadással az a helyzet, hogy – szintén közérzetjavító tulajdonsága mellett – orvosiilag semmi sem igazolja, hogy ha betegen jól fölöltözve ágyba bújunk, akkor meggyógyulunk. Ugyanis a baktériumokat és vírusokat nem lehet a szervezetünkben „kiszadni”. Nagyanyáink azonban azt jól tudták, hogy a húsleves orvosság. Kutatások bizonyítják, hogy gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően ez a leves – jól megborsozva, a természetes antibiotikumot hordozó



fokhagymával gazdagon megrakva – valóban hatásos a nátha ellen. A mézes és lehetőleg koffeinmentes teát azonban ne húzzuk ki a sorból, mert a méz jó a torokra, enyhíti a köhögést. Egy biztos: a nagy tanácsainak betartásához otthon kell maradnunk, és valóban ez helyes cselekedet!

V.K.

Mitől leszünk náthásak?

A náthát a legtöbb esetben különböző vírustörzsekhez tartozó vírusok okozzák. A leggyakoribb az ornyálkahártya gyulladásáért felelős rhinovírus és az RSV, azaz a respiratórikus szincicális vírus.

hirdetés

PiC MrHippo

KOMPRESSZOROS INHALÁTOR KÉSZÜLÉK
GYERMEKEK SZÁMÁRA



Játékos, fájdalommentes kezelés gyermekek alsó és felső légúti betegségeinek megelőzésére, kezelésére, akár keserűvízzel is. A Rinoshower orrmosóval csillapíthatja az arc- és homloküreg gyulladás tüneteit.

- Gyermekek számára kialakított design, hogy a terápiát vidám pillanattá varázsolja
- Nagyobb hatékonyság feleannyi idő alatt*
- Egyedi és eredeti, tökéletesen mutat akár a gyermek szobájában is
- Puha 2 az 1-ben maszk, mely gyermekek és felnőttek számára egyaránt használható
- Kompakt, hordozható kivitel (minden tartozékot a készülékben lehet tárolni)
- **GARANCIA: 5 ÉV**

AIM Medical Professional
AIM-Medical Kft.

Levelezési cím: 1158 Budapest,
Rákospalotai határút 2.
Tel.: 06-1/4146-491, fax: 06-1/4146-492
www.aim-medical.hu • info@aim-medical.hu

*Bővebb információ a termékről és értékesítési pontok:
www.mrhippo.hu

„Kevés döntéssel tudjuk olyan közvetlenül befolyásolni az egészségünket, mint azzal, hogy milyen élelmiszereket választunk és fogyasztunk.”
(Dr. Szent-Györgyi Albert)

Mit nem tudunk még a C-vitaminról?

Ez az a vitamin, amiről talán a legtöbbet beszélünk, amihez a legtöbb jótékony hatást párosítjuk és amiről a legtöbbet tudunk, de ez az is, amelynek további jótékony hatását mindig újult lendülettel kutatjuk.

Szent-Györgyi Albert, aki az 1930-as évek elején Szegeden izolálta a C-vitamint, maga is rengeteg C-vitamint szedett. Egyes források azt állítják, hogy ezer milligrammmal kezdte, és idős korára ennek többszörösét is bejutatta a szervezetébe. Kilencvenhárom éves koráig szellemi és testi frissességben élt, és autóbalesetben halt meg. Azt persze nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy mindezt csak a C-vitaminnak köszönhetette, de hogy volt hozzá köze, az biztos. A korábbi álláspontok szerint a sok C-vitamin bevitele felesleges – persze, hiszen, amire nincs szükségünk, az távozik a szervezetből, ugyanis vízben oldódik. Azonban ugyanezért javallt naponta akár több alkalommal is a pótlása, különösen a nát-

hás, téli időszakban. A legújabb kutatások megkockáztatnak minden eddiginél magasabb dózist bevitt is, de konkrét, egységes állásfoglalás ebben az ügyben még nem született.

A szervezet vitaminigénye sokban függ annak állapotától. Vitaminigényünk megugrik a gyógyszeres kezelések hatására, az alkohol, a stressz, a krónikus betegségek miatt, de például nátha esetén biztosan. „Lánykori nevén” az acidum ascorbicum, azaz az aszkorbinsav az immunrendszer támogatásában az élharcos – ehhez kétség nem férhet. Patikusok már nyíltan beszélnek arról, hogy aki megfázik, naponta 1-2000 mg-ot is fogyaszthat, kivéve azok, akik veseproblémával küzdenek, nekik ugyanis óvakodniuk kell a túlzott bevittől. Arról talán még nem tudnak sokan, hogy a C-vitamin élénkítő, ezért nem ajánlatos este bevenni, sokkal inkább reggel és/vagy napközben. Mivel melegebben elbomlik, csak hideg itallal nyeljük le, egyébként ezért is áztatjuk hideg vízben a csipke-

teát, nehogy elveszítsük az értékes hatóanyagot. És ezért nem tesszük a citrom levét közvetlenül a forró teába sem! Gyorsan oxidálódik, tehát ha por alakban használjuk, fémkanállal ne nyúljunk bele. Fontos tulajdonsága, hogy számos nyomelem felszívódást segíti, ezért, akinek például vashiánya van, és azt kell pótolnia, a vas mellé mindenképpen érdemes C-vitamint szednie, mert az támogatja annak felszívódást. De nemcsak a C-, hanem a B- és a K-vitaminok is vízben oldódnak, tehát nem raktározódnak a szervezetben. Ez a tulajdonság csak a zsírszövetben oldódó vitaminokra igaz, ilyenek az A-, D-, E-vitaminok. Brit kutatók állítják, hogy a C-vitamin képes a daganatos sejtek ellen hatni, miközben az egészséges sejteket nem károsítja. Ezen a területen bőven van még kutatni való. De egy másik feltevés is igazolódni látszik, mely szerint a C-vitamin sejtekbe való bejutását segíti a liposzóma, ez ugyanis mint egy „kis vonat”, vivőszerkezetként működik. Egy biztos, a C-vitamin sokféleképpen bejuthat szervezetünkbe, ha tudatosan táplálkozunk. A zöldségek közül a paradicsompaprikában van a legtöbb C-vitamin, de rengeteg van a brokkoliban, a savanyú káposztában, karalábében és a padlizsánban is. A citrusfélék a leggazdagabb C-vitamin-bombák a gyümölcsök között, és ugyanígy ajánlott a fekete ribizli, a kivi és a barack is. A legjobb eredményt azonban a hidegen áztatott csipkebogyóval érjük el.

Vincze Kinga

www.gyogyhir.hu

BioCo®



C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós

RETARD C-vitamin 1000 mg

- Gazdaságos, 100 db-os kiszerelés
- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó, RETARD hatással



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott terméket keresse a patikákban, bioboltokban.



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu



Karácsony és stressz



„Kedves három királyok, jóéjszakát kívánok.” – mondja végül Mária József Attila versében, amikor már elég a vendégeskedésből. „A sok pásztor mind muzsikál”, a vendégek nyüzsögnek, sok értékes ajándékot hoztak, kitették szívüket-lelküket. Örülni kell a vendégeknek és örülni kell az ajándékoknak. Örül Mária, persze, hogy örül, de közben „alig látja Jézuskáját”. Őrá szeretne figyelni, a valódi Örömrre. De nem lehet. Ismerős? Lehet, hogy már kétezer éve, az első karácsonykor is így ment ez?

Ennyit írtam, amikor a fiam egy almát rágva bejött a szobába. És akkor rájöttem, hogy ha megint az lesz a téma, hogy az ajándékozás meg a jó eszem-iszomok kapcsán el kell mondani, hogy a karácsony lényege nem ez, hanem a szeretet meg a meghitt együttlét, akkor az olyan, mint az alma lerágott csutkája. Sokan mondják: miért kell karácsonykor és minden más ünnepkor megváltoznunk, miért nem lehet egyszerűen odaadni az ajándékokat, enni egy jót, kicsit nevetgélni, és aztán hagyni mindenkit menni tovább „a saját dolgára”? Vagyis közelítsük a karácsonyt a mindennapjainkhoz? Ez lenne a megoldás? Hát éppen ez az. A karácsony elsősorban nem azért okoz stresszt, mert „a sok pásztor mind muzsikál”, sok a vendég, sok az ajándék, aminek örülni kellene, hanem éppen azért, mert meglátjuk, hogy a mindennapjainkban sokszor mennyire nincs ott, ami fontos. Ha karácsonykor hirtelen meg kell változnunk, hogy ne mindenki a „saját dolga” után loholjon, hogy együtt tudjunk lenni a családdal és másokkal, ha a karácsony feszítő

kényelmetlenséget kelt bennünk azzal, hogy egy-két napig nincs határidőnaplóba beírt dolgunk, ha a karácsony megpiszkál bennünk valamit az ügyben, hogy van-e remény a jövőre nézve, akkor nem a karácsonnyal van baj, hanem a mindennapjainkkal. Ha decemberben nem tudunk várakozni az ünnepre, ha azt érezzük, hogy valami nem stimmel, és igyekszünk ezt a „nem stimmel”-t betömködni ajándék után loholással, tökéletes vacsorával, véget nem érő vendéglátással, evéssel-ivással, akkor a karácsony nem örömet ad nekünk, hanem stresszt okoz. Ha a „nem stimmel” érzésével érkezünk el a decemberhez, akkor valószínűleg fontos megoldandó dolgok vannak az életünkben. Talán csak túl gyors minden az év során. Talán csak túlvállaljuk magunkat. Talán csak szeretnénk mindenáron megfelelni. Talán csak rossz helyen vannak a hangsúlyaink. De talán vannak régóta lappangó, fontos, tisztázni való dolgok. És jó, ha ezeket a dolgokat nem a ferdén álló karácsonyfa ürügyén kitért könnyes, kiabálós, ajtócsapkodós veszekedésekkel, vagy éppen

látszólag csendes, „megy mindenki a maga dolgára” délutánokkal, hanem valódi – és ezért sokszor nehéz – beszélgetésekkel oldjuk fel. És lehet az is, hogy néhány beszélgetést nem másokkal, hanem önmagunkkal kell lefolytatnunk. A szenteste után lassan feltisztul az éjféli. Évezredek óta érezzük ilyenkor az új lehetőségek ígérését. Érezzük, hogy a napforduló utáni első hosszabb nap tüze megnő, és elvihet minket az új nyárba. Éppen ez okoz bennünk feszültséget: hogy tudjuk, rendbe kell hoznunk, ami nem stimmel. Ha időt szánunk rá, és megértjük, mi az, ami miatt a karácsony nehéz nekünk, és teszünk érte, hogy megváltoztassuk ami nem működik, akkor a következő karácsony nem a stresszről, hanem az elmúlt év örömeinek megünnepléséről és az előttünk álló jövőbe vetett valódi reményről szólhat majd.



N. Virág Edina
pszichológus

Falusi patika Budapesten

Háznagy Krisztina néhány hete szerezte meg a szakvizsgát, amivel újabb lépést tett abba az irányba, hogy idővel átvegye édesapjától a családi gyógyszer-tár vezetését. Egyelőre nem vágyik erre, még sokat kell tanulnia addig, mire eljut odáig, hogy össze tudja hangolni az életében a családot, a munkát és a szabadidőt.

- Bizonyos értelemben előre el volt döntve a pályája, hiszen többgenerációs gyógyszerész családba született. Vagy nem így érzi?

- Nem, mert talán mindig is természettudományos érdeklődésem volt, és mindig is közel állt hozzám a patika világa. Már gyerekkoromban bejártam a gyógyszertárba. A szüleim mind a ketten gyógyszerészek. A nagyszüleim történeteit is nagyon szerettem – mind a négy gyógyszerészként végzett –, nekik is nagy szerepük volt a személyiségem alakulásában. De a pályám nem volt előre eldöntve, hiszen a bátyám egészen más irányba indult el, és nekem is meg volt a lehetőségem, hogy más szakmát válasszak, de végül egy egyéves németországi szakmai gyakorlat után úgy döntöttem, hogy beállok dolgozni a családi gyógyszertárba.

- Vannak, akik kockázatosnak tartják, ha a családtagok együtt dolgoznak. Önöknél működik?

- Sokan feltették már ezt a kérdést, de csak azt tudom mondani, igen. Négy éve csináljuk, már eléggé megszecsizolódtunk. Amúgy is az ő természetét örököltém, mind a ketten nagyon emocionálisak vagyunk. Több szempontból is nagyon szerencsésnek tartom magam, azért is, mert minden reggel örömmel megyek be a munkahelyemre. Szeretem, amit az édesapám létrehozott, a közösséget, a szemléletet, azt, amit a szakmáról gondol.

„Szakmailag jól átgondolva és empátiával érdemes a betegek felé fordulni. Nem elég odaadni a gyógyszert, fontos a beszélgetés.”

- Mi az Önök szakmai filozófiája?

- Szakmailag jól átgondolva és empátiával érdemes a betegek felé fordulni. Nem elég odaadni a gyógyszert, fontos a beszélgetés. És bár üzleti vállalkozásról beszélünk, vigyáznunk kell, hogy mégse a pénzügyi szempontok legyenek a legfontosabbak. Klasszikus falusi patika vagyunk Budapesten, Kelenvölgyben. A betegek 85 százaléka „törzsvendég”, visszajárnak. Húsz éve nyitott a gyógyszertár, ma már mindenki ismeri a környéken. A kollégák legtöbbször is sok-sok éve dolgozik nálunk, nagyon jó a hangulat.

- Ma még az édesapja vezeti a gyógyszertárat, de előbb-utóbb az Ön kezébe kerül majd az irányítás. Várja?

- Egyelőre még nem várom, de valószínűleg így lesz. Nem szeretnék az édesapám nélkül dolgozni. Nagyon barátságos, empatikus személyiség, az emberek is szeretik, a jelenléte jót tesz a patikának. A hetekben tettem le a szakvizsgát, egy lépéssel közelebb kerültem ahhoz, hogy személyi jogos gyógyszerész legyek.

- Hol szeretné látni magát tíz év múlva?

- Itt szeretnék dolgozni a patikában, bár biztosan sok minden meg fog változni addigra. Remélem, ugyanolyan jól fogom érezni magam, mint

NÉVJEGY

dr. Háznagy Krisztina
szakgyógyszerész
Bazsalikom Patika, Kelenvölgy



ma, de addig még nekem is sokat kell fejlődöm. Szeretnék családot, tovább akarom adni a számomra fontos értékeket. Nagyon örülnék, ha össze tudnám hangolni az életnek ezt a részét a munkával. Még bele kell férnie a napjaimba a szabadidős tevékenységnek is. Olyan sok szép dolog van a világon, nem szabad, hogy csak a munka töltse ki az életet.

- Például? Mi a hobbija?

- Gyerekkorom óta nagyon szeretem a komolyzenét, az operát. Szerettem hallgatni apu lelkesen előadott történeteit, amelyekkel bemutatta nekem ezt a világot. A másik szenvedélyem az olvasás. Most éppen Thomas Mann-t olvasok, és nagyon kedvelem többek között Szerb Antalt és Nyáry Krisztián írásait. Szívesen töltöm a szabadidőmet a barátaimmal, járok moziba, színházba és kiállításokra is. Az utazást, a más kultúrák megismerését pedig az egyik legklasszabb dolognak tartom a világon.

U.É.

Az immunrendszerrel karöltve a rákkal szemben

A sokkomponensű, igen összetett, szervezett működésű immunrendszer megfelelő befolyásolásával vagy az immunrendszer sajátosságait kiaknázva több új, daganatellenes eljárást dolgoztak ki, és többet alkalmaznak is elfogadható sikerrel világszerte. Ezek az úgynevezett immunterápiás eljárások valóban nagy áttörést hoztak különféle daganatok kezelésében. Dr. Kottlán Beatrix PhD prezentációval készült az egyik, nemzetközi együttműködés révén az Országos Onkológiai Intézetben (OOI) végzett munkáról.

- Úgy tudom, hogy éppen indul a Nemzetközi Rák Immunterápiás konferenciára külföldre, ahol többek között hazai új eredményeinkről fog beszámolni. A Gyógyhír Magazin olvasói számára kérem, mondjon néhány biztató dolgot!

- Egy merőben új megközelítéssel próbáltuk befolyásolni a rákos sejtek növekedésének a mértékét. Nem más, mint a szervezet természetes folyamataiban, így a teresség kapcsán szerepet játszó faktorok immunfolyamatokat szabályozó tulajdonságait és molekuláit hívtuk segítségül, és alkalmaztuk a sejtes immunológiai kísérleti rendszereinkben. Nagy örömmel és büszkén vettem részt a WIC tanács ülésén, ahol a szeptemberi „Az immunrendszerrel karöltve a rákkal szemben” című tudományos, ismeretterjesztő és ráktudatosságot segítő rendezvényünkről számoltam be, amelynek az Országos Onkológiai Intézet adott teret és így lehetőséget Budapesten. Nem kis munkával próbáltunk támogatást szerezni a rendezvényhez. A szakmai programot Prof. Dr. Liszkay Gabriella MD, PhD professzor asszonynak, a konferencia elnökének a segítségével dolgoztuk ki, aki az Országos Onkológiai Intézet Onkoteam és Onkodermatológiai Osztályának a vezetője és óriási jelentőségű munkát végez az immunterápiás klinikai lehetőségek terén.



- A rendezvény tudományos ülésin és az immunterápiás kerekasztal megbeszélésen hét országból álló nemzetközi csapat vett részt. A szakemberek bemutatták a legújabb releváns eredményeket és megvitaták a rák immunterápiás lehetőségeinek legaktuálisabb kérdéseit. Mi minden történt?

- A Fulbright Alumni programrészt Prof. Dr. Gődény Mária, MD, PhD, professzor asszony értékes beszámolója vezette be a képalkotó eljárásokkal kapcsolatban történt hazai fejlesztésekről. A betegek számára külön összeállított, igen színes előadás-sorozatunk Dr. Bittner Nóra MD, PhD, a Magyar Rákellenes Liga elnökének nagy érdeklődést kiváltó ismeretterjesztő előadásával kezdődött. A kérdések és válaszok jól tükrözik a program iránti érdeklődést, a kezdeményezés fontosságát. A meghívott külföldi szakemberek nyitottak az együttműködésre, és érdeklődéssel figyelték az OOI számos szakemberének igen magas szintű előadásait. A rendezvény kapcsán és azt követően megjelentetett kiadványainkban színes összefoglalást adunk a daganatokkal szembeni aktuális vezető immunterápiás lehetőségekről.

- Mit jelent az, hogy „ráktudatos-ság”?

- A szeptemberi program 3. napját a „ráktudatosság”-nak szentel-

tük. A Magyar Rákellenes Liga közreműködésével és támogatásával a Budapest Sportirodától (BSI) kapott lehetőséget kiépítve, szórólappal és ismeretterjesztő kiadványokkal, tanácsadással hívtuk fel a figyelmet a rákmegelőzés lehetséges tényezőire, az életmód tudatos alakítására. Ezek az anyagok a Magyar Rákellenes Liga honlapján és a további aktuális programokon is megtalálhatók. Az egészséges, sportos életmód segítésére hoztuk létre a Magyar Rákellenes Liga Futókörét. Beteg vagy gyógyult, bárki bekapcsolódhat. Együtt könnyebb! A kis csapat edzéseken és futóeseményeken való részvételei kapcsán gyűjti az úgynevezett „rák ellen lefutott” kilométereket. A futás, gyaloglás, a mozgás rengeteget tehet az egészségért, a jó közérzetért és segít a stressz oldásában. A Futókör közösségteremtő és ezzel is hirdetjük a rákellenes közös küzdelem erejét.

- Mit jelent az, hogy Jó Ügyek a rák programban? Milyen tevékenységet értünk alatta és miért tartják fontosnak ezeket?

- Igen, itt jutottunk el egy régi álmom megvalósításához, hogy az úgynevezett goodwill, azaz jóakarati szerepét terjesszük a rákellenes harcban, ami oly sokakat érintő probléma. A Magyar Rákellenes

Liga segítségével meghirdettük a közös Rákellenes maratont. Ez alkalmat ad arra, hogy az összehozott közös erő, a közös célra felajánlott kisebb-nagyobb támogatási összegek egy olyan rákkutatási fejlesztésre fordítódjanak, amely az immunrendszerre építve, azzal karöltve próbálja az áttétképző daganatokkal szembeni terápiák kiépítését. A Rákkutatás Maratonja a Jó Ügy, a Magyar Rákellenes Liga honlapjáról (www.rakliga.hu) és a Jó Ügyek weblapjáról (www.jougyekert.hu) is elérhető. Mindenki bekapcsolódhat, futással vagy pénzdómmal is részt vehet a közös maratonunkban. A Rákkutatás maratonja hazai élenjáró immunterápiás fejlesztések megvalósíthatóságát teszi lehetővé. A daganatok áttétképződésében szerepet játszó „rákkezdeményező össejtek” meghatározását, elkülönítését és célzott támadását alapozzák meg a vizsgálatok, és a folyamatban lévő molekuláris genetikai és biotechnológiai fejlesztések. A technika ígéretes, a gyors továbbfejlesztésre most van nagy szükség és lehetne meg a lehetőség.

hirdetés

„A Society for Immunotherapy of Cancer (SITC) és a World Immunotherapy Council (WIC) tagjaként veszek részt a 31. éves konferencián, Washington DC-ben, most nyolcadik alkalommal. Nemzetközi, szakmai funkcióim vannak, az ezekből adódó feladatokról fogok beszámolni. A közel kétezer fős konferencián azokról az aktuális rákkutatási munkákról, új terápiás fejlesztésekről van szó, amelyek a szervezetnek a kórokozók és idegen vagy részben idegen struktúrákkal szembeni védekező rendszerével, az immunrendszerrel kapcsolatosak.”

- Mire hívná fel a figyelmet, mit emelne még ki, mint lényeges, laikusok számára is érthető információt?

- „Az immunrendszerrel karöltve a rákkal szemben” előadást az az eljárást adtam, mert ez jelképezheti azt, ahogy az immunsejtek az őket szabályozó molekulák és igen bonyolult folyamatok kapcsán „békésen harcolnak” a nap mint nap a szervezetünkben képződő daganatsejtek ellen. Amellett azt is jelképezi, hogy az immunrendszerrel tanulva, bizonyos immunsejtektől elsajátítható genetikai információ révén, az immunrendszerrel karöltve hatékony rákellenes stratégiák kialakítása lehetséges. Sejtes immunológiai, molekuláris genetikai és biotechnológiai módsze-

rek láncolata révén fordíthatjuk át az elsajátított információt olyan közvetítőkre, amelyek eljuttatják a szervezet megfelelő immunsejtjeibe. A daganatsejtek célzott, pontos, specifikus felismerése és elpusztítása az a nagy feladat, amit az új genetikai módosítások révén az immunrendszer ezen sejtjei el tudnak végezni. Az előadásban vázolt lehetőségek, tehát az eddig kifejlesztett immunterápiás eljárások mellett egy új utat is jeleznek. Bízunk abban, hogy a Rákkutatás maratonja segíthet eljutni a céljig.

Vincze Kinga

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka

www.vargagyogygomba.hu
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

Újabb fegyver

a stroke elleni harcban

A WIWE elnevezésű magyar fejlesztésű orvostechnikai eszköz ezrek életét mentheti meg azzal, hogy képes előrejelezni a stroke és a szívmegeállás kockázatát.

A hirtelen szívmegeállás világszerte vezető halálok, amelynek túlélési aránya mindössze 10 százalék. A stroke a WHO adatai szerint a második leggyakoribb halálok, éves szinten több mint 5 millió ember hal meg miatta a világon. Magyarországon a halálozások 51 százalékát szív- és érrendszeri betegségek és traumák okozzák. Becsült adatok szerint Magyarországon évente 45 ezren kerülnek kórházba stroke miatt, és mintegy 12 ezer ember veszíti életét agyi érkatasztrófa következtében, óránként egy halálesetért felelős a betegség – mondta korábban Bereczki Dániel, a Magyar Stroke Társaság elnöke. Érdekes azzal is tisztában lenni, hogy a stroke nem csak az idősek betegsége: Magyarországon az esetek több mint 10 százaléka 50 éves kor alatt,

több mint 27 százaléka munkaképes korban jelentkezik.

Mire képes az új eszköz?

A diagnosztikai eszköz az EKG-görbe tulajdonságait kiértékelő, a világon egyedülálló intelligens algoritmus segítségével megmutatja a hirtelen keringés-összeomláshoz vezető kamrafibrilláció kockázatát, illetve segít diagnosztizálni a sokszor tünetmentes, de stroke kialakulásának veszélyét magában hordozó rohamszerű pitvarfibrillációt. A WIWE képes mérni a vér oxigénszintjét, a pulzust, illetve rendelkezik olyan egyéb funkciókkal is, mint a lépés- és kalóriaszámláló – idézték a közleményben Kozmann György professzort, a Pannon Egyetem Egészségügyi Informatikai K+F Központ elnökét, aki munkatársaival megalkotta az

orvostechnikai eszközt. A találmányt az egri székhelyű Sanatmetal Kft. fejlesztette tovább, és szerezte meg a szükséges engedélyeket. A 100 százalékban magyar tulajdonú vállalkozás traumatológiai, ortopédiai, gerincsebészeti és fogászati implantátumokat is gyárt és forgalmaz.

V.É.

Pitvarfibrilláció és kamrafibrilláció

Az esetek harmadában a stroke közvetlen kiváltó oka az úgynevezett pitvarfibrilláció, amely EKG-val felismerhető és kezelhető. „A heveny szívizominfarktus legsúlyosabb, leginkább az első órákban fellépő szövődménye az esetek akár 30 százalékában a hirtelen halált okozó kamrafibrilláció” – idézte az MTI-hez eljuttatott közlemény Becker Dávidot, a Kardiológus Társaság főtítkárát.

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL ÉLJEN AKÁR SZEMÜVEG NÉLKÜL SZÜRKEHÁLYOG-MŰTÉT UTÁN

Az AcrySof IQ PanOptix műlencse, speciális optikai kialakításának köszönhetően, szürkehályog-műtét után jó látást biztosíthat minden távolságra (közelre, köztesre, távolra) akár szemüveg nélkül.

 AcrySof* IQ PanOptix*



hirdetés

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL Mindent a szürkehályogról

A szürkehályog a világ egyik leggyakoribb szembetegsége¹. Ma már a fejlett technológiának köszönhetően a betegség könnyen orvosolható és kezelése gyors látásjavulást eredményező eljárássá vált.

A 10-15 perces operáció során a páciens saját elszűrűlt szemlencséjét eltávolítják, majd azt egy speciális anyagból készült műlencsével helyettesítik. A szürkehályog-műtét után a megfelelő látás helyreállítását a beültetett műlencse biztosítja, amely tartósan a szemben marad, csak ritkán igényel cserét.

1994-es piaci bevezetése óta az AcrySof műlencsecsalád a világ vezető márkájává vált, eddig több mint 90 millió² értékesített műlencsével. Az AcrySof műlencse kimagasló minősége biztosítja töretlen sikerét és népszerűségét mind a szemsebészek, mind a betegek körében.

A beültethető műlencse kiválasztásakor az egyik legfontosabb szempont, hogy hosszú távon hogyan viselkedik a szemben, hiszen a be-

tegek életük végéig viselik azt. Ezért fontos, hogy a látást és az életminőséget rontó késői komplikációk, melyek közül a legfontosabb az utóhályogképződés, lehetőleg alacsony legyen.

Az utóhályog bizonyítottan alacsony az AcrySof műlencsék-nél^{3,4}, melyet több klinikai tanulmány vizsgálati eredménye is alátámasztja.

Az AcrySof sárga kromofór kialakításának köszönhetően az UV- és a kékfény tartományban a természetes szemlencséhez hasonló módon szűri meg a fényt⁴, ezáltal biztosíthatja a retina védelmét és őrizheti meg a szem egészségét.

Az Alcon termékei választási lehetőséget kínálnak a szürkehályogban szenvedő betegeknek, hiszen a minőségi látás érdekében külön termékcsaládot fejlesztett ki.

Ezek közül kiemelten fontos szerepet kap a multifokális (többfókuszú) AcrySof IQ PanOptix műlencse, amely jó látást biztosíthat a műtétet követően akár szemüveg nélkül minden távolságra. Az AcrySof IQ TORIC műlencse asztigmatia-korrekciót és megfelelő távollátást biztosíthat, így a beteg nem szorul cilinderes szemüvegre vagy kontaktlencsére a műtétet követően.

Válassza az AcrySof műlencsét szürkehályog-műtétjéhez és lépjen ki a szürkehályog homályából!

Referenciák: 1. <https://www.reviewofophthalmology.com/article/thoughts-on-cataract-surgery-2015>. 2. Alcon Inc. értékesítési adatok. 3. Bourreau C, Lafuma A, Jeanbat V, Berdeaux G, Smith AF. Incidence of Nd:YAG laser capsulotomies after cataract surgery: comparison of 3 square edge lenses of different composition. Can J Ophthalmol. 2009;44(2):375-381. Leydier G, Schiavi S, Siffert E, Hossze A, Menapace R. Posterior capsule opacification with IOLs: 1 NY60 and AcrySof SN60WF 1-piece hydrophobic acrylic intraocular lenses: 3-Year results of a randomized trial. Am J Ophthalmol. 2013;156(2):375-381. Hancock J, Spalton D, Cleary G, et al. Fellow-eye comparison of posterior capsule opacification with AcrySof SN60AT and AF-1 YA-60BB blue-blocking intraocular lenses. J Cataract Refract Surg. 2008;34(9):1489-1494. 4. AcrySof IQ műlencse termékinformáció

Alcon A Novartis Division

www.alcon.hu

37/2016/s, 2016. november

Kérjük minden esetben konzultáljon szemorvosával, aki tájékoztatni fogja Önt a beavatkozás várható előnyeiről és kockázatairól, a lehetséges műtéti technikákról!

35/2016/s, 2016. november

www.alcon.hu

Alcon A Novartis Division

A képek illusztrációk.



Takarítson (környezet)tudatosan!

Gyorsan, hatékonyan és alaposan. A karácsonyi nagytakarítás jó alkalom arra, hogy kicsit zöldítsünk módszereinken. Azt már mindenki tudja, hogy az ecet valóságos csodaszer, és a szódabikarbóna sem csak gyomorégésre jó, de érdemes más praktikákat is bevetni.

Egyre több ökotisztítószer kapható itthon is, amely kémeli a környezetet, gyengéd a bőrhez, és a természetben száz százalékban lebomlik, de mi magunk is „készíthetünk” természetes tisztítókat – mondja Nagy Réka, a téma szakértője.

A sokoldalú ecet

Üvegfelületek tisztítására nagyon jó az étkezési ecet meleg vízzel elkeverve, kétharmad-egyharmad arányban. Kerámiafelületekről jól oldja a vízkövet, a szappanlerakódást az egy bögre szódabikarbónából, egy bögre vízből és két evőkanál ecetből készített elegy. Tehetünk hozzá teafa- vagy levendulaolajat is, az előbbi fertőtleníti,

az utóbbi illatosít. A fürdőszobai és konyhai csapokat fényessé varázsolhatjuk ecetes mosósózával. Súroláshoz használhatunk szódabikarbónát vagy ecetet forró vízzel. Keményebb szer a mosósóda (nátrium-hidrogén karbonát), ebből kisebb mennyiség (egy liter vízhez egy kiskanálnyi) is elég áztatáshoz, fel-, le-, és elmosáshoz. Az ecetes-szódabikarbónás keverék talán a leghatékonyabb a dugulás elhárítására, ráadásul még a lefolyóból áradó kellemetlen szagokat is megszüntethetjük vele.

Csak természetesen!

Bútortisztításhoz keverjünk össze egy rész ecetet és egy rész olívaolajat, de az antik fabútoro-

kat és a tömörfa felületeket inkább lenmagolajjal vagy méhviasszal fényesítsük – tanácsolja a szakértő, aki szerint a szőnyegtisztítás egyik leghatékonyabb módja, ha étkezési keményítőt szórunk rá, majd néhány óra elteltével kiporszívózzuk. Ha közönséges konyhasóval alaposan átörzsöljük, visszanyeri eredeti színét.

A mikrohullámú sütő belsejét vízben melegített citrommal kezelhetjük, így feloldódik a szennyeződés. A bórax is hasznos szer, hiszen könnyedén eltávolíthatjuk vele a penészt a szövetekből vagy a makacs foltokat a szőnyegből.

Dózsa-Kádár Dóra



Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**
Web: **www.drkrem.hu**



Probléma:

- Reumás fájdalmak
- Ízületi problémák
- Ízomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör



Probléma:

- Ízomfájdalom
- Bőrbetegség
- Repedezett bőr
- Körömgomba
- Kemény bőr



Probléma:

- Visszérbántalmak
- Hajszálerek
- Fáradt lábak
- Lábszár fekély
- Vérkeringési zavarok



Probléma:

- Repedezett bőr
- Száras kézérzet
- Ráncos kézfej
- Töredezett körmök
- Erősen igénybevett kezek
- Időjárásra érzékeny kezek

Relax Maister Mesterbalzsam:

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmazásuk lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódások, sport sérülések, ízületi panaszok, fejfájás, ekcéma, pikkelysömör és különböző népbetegségek kezelésére, enyhítésére. Folyamatos alkalmazása során megszüntetheti a fájdalmakat és enyhítheti a tüneteket!

Teafaolaj kivonat gyógyhatása:

Elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat. Elpusztítja a baktériumokat és a gombát. Gombás fertőzések, fekélyek, gyulladások gyógyszere. Alkalmos bőrbetegségek, leégések, pattanások kezelésére. Erősíti a szervezet ellenálló képességét, megnyugtat, erőt ad.

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmos aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, a lábszár fekélyt és a trombózist.

Kamilla gyógyhatása:

A magyar kék színű kamillaolaj igazi hungarikumnak számít a kozmetikumok és a gyógyászat világában. Jelentős gyulladáscsökkentő, antibakteriális és sebgyógyulást segítő hatása van. Külsőleg mindenféle bőrbetegségre, aknéra, pattanásokra, tályogokra, valamint körömápolásra is alkalmazható.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

MEGRENDÉSKOR HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE ÉS A SZÁLLÍTÁSI KÖLTSÉG CSAK 499 FT LESZ. (9000 Ft-os megrendelés felett a szállítás ingyenes!)

„67 éves vagyok, és néhány éve észrevettem, hogy nehezemre esik a mozgás, problémák vannak az ízületeimmel. Ez a ház körüli teendőkben éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékban, ezt sajnáltam leginkább...”

A Relax Mesterbalzsamot a szomszédom ajánlására próbáltam ki. Nem túlzás azt állítani, hogy visszakaptam a korábbi életemet! Mindennap használom és azóta minimálisra csökkentette a fájdalmamat és kitágította a mozgásteremet!

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**
Web: **www.drkrem.hu**

! NE tartsa otthon
öntse ki
dobja el
lejárta, vagy feleslegessé vált
GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!



*Ide dobja,
ez a helye!*





Kitoltak a műtőből – ki, kit, és miről tájékoztasson?

A beteget kitolják a műtőből, s a betegszobában aggódó hozzátartozók várják, hogy magához térjen, kinyissa a szemét. Mindenki tele van kérdésekkel az állapotát, a műtét lefolyását, a gyógyulás további menetét illetően, de senki nem tudja, valószínűleg ki, kitől és mit kérdezhet. Lapunknak az Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ adott tájékoztatást arról, hogy mik is a lehetőségek ebben a tipikus élethelyzetben?

- Kinek van joga, lehetősége egy orvosi beavatkozást – műtétet – követően tájékoztatást kérni a beteg állapotáról?

- Mindig a beteget illeti meg a tájékozódás joga, és vele szemben áll fenn az orvos tájékoztatási kötelezettsége. A tájékoztatáshoz való jog megfelelő teljesülése az egyik legfontosabb betegjog! Ugyanakkor a tájékoztatás összefügg az orvosi titoktartáshoz való joggal is, ám a beteg felmentést adhat az orvosnak ezen titoktartás alól, akár ráutaló magatartással – például ha a mellette álló hozzátartozó jelenlétében kéri orvosától a tájékoztatást – akár írásban, úgynevezett teljes bizonyító erejű magánokiratban. A beteg meg is tilthatja, hogy gyógykezelésének tényét vagy az azzal kapcsolatos egyéb információt más előtt feltárják. Ettől a szabálytól azonban – a gondozása érdekében – közeli hozzátartozója, vagy a gondozására köteles személy kérésére el lehet tekinteni.

- Milyen dokumentáció születik egy műtét során/után, amibe betekintést lehet kérni?

- Az egészségügyi törvény részletesen felsorolja, hogy mit kell tartalmaznia az egészségügyi dokumentációnak. Fel kell például tüntetni a beteg személyazonosító adatait, cselekvőképes beteg esetén az értesítendő személy nevét, lakcímét, elérhetőségét, továbbá kiskorú, illetve a cselekvőképeséget részlegesen vagy teljesen korlátozó, gondnokság alatt álló beteg esetében a törvényes képviselő nevét, lakcímét, elérhetőségét, a körelőzményt, a kórtörténetet, az első vizsgálat eredményét, a diagnózist és a gyógykezelési tervet megalapozó vizsgálati eredménye-

ket, a vizsgálatok elvégzésének időpontját, az ellátást indokoló betegség megnevezését, a kialakulásának alapjául szolgáló betegséget, a kísérőbetegségeket és szövődményeket, a kockázati tényezőket, az elvégzett beavatkozások idejét, eredményét, a gyógyszeres és egyéb terápiát, annak eredményét, a beteg gyógyszer-tulérzékenységére vonatkozó adatokat, a bejegyzést tévő egészségügyi dolgozó nevét és a bejegyzés időpontját, a betegnek, illetőleg a tájékoztatásra jogosult más személynek nyújtott tájékoztatás tartalmának rögzítését, a beleegyezés, illetve visszautasítás tényét, valamint ezek időpontját. Emellett persze minden olyan egyéb adatot és ténnyt is, amely a beteg gyógyulására befolyással lehet. Az egészségügyi dokumentáció részeként kell kezelni még az egyes vizsgálatokról készült leleteket, a gyógykezelés és a konzílium során keletkezett iratokat, az ápolási dokumentációt, a képalkotó diagnosztikus eljárások felvételeit, valamint a beteg testéből kivett szövetmintákat. Cselekvőképtelen beteg dokumentációjába való betekintési jog a beteg törvényes képviselőjé, ennek hiányában a beteggel közös háztartásban élő, cselekvőképes házastársát vagy élettársát, ennek hiányában gyermekét, ennek hiányában szülőjét, ennek hiányában testvérét, ennek hiányában nagyszülőjét, ennek hiányában unokáját. A beteggel közös háztartásban élő hozzátartozója hiányában a beteggel közös háztartásban nem élő, cselekvőképes gyermekét, ennek hiányában szülőjét, ennek hiányában testvérét, ennek hiányában nagyszülőjét, ennek hiányában unokáját illeti meg. A be-

teg halála esetén törvényes képviselője, közeli hozzátartozója, valamint örököse – írásos kérelme alapján – jogosult a halál okával összefüggő vagy összefüggésbe hozható, továbbá a halál bekövetkezését megelőző gyógykezeléssel kapcsolatos egészségügyi adatokat megismerni, az egészségügyi dokumentációba betekinteni, valamint azokról kivonatot, másolatot készíteni vagy saját költségére másolatot kapni.

H.T.

Akadémia betegszervezetek részére

Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete létrehozta a Betegszervezetek Akadémiáját abból a célból, hogy segítse az egészségvédelemmel, a betegek jogaival, a tartósan beteg emberek érdekeinek érvényesítésével foglalkozó civil szervezetek munkáját. A betegszervezetek tehetnek ugyanis a legtöbbet azért, hogy a betegek tájékozottabbak és tudatosabbak legyenek az őket érintő kérdésekben. Az Akadémia az ősz folyamán két képzési napot is tartott, amelyeken alkalmanként 60 betegszervezet képviseltette magát.



CURASEPT

KLÓRHEXIDIN Az ínygyulladás hatékony ellenszere

Az ínygyulladás és fogszuvasodás komplex folyamat eredménye.

Ezeknek az elváltozásoknak egyedüli és közvetlen okozói a szájüregben elszaporodó baktériumok, amelyek összekapcsolódva egy puha, tapadó bevonatot képeznek a fogak felszínén és ínysejelen. A baktérium kolóniák olyan savakat termelnek, amelyek károsítják a fogzománcot és ínygyulladást okoznak, aminek első jele az ínyvérzés. Súlyosabb esetben a gyulladás áttérhet a fogágyra is (parodontitis), ami akár odáig vezethet, hogy az ép fogak meglazulnak és kiesnek.

Az ínygyulladás és fogszuvasodás elkerüléséhez alapvető fontosságú a rendszeres és alapos fogmosás. Bizonyos esetekben azonban klórhexidin tartalmú készítmények használatával érdemes kiegészíteni a szájápolást. Különösen ajánlott krónikus betegségek esetén, ahol legyengült az immunrendszer (diabetes, haematológiai betegség, daganatos megbetegedés) vagy amikor fizikailag akadályozott a fogmosás (mozgáskorlátozottság, baleset, kórházi kezelés, stb.). Javasolt továbbá terhességi ínygyulladás kezelésére a 2. trimeszertől és fogszabályozót vagy fogpótlást viselők, számára. A már kialakult ínygyulladás is kezelhető klórhexidin tartalmú szájöblögető alkalmazásával.

A **klórhexidin** a ma ismert leghatásosabb szájüregi fertőtlenítő hatóanyag, amely széles hatásspektrumának köszönhetően a Gram-pozitív és -negatív, aerob és anaerob baktériumokkal szemben egyaránt hatásos. Gátolja a bakteriális plakk képződését, a szájnyálkahártyán és a fogakon megtapadva hatása 8-12 órán át fejti ki hatását. A klórhexidin tartalmú készítmények hosszan tartó alkalmazásának lehetséges mellékhatása azonban a fogak barnás elszíneződése és ízérzékelési zavar kialakulása.

A CURASEPT készítményekben található ADS® rendszer csökkenti az elszíneződés kockázatát és az ízérzék-zavar előfordulását.

Próbálja ki a korszerű Curasept ADS® szájöblögetőket, gél fogkrémeket és parodontális géleket



Sager Dental Kft.
1026 Budapest · Pasaréti út 122-124.
Telefon: +36 1 214 6559
Fax: +36 1 214 6561
E-mail: info@sagerdental.hu

A megfelelő összetétel és forma kiválasztásához kérje fogorvosa, dentálhigiénikusa vagy gyógyszerésze tanácsát.

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Ne vegye a szájára!

A szájban keletkező apró, de annál kellemetlenebb elváltozásokra érdemes figyelni, hiszen hosszú távon a beszédet és az évelést is befolyásolják.

okozzák, amelyek mindannyiunk bőrén és nyálkahártyáján megtalálhatók. Akkor válnak ki panaszt, ha ellenálló képességünk gyengül, esetleg lázas betegség támadott meg, vagy nagyobb stresszhatás ért. Ha egyszer a vírus bekerül a szervezetbe, örökre ott is marad az idegdúcokban. Akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt, akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei.

Vashiány vagy candida?

Lelkiismeretes fogmosás mellett is utolérhet az ingsyulladás, ha sérülés vagy fertőzés áll a háttérben. Leggyakrabban mégis a szájüregben elszaporodó baktériumok hibáztathatók érte. Csapdába kerülünk, ha a vérző és gyulladt íny védelmében óvatosabban mosunk fogat. Valóban kellemetlen ilyenkor a fogkefe dörzsölése, ám a fogak felszínén lerakódott lepedék az első számú felelős a panaszok kialakulásáért. Éppen ezért fontos gyakran és megfelelő technikával fogat mosni. Fontos azonban tudni, hogy érdemes fogorvoshoz fordulni, ha a fogínyvérzés hosszabb idő után sem marad abba, vagy ha az ínye sötétvörös és fáj. Ezek a jelek komolyabb betegségekre is utalhatnak.

dulni, ha a fogínyvérzés hosszabb idő után sem marad abba, vagy ha az ínye sötétvörös és fáj. Ezek a jelek komolyabb betegségekre is utalhatnak.

D-K D.

Fertőtlenítés céljából kiváló a zsálya, ami gél formájában csökkenti a gyulladást és hűsíti a szájnyálkahártyát. A száj sarkának száraz, fájdalmas repedéseit soha ne hanyagoljuk el – tanácsolja a szakorvos. Érdemes ellenőriztetni a vércukorszintet, mert a cukorbetegség egyik jellegzetes tünete a szájszárazság és a repedezett szájszél. Vashiány és candida-fertőzés is megbújhat a háttérben.

Az ajkak, a fogíny és a szájnyálkahártyája nagyon érzékeny terület. A legkisebb sérülés vagy fertőzés okozta seb is rendkívül kellemetlen. Az étkezés és a szájjápolás ilyenkor fájdalommal jár, súlyosabb esetben láz és levertség is kíséri a tüneteket. A visszatérő herpesz, az égő érzéssel járó afta, a vérzéssel társuló ingsyulladás orvosi kezelést igényel, különösen, ha egy hétnél tovább tart és gyakran jelentkezik – mondta lapunknak dr. Csenus Krisztina bőrgyógyász. Az afta bárhol előfordulhat a szájüregben, míg a herpesz többnyire az ajkakon látható. Az előbbi egy fekélyes seb, ami könnyen kialakul, ha az immunrendszer legyengül, vagy valamilyen allergiás reakció lép fel. Visszatérő afta esetén érdemes allergiastesztet végeztetni, mely kiterjed a gluténérzékenység vizsgálatára is. A herpeszt olyan vírusok

hirdetés

Válják egészségére!

A karácsonyi ünnep pihenés a léleknek, de nagy munka lehet a testnek. Figyeljünk arra, hogy a bőséges lakomák ne terheljék túl emésztőrendszerünket!

Sokan gondolják úgy, hogy karácsonykor felfüggesztik a diétájukat, arra hivatkozva, hogy néhány nap gondtalan falatozásból biztosan nem lesz nagyobb baj. Ilyenkor a fogyókúrás rendszerint túleszi magát, ami alaposan megterheli az emésztőrendszert és számos kellemetlen panaszt, elsősorban gyomorrontást okoz. Ez az ünnepek egyik leggyakoribb egészségügyi panasza (rögtön az újévi másnaposság után), amit sokszor fejfájás, rossz közérzet, szédülés is kísér. Ezt a kellemetlenséget nem is biztos, hogy az elfogyasztott étel nagy mennyisége, inkább az evés gyorsasága okozza. Az emésztőrendszer nem tud felkészülni a hirtelen mennyiségre, így jelentkeznek a jellemző panaszok. Ha a szokottnál több zsíros ételt eszünk rövid idő alatt, az epehólyag igyekszik megfelelő mennyiségű epét kiengedni. Az epehólyag összehúzódásával görcsös fájdalom, akár hányinger is járhat, ami nem csak az epe nagyobb munkájára figyelmeztet, de jelezheti például egy epekő „felbukkanását” is.

Az epekő

Az epekő rendszerint hosszú ideig észrevétlen, majd egy kiadós, zsíros étkezés hatására ad hírt magáról, komoly fájdalmat okozva. Az epekövesség az európai népesség 15%-át érinti. Az epegörcs hirtelen alakul ki és nagyon gyorsan éri el a fájdalom csúcspontját. Ilyenkor gyakran hányinger, hányás, verejtékezés jelentkezik. Amennyiben az epekővek az epeutak elzáródását is okozzák, a tünetek rendszeressé válnak, és sárgasággal járhatnak együtt. Az emberi emésztőrendszer nagyon érzékeny, így az elfogyasztott étel, a baktériumok, a gyógyszerek, a stressz vagy az izgalom mind kibillentheti az egyensúlyából. Az emésztés a szájban kezdődik! Ha alaposan megrágnak a falatot, sokat segíthetünk a szervezetünknek. Az alapos rágás másik előnye, hogy a telítettségérzet már kisebb ételmennyiség után jelentkezik. Ha rendszeresen eszünk kevesebbet, az kevésbé terheli a gyomrunkat, így csökkenthető a rossz emésztés okozta puffadás esélye is. Még valami, ami fontos: karácsonykor és főleg szilveszterkor bánjanak



óvatosan az alkohollal, nemcsak a közvetlen, hanem a hosszú távú egészségügyi hatásai miatt is. Egyre több kutatás mutat rá arra, hogy egyértelmű kapcsolat van az alkoholfogyasztás és a daganatos megbetegedések kialakulása között.

D-K D.

Minél lassabban eszünk, annál kevesebb táplálékra lesz szükségünk, hiszen a jóllakottság érzetet okozó hormonnak – kolecisztokinin – 15-45 percre van szüksége, hogy jelezze az agynak: ennyi elég volt.

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu • www.carbosan.hu



- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epékő vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epeköképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

ROWACHOL

lány kapszula • belsőleges oldatos cseppek

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

Tel.: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Epekímelő étrend:
www.satco.hu



www.rowachol.hu

www.satco.hu



KORPÁDI PÉTER

mesterszakács

Az általam megismert konyhák és stílusok világát igyekszem saját ízlésemre átformálni, a régi jó zamatokat úgy átmenteni, hogy azok a korszerű táplálkozási elvárásainknak is eleget tegyenek. Kalandozzanak Önök is velem!

Hozzávalók

4 kisebb padlizsán
20 dkg lencse
1 nagyobb piros húsú paprika
1 közepes póréhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyemzöld
20 dkg mozzarella sajt
1 liter húsleves (kockából)
4 evőkanál olaj
2 evőkanál mustár
2 babérlevél
őrölt fekete bors
só



ZÖLDSÉGES LENCSERAGUVAL TÖLTÖTT PADLIZSÁN

ELKÉSZÍTÉS:

Az előző este átválogatott és beáztatott lencsét felöntjük húslevessel, majd mustárral, babérlevéllel ízesítve pároljuk. Ha megpuhult, leszűrjük. A padlizsánokat hosszában félbe vágjuk, a közepüket kiszedjük. Kevés sóval, borssal meghintjük, és felhasználásig félretesszük. A kiszedett padlizsánhúst kisebb kockákra vágjuk. Felhevített olajon megfuttatjuk a felkarikázott póréhagymát és a zúzott fokhagymát. Rátesszük a padlizsánhúst és a lencsét, majd a főzőlével felöntve megpároljuk. Ha kész, levesszük a tűzről, hozzáadjuk a kisebb kockákra vágott piros húsú paprikát és a finomra vágott petrezselyemzöldet. A lencseragut a félbe vágott padlizsánokba töltjük, a mozzarella szeletekkel fedjük le, majd forró sütőben megsütjük.



FELHÍVÁS!

Küldje be Ön is saját receptjét, és az elkészült étel fotóját Gyógykonyha rovatunkba, az info@gyogyhir.hu e-mail címre! Szakmai zsűriünk bírálatát követően lapunkban is közzétesszük. A megjelent receptek beküldői között havonta értékes ajándékokat sorsolunk ki!

Tálalás

A lencseraguval töltött padlizsánokat tányérra helyezük, és salátával körítjük.

VÁLTOZAT PADLIZSÁNRA

Önmagában is, hideg sültékhez is kiváló a padlizsánaláta joghurtösszsal. Egy nagyobb padlizsánt megmosunk, felszeletelünk. Nagy serpenyőben pattogásig pirítunk egy evőkanál köménymagot, majd kiszedjük. A serpenyőbe öntünk 1 dl olajat, megsütjük benne a padlizsánszeleteket, majd a táliba rakjuk. Meghintjük a pirított köménnyel, apróra vágott mentalevéllel és egy gerezd zúzott fokhagymával. 2,5 dl sóval, borssal ízesített natúr joghurtot lazán hozzákeverünk, és az egészet jól behűtjük.

A BÉLFLÓRA VÉDELME

Antibiotikumoknak azokat a gyógyszereket nevezik, amelyek elpusztítják a szervezetünkben megtelepedett baktériumokat, illetve megakadályozzák szaporodásukat. Fogyasztásuk esetén azonban számolni kell az esetleges mellékhatásokkal, így többek közt azzal, hogy esetenként károsíthatják az úgynevezett bélflórát. Mit lehet tenni ez ellen?

A bélflóra az emésztőrendszerünkben található mikroorganizmusok összefoglaló neve. Szerepét nehéz túlbecsülni: a bélflóra szintetizálja pl. a B- és K-vitaminokat, lebontja az epesavakat és így tovább. Károsodása súlyos betegségekhez vezethet a gyomorfekély kialakulásától az irritábilis bél szindrómán át a Chron-betegségig. A hideg őszi, téli időszakban többször támad a nátha, a megfázás, gyakoribb a torokfájás – ezek mindegyikét egyaránt okozhatja vírus- vagy bakteriális fertőzés. Utóbbi esetben a szakorvos antibiotikum szedését írhatja elő a baj elmulasztására, ez pedig, ahogy szó volt róla, árthat a bélflórának.

A károsodott bélflóra helyreállítása többféle módon lehetséges, így például úgynevezett probiotikus készítmények fogyasztásával. Ezek közös jellemzője, egy vagy több baktériumtörzset tartalmaznak (ilyenek lehetnek a Lactobacillus, a Streptococcus, a Bifidobacterium).

A probiotikumok előnyös volta régóta bizonyított tény. Az ENSZ Mezőgazdasági és Élelmezési Szervezetének (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO) egyik állásfoglalása pl. így fogalmaz: a hozzáadott élő mikroorganizmusokat (probiotikumokat) tartalmazó élelmiszerek egészségre hasznos voltát az

egészségügyi szakemberek vizsgálatai is alátámasztják. A FAO szerint a tudományos kutatások eredményei arra utalnak, hogy a probiotikumoknak jelentős a szerepe az immun- és az emésztési rendszer működésében, és jelentősen elősegíthetik a fertőzésekből való gyógyulást gyerekek és más kockázati csoportok esetében.

(A teljes dokumentum angolul itt olvasható: fao.org/food/food-safety-quality/a-z-index/probiotics/en)

P.Gy.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Az ízületi gyulladás kezeléséről beszél dr. Komáromi Zoltán háziorvos.

SANDOZ A Novartis Division



Fontos a bélflóra egyensúlya

Linex® Forte Élőflórát tartalmazó kapszula – speciális gyógyászati célra szánt – tápozer. Egyedüli tápanyagforrásként nem használható. Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36-1-430-2890 www.sandoz.hu

BioCo

Egészségre tervezve

Ízületi betegség, nehézkes mozgás? Van megoldás!

Ha izomzata, ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve, ha sokat sportol, javasolt a kalcium, glükózamin, D-vitamin pótlása. A BioCo Porc & Izom Csont Komplex gondosan összeválogatott 9 hatóanyaga hozzájárul a normál csontozat fenntartásához, a megfelelő izomműködéshez ízületi betegségek esetén.



glükózamin

D-vitamin

C-vitamin

kollagén

mangán

kalcium

MSM

cink

réz



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

hirdetés

A teljes életért – a krónikus ízületi gyulladásról

Végtagjaink sokféle mozgását a csontvégeket összekötő ízületek teszik lehetővé. A bennük lévő csontvégek normális esetben szinte súrlódásmentesen képesek elmozdulni egymáson. Az ízületi bántalmak azonban krónikus gyulladáshoz vezethetnek, ezek közül leggyakoribb az osteoarthritis. Mit tehet a páciens életminősége megőrzéséért?

A Nemzetközi Osteoarthritis-kutató Társaság (Osteoarthritis Research Society International) 2 éve egy érdekes összeállítást közölt arról, milyen (nem műtéti) terápiás eszközök a leghatékonyabbak az osteoarthritis (OA) kezeléséhez. A kutatás újszerűsége abban áll, hogy több tényező figyelembevételével négy csoportra osztották a pácienseket, és az egyes kezelési módok hatékonyságát ezekre szabva vizsgálták. Az egyik csoportot azok alkották, akiknek csak a térdüket támadta meg az osteoarthritis és nem szenvedtek társbetegségben, a másodikat azok, aki a térd osteoarthritiséhez társbetegség is járult. A harmadik csoportba azok tartoztak, akinek a térdükön kívül más ízületüket is érintette az OA, viszont nem szenvedtek társbetegségekben, míg a negyedikbe azok, akik sokizületi problémájukon kívül társbetegséggel is küszködtek. (Társbetegségnek a kutatás szempontjából többek között a következők számítottak: diabétesz, szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, veseelégtelenség, kóros elhízottság, illetve minden olyan pszichés probléma, amely gátolja az aktív életet.)

A kutatók egyrészt arról fogalmaztak meg ajánlásokat, milyen típusú fájdalomcsillapítók alkalmazását javasolják az egyes betegcsoportoknak a paracetamoltól a nem szteroid tartalmú gyulladásgátló szerekig. Ezek felírása viszont a szakemberek dolga: az érintettek számára fontosabb információ, milyen vény nélküli módszerek hasznosak az ízületi fájdalmak ellen. Az előnyök és kockázatok figyelembevételével a dokumentum összeállítói ajánlásokat állítottak össze mind a négy betegcsoportnak. Különösen hasznos a rendszeres torna, a testsúly optimalizálása, az erőnléti gyakorlatok végzése, valamint a vízi torna. A testsúlycsökkentés kapcsán az OARSI munkatársai arra jutottak, hogy a térd osteoarthritisében érintett páciensek életminőségében érezhető javulást hoz, ha 20 hét alatt testsúlyuk 5%-ától megszabadulnak.

(A teljes szöveg angolul elolvasható itt: oarsi.org/)

P.Gy.

Műtét után – a hegkezelésről

Alig egy hónapja, november elején nemzetközi figyelmet kapott a műtéti fertőzések elkerülése: ekkor tartott ugyanis nemzetközi konferenciát Genfben a kérdéssel az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO). A konferencián a műtéti hegek kezelésének problémája is előkerült.

A téma húsz világszerte elismert szakembere a tanácskozás eredményeképpen egy 29 pontból álló ajánlást fogalmazott meg arról, milyen teendőik vannak a műtéti hegek helyes kezeléséhez az egészségügyi szakembereknek már a műtét előtt, majd közben és utána. A hangsúly a konferencián elsősorban a sebfertőzés elkerülésére került – nem véletlenül. Az alacsony és közepes jövedelmű országokban ugyanis (az utóbbiak közé tartozik Magyarország) átlagosan a betegek 11%-a kap fertőzést műtét közben, míg pl. Afrikában a császármetszéssel szülő nők 20%-a érintett. Ugyanakkor nem csupán a kevésbé fejlett államok problémájáról beszélünk: így az Amerikai Egyesült Államokban a műtéti hegek elfertőződése évi 400 ezer munkanap esik ki, a járulékos költségeket pedig évente 90 millió dollárra becsülik.

Amikor keloid keletkezik

A műtét utáni időszak kockázata, hogy a hegek nem megfelelően gyógyulnak. És itt már nemcsak a fertőzésveszélyről beszélünk, hanem arról is, hogy megfelelő kezelés nélkül túlzott mennyiségű hegcszövet képződhet, így a bőrön úgynevezett hipertrófiás heg vagy keloid keletkezhet. Ezek az egyéb kockázatok mellett esztétikai szempontból is kerülendők: a bőr feltűnő elváltozása rendkívül rosszul hathat a páciens lelkiállapotára és életminőségére, társas kapcsolataira, munkavállalási lehetőségeire.

Számít a külső

Idén szeptemberben publikálták egy a fenti témához kapcsolódó, érdekes vizsgálat eredményeit. Ennek során holland kutatók olyan emberekkel (háromnegyedrész nőekkel) vettek fel interjúkat, akiknek úgynevezett orvosi tetoválással segítettek helyreállítani műtét után bőrük eredeti kinézetét egy-egy komolyabb orvosi beavatkozás után. (A tetoválás célja lehet például, hogy egy adott bőrfelület színe hasonló legyen ahhoz, mint a műtét előtt volt.) A kérdőívekből pedig az derül ki, hogy a helyreállító beavatkozás előtt a megkérdezettek egy 10-es skálán nem egészen 4, míg utána csaknem 8 pontra értékelték a heg, illetve önmaguk kinézetét.

P.Gy.



ÚJ Új dimenzió a hegképződés megelőzésében

ÚJ! Contractubex® Éjszakai intenzív tapasz

- Csökkenti a műtétek, sebek, égési sérülések utáni túlzott hegképződést
- Javítja az újonnan képződött szövet simaságát



SZABÁLYOZZA A HEGKÉPZŐDÉST

Hatóanyaga a cephalin és az allantoin, melyek elősegítik a bőr gyógyulási folyamatát.



KÖNNYŰ ÉJSZAKAI ALKALMAZÁS

A tapasz használata minden éjszaka kényelmes megoldást nyújt a hegkezelésnek.



NAGYOBB ÉS KISEBB HEGEK ESETÉN IS

Kisebb hegeknel méretre vágható, nagyobbaknál egymás mellé helyezhető.



RENKÍVÜL LÁGY ÉS VÉKONY

A tapasz puha, vékony és hiposzergerin. Eltávolítása szinte teljesen fájdalommentes.

Gyártó: Merz Pharmaceuticals GmbH Frankfurt am Main, Németország
Forgalmazó: Shila-Medic Kft. 1022 Budapest, Bélg utca 3-5.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ. KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

hirdetés



A GYÓGYHÍR MAGAZIN MEGKÉRDEZTE

MELYEK AZ ALKOHOLBETEGSÉG TÜNETEI, és mit tehet az érintett?

Válaszol: Fróna Erika addiktológiai konzulens, a Baptista Tevékeny Szeretet Misszió Szociális Szolgáltató Központ Szenvedélybetegek Nappali Intézményének vezetője

Először is nem szabad tabuként kezelni a szenvedélybetegséget, mert korunk legveszélyesebb betegsége, generációkon keresztül fertőz, halálos és gyógyíthatatlan. Utóbbi nem jelenti azt, hogy nincs belőle kiút. Van, csakhogy ehhez közös akarat kell, és tudni kell, hogy nem lehet belőle egyedül felépülni. Ráadásul csak akkor működhet, ha a szenvedélybeteg és a családja is elszánta magát a változásra, a környezet is támogatja, és a beteg kap megfelelő segítséget ahhoz, hogy a döntést cselekvésre lehessen váltani.

Azt gondolom, minél hamarabb történik „beavatkozás”, és indul a változás, annál jobb. Igaz, a sajátélményű (már józanodó alkoholisták) beszámolóikból az derül ki, hogy magának az alkoholistának el kell érnie a „mélypontot”, ahhoz, hogy változtatni akarjon. A „mélypont” kérdé-

se egyéni, de az biztos, hogy magának a betegnek kell motivációval rendelkeznie a változás eléréséhez.

Hazánkban több olyan szervezet működik, ahol professzionális segítséget kaphatnak a rászoruló: egészségügyben, szociális szférában, egyházi fenntartású, erre specializálódott intézményekben, civil, önszervező csoportokban.

Szolnok városában több ilyen intézmény működik hatékonyan:

- HSZK Drogkonzultációs és Információs Központ Szolnok, Városmajor út 67/a.
- Pszichiátriai és szenvedélybetegek Nappali Ellátása,
- Nappali melegedő Szolnok, Prizma út 13.
- Református Egyház, Magyar Kékkereszt Egyesület Dömösi Köre
- Anonym Alkoholisták közössége
- Baptista Tevékeny Szeretet Misszió Szociális Szolgáltató Központ

- Szenvedélybetegek Nappali Ellátása Szolnok, Rákóczi út 6.

Én a Baptista Tevékeny Szeretet Misszió munkatársaként veszek részt ebben a rendszerben. A Baptista Tevékeny Szeretet Misszió főleg a kelet-magyarországi részen. Elhivatottságuk eredménye, hogy több Szenvedélybetegek Nappali Intézményt is működtetnek. Szolnokon 2016 szeptemberében kezdődött a szolgáltatás. Intézményünk elsődleges célja az alkohol-, drog- és egyéb függőségi problémával küzdő személyek rehabilitációjának illetve a társadalomba, korábbi közösségükbe való visszailleszkedésének segítése, a kábítószer-használatból adódó egészségügyi és szociális ártalmak csökkentése, megelőzése, valamint a szenvedélybetegek, s hozzátartozóik minél szélesebb körben való elérése.

KVÍZ

Kedves Olvasóink!

Az AIM-Medical Kft. jóvoltából a képen látható Mr. Hippo inhalátorkészüléket plusz a Rinoshower orrmosót sorsoljuk ki azok között, akik 2016. december 15-ig beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfontolást e-mailben (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Úteg u. 49.).

1. Kik használhatnak inhalátor-készüléket?

- a.) Csak gyerekek.
- b.) Csak felnőttek.
- c.) Az egész család.

2. Milyen betegségek kezelésére javasolt az inhalátorkészülék használata?

- a.) Alsó és felső légúti megbetegedések.
- b.) Gyomorpanaszok.
- c.) Érrendszeri megbetegedések.



3. Milyen készítményekkel használható az inhalátorkészülék?

- a.) Orvos által felírt, javasolt gyógyszerekkel
- b.) Fiziológiai sóoldattal.
- c.) Mindkettővel.

Szerkesztette: Vámos Éva

A novemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/c, 3/c.
A nyertes: Németh Mónika Katalin, Sopron
Gratulálunk!

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:
„A fül az a hely,
ahol minden út
összefut.”



EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER

Ha mindent megpróbált, és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt... Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra meglelje jó közérzetét és életörömét!



RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség 960 Ft

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.



ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhesége, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízáért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújt has”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen elnyúlhatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tiszta mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

Vásárlói vélemények:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családba.” (K.A. - Pécs)

Az ORIMAG egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg mínusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok. (B.L.)

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, aza alakom is előnyre változott. Könnyebben mozogok, masszív zsírpárnám úgymond felzavultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejttem sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan „igényli a szervezet” (S.L. - Szeged)

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,
szimultán módon használhassa
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: +36 30 525 5150, +36 30 525 5110
www.natursystem.hu

Keresse az új kombinált csomagot, Béres Csepp Extra + C-vitamin!

Erős immunrendszer és elemében a család.

Az emelt hatóanyag-tartalmú Béres Csepp Extra fokozott immunvédelmet biztosít szervezetünknek a betegségek megelőzésében és leküzdésében, hogy a mindennapok kihívásai közben is életerősek maradjunk.

**AKCIÓS ÁR
3990 FT***



*Akciós ár érvényes: 2016. december 31-ig.

Részvevő patikák: www.beres.hu.

Vény nélkül kapható orvosi gyógyszerek.

www.beres.hu [facebook.com/beres.klub](https://www.facebook.com/beres.klub)

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

BZSÉ1610A0