

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ALLERGIA

Elkezdődött
a szezon

AKTUÁLIS

Mit kell tudni
az e-receptről?

TÁPLÁLKOZÁS

Húsvét utáni segítség
a gyomornak

FÉRFIAK EGÉSZSÉGE

Inkontinencia
és más

INTERJÚ

Volencsikné
dr. Fazekas Anikó szakgyógyszerész



BUTIK tavasz

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

A napi vitamínszükséglet mellett a keringést segítő L-arginint, ginzenget és ginkgo bilobát tartalmaz a férfiszervezet fittségéért, robálás céljára.

Támogatja
- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a fittséget, vitalitást,
- a teljesítmőképességet,
a keringést,
- a libidót, férfierőt.

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

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



ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT!

K₂-vitamin Forte 100 µg és
D₃-vitamin 2000 NE

Elegendő a kalcium (napi 700 mg) az ételinkben, de segíteni kell beépülését!
- A D₃-vitamin a felszívódását, a K₂-vitamin a csontokba épülését biztosítja.
- A K₂ megakadályozza a vérrögképződést.



K₂-vitamin 60 db/2 hó
Ára 23 Ft/nap
K₂-vitamin 30 db +
D₃-vitamin 60 db
Ára 46 Ft/nap

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

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



A Vitaking Stressz B-komplex multivitamin tartalmazza az összes B-vitamint, valamint 500 mg C-vitamint is. Többek között a B1- és a B12-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez és a normál pszichológiai funkciók fenntartásához is. A B12-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.
OGYÉI szám: 16943/2015. www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

BioCo Hialuronsav Forte

A BioCo Hialuronsav Forte tableta nagy mennyiségben tartalmaz hialuronsavat (100 mg/tabletta), ezzel járulva hozzá a szervezetben lévő hialuronsav mennyiségének pótlásához.



Rendelje meg áprilisban 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!

AZ ÍZÜLETEK RUGALMÁSÁGÁÉRT BioCo Kurkuma kivonat 7500 Tömjénfa kivonattal

A kurkuma- és tömjénfa kivonat hozzájárulhat az ízületek rugalmasságának, komfortérzetének fenntartásához.



Rendelje meg áprilisban 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 Narancs ízű C-vitamin 500 mg rágótabletta

Fogyasztását elsősorban idős korban lévők és gyermekeknek ajánljuk, akik a vízzel lenyelhető tableta helyett inkább finom, narancs ízű rágótablettával szeretnék biztosítani szervezetük C-vitamin ellátottságát.



Rendelje meg áprilisban 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!

VESSEN VÉGET A MÚFOGSORPROBLÉMÁKNAK! ITT A MEGOLDÁS!



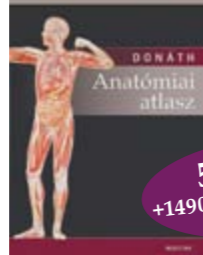
Speciális implantátumok és a fogsorba építendő speciális patentházak segítségével az alsó fogsort 4, a felsőt 6 ponton stabilizáljuk. A protézis ezen implantátumok fejére könnyedén felpattintható, és stabilan a helyén marad. A kezelés gyors, fájdalommentes, az eredmény lenyűgöző.

Kérje ingyenes tájékoztatónkat a (06 1) 9000 695-ös számon vagy a www.mufogsorrogzites.hu-n!

Fixfogsor® Rendelő
Budapest, XIII., Kádár u. 9.-11.,
Kecskemét, Temes tér 10.

ANATÓMIAI ATLASZ

212 oldal
Az emberi test szerkezetét bemutató 162 színes táblával. Nélkülözhetetlen a szervezet térbeli megismeréséhez, elképzelhetőségéhez. Képi választ nyújt a felmerülő legkülönfélébb anatómiai kérdésekre.



5.563 Ft
+1490 Ft postaköltség

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

Személyes átvétel esetén szállítási költség nélkül.

Németh Attila: MŰVÉSZEK ÉS PSZICHPATOLÓGIA

284 oldal
A könyv 23 híres emberről szól, akik pszichés tünetek ellenére – vagy éppen azért – alkotnak maradandót.



7.747 Ft
+1490 Ft postaköltség

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

Személyes átvétel esetén szállítási költség nélkül.

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg 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
Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona
Művészeti vezető: Micsinai Orsolya
Címlap: Safa Képzőművészet
Illusztrációk: Freepik.com
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, Úteg 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 Nádás 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 szemlézi a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

A mikor ezeket a sorokat írom, két igazi tavaszi nap van mögöttünk, amikor szinte lubickoltunk a napsütésben, és elmondhatatlanul élveztük, hogy végre nem kell kabát, sőt egy-két bátrabb (edzettebb?) próbálkozó már rövid ujjúban jelent meg a kutyafuttatóban. Ráadásul pár hét és feltűnnek a piacon a friss zöldségek és gyümölcsök... Ilyenkor még azt is elfelejtjük, hogy húsvétkor valószínűleg megint többet eszünk majd a kelleténél, május elején jön az érettségi, ami minden érintett idegeit megtépkezi egy kicsit, elkezdődött az allergiaszezon, és bizony a kellemetlenebb vagy súlyosabb betegségeket, például az inkontinenciát vagy a daganatos megbetegedéseket sem riasztja el a jobb idő. De még az utóbbiak esetében is van esély a javulásra, ami pedig az előbbieket illeti, a problémák kezelésére mint mindig, most is hasznos segítséget nyújt a Gyógyhír Magazin.

Vámos Éva

Vámos Éva

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

Budai Irgalmasrendi Kórház Gránátalma Patika



Az első hazai irgalmasrendi gyógyszertár a budai Szent István királyról elnevezett irgalmasrendi konvent és kórház megépítése után, 1815-ben királyi engedéllyel nyílt meg. Háromnegyed évszázados működést, valamint a régi kórház lebontását követően 1903-ban, az új kórház épületének jobb szárnyában kapott helyet. Az új patika szecessziós stílusban került kialakításra, melynek fő jellegzetességeit a növénymintás ornamentikájú csempepadlózat, az indás díszítésű stukkós mennyezet, a homokfúvott üvegű portál és a tizkarú rézcsillár adta. A patika külön ékessége volt a neogót faragott bútorzat, amely ma már sajnos csak képekről ismert, ugyanis az 1950-es években a kórház udvarán elégették. 2000-ben nyílt meg ismét a Budai Irgalmasrendi Kórház és a Gránátalma Patika, melynek meghatározó eleme az az eredetire tökéletesen hasonlító diófa burkolatú patikabútor, amely eredetileg a Róbert Károly körúti, egykori Hungária patikába készült, 1899-ben. Hangulatával megeleveníti a huszadik század kezdetének atmoszféráját, s ezzel nemcsak a rendi kórház, hanem a főváros múltjának egy szeletét is felidézi. A Gránátalma Patika vezetője Dr. Bezsila Katalin intézetvezető főgyógyász.



Összefogás az élelmiszerhamisítás ellen

Az élelmiszerhamisítás és a feketegazdaság visszaszorítására kötött együttműködési megállapodást a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) és a Vám, Jövedéki és Adóügyi Szolgáltatások Szövetsége (VJASZSZ). Oravec Márton, a NÉBIH elnöke elmondta: az együttműködés részeként a jövőben a NÉBIH szakmai előadásokkal és szakmai konzultációval segíti a VJASZSZ munkáját, a szövetség pedig tájékoztatja a hatóságot a harmadik országból származó importtal kapcsolatos jogszabályok érvényesülésében szerzett gyakorlati tapasztalatairól, valamint szakterületét érintő továbbképzéseket tart a NÉBIH munkatársainak.

A NÉBIH elnöke hangsúlyozta, hogy a hamisítások, az illegális tevékenységek terén a kábítószer után az élelmiszerhamisítás a második legjelentősebb terület. Ezért az Élelmiszerlánc-biztonsági Stratégiában kiemelt területként szerepel a vásárlók védelme, a vásárlói tudatosság növelése, továbbá a tudásmegosztás és a stratégiai együttműködések, partnerségek kialakítása. Bók Mihály, a VJASZSZ társelnöke kifejtette: az együttműködés elősegíti azt, hogy a magyar piac mindenkor első osztályú minőségű áruval találkozzon. A vámhatóság a hivatallal bővülve hozzájárul ahhoz, hogy a feketegazdaság visszaszorításával a magyar gazdaság egészséges élelmiszerhez jusson.

Szabó Károly pénzügyőr vezérőrnagy, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) vám- és pénzügyőri szakmai szakfőigazgatója kiemelte: a NAV tevékenysége során védelmi funkciót is ellát, ami nemcsak az élelmiszerlánc biztonságának javítására terjed ki, hanem többek között az áruhamisításhoz kapcsolódó intézkedések ellenőrzésére is.

Ön eleget van napon?

Egyre inkább világossá válik, hogy a D-vitamin hiánya számos betegség kockázatát hordozza. Sajnos nagyon kevés élelmiszer tartalmazza ezt a vitamint, így a szervezet számára a fő forrást a napsugárzás eredményeként a bőrben végbemenő szintézis jelenti. Kulcskérdés tehát, hogy mennyi időt tartózkodunk a napon. Mennyi időre van szükség a kellő D-vitamin-szint (napi ezer NE, azaz nemzetközi egység) eléréséhez? Spanyol kutatók szerint tavasszal és nyáron elegendő 10-20 perc, de télen legalább két óra szükséges. A Valenciái Egyetem napsugárzás-kutató csoportja azért kezdett vizsgálódni, mert a spanyol népesség különböző csoportjaiban is magas a D-vitaminhiány – mondta María Antonia Serrano, a tanulmány vezető szerzője. A számítások a III-as bőrtípusú (sötétebb bőrű) emberekre készültek, és az adatok változnak, ha valakinek világosabb vagy sötétebb a bőre. Azt is figyelembe kell venni, hogy évszakonként egy átlagot vettek a test UV-sugárzásnak való kitettsége esetében, ha nagyobb testfelületet ér sugárzás, akkor a napon töltött idő csökkenhet – idézte Serranót az MTI szerint az Eurekalert tudományos hírportál.

Nem rákkeltő a gyomirtó

2016-ban komoly tudományos, politikai és társadalmi vitát váltott ki a glifozát gyomirtó hatóanyag esetleges rákkeltő hatása. A vegyület engedélye tavaly év közepén lejárt. Bár az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) nem talált bizonyítékot a rákkeltő hatásra, a tagállamok közötti véleményeltérés miatt nem sikerült minősített többséggel megszavazni az újrafelvételt. Az Európai Bizottság az Európai Vegyianyag Ügynökség (ECHA) döntésétől tette függővé a hatóanyag további sorsát. Az ECHA szakvéleménye megerősítette az EFSA korábbi értékelését, hogy a hatóanyag semmilyen mértékben nem minősíthető rákkeltőnek. A molekula sem a karcinogén 1A (emberen bizonyított), sem az 1B (állatokon bizonyított), sem a 2-es (bizonytalan) kategóriába nem kerülhet. A glifozát nem minősíthető sem karcinogén, sem mutagén, sem reprotoxikus hatásúnak.

Az ECHA Kockázateértékelési Bizottsága a jelenlegi besorolással összhangban a „H318 súlyos szemkárosodást okoz” és a „H411 mérgező a vízi élővilágra, hosszan tartó károsodást okoz” mondatokra tesz javaslatot, de lényeges, hogy az ECHA értékelése a glifozátsavra mint hatóanyagra vonatkozik. A készítményekben a hatóanyag só formájában és 100%-nál kisebb arányban van jelen, így azok ennél enyhébb besorolást is kaphatnak. Az ECHA véleménye várhatóan pontot tesz a tudományos vitákra, ez azonban még nem jelenti a hatóanyag megújítását – erről legkésőbb 6 hónap múlva kell az Európai Bizottságnak döntenie.

Forrás: portal.nebih.gov.hu

Év Terméke Díjat kapott a CalciTrio pezsgőtabletta

A CalciTrio 3 az 1-ben pezsgőtabletta elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet. A díj a világ legrangosabb innovációs termékdíjazási rendszere, ami a fogyasztók véleményén alapul. A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese, a kipróbálók 96%-a volt elégedett a készítménnyel*.

A CalciTrio 3 az 1-ben népszerűségét annak köszönheti, hogy rendkívül innovatív készítmény, ugyanis kalcium és D-vitamin mellett természetes K₂-vitamint is tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium hatékonyabban beépüljön csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.



*A GfK Hungária 2000 fős közvélemény-kutatása alapján.

Nagy elismerést kapott a Gyógyhír Magazin munkatársa

A Gyógyhír Magazin újságírója, Dózsa-Kádár Dóra második helyezést ért el a Magyar Rákellenes Liga és a Daylight Média „Férfibajok: célkeresztben a prosztatarák” című médiapályázatán a gyógyhír.hu-n megjelent cikkével. Gratulálunk és büszkék vagyunk Dórára!

A pályázat célja az volt, hogy a média segítségével elérjük, hogy az urak 40 éves kor fölött évente szűrővizsgálatokon vegyenek részt, amelybe értelemszerűen tartozzon bele a prosztataszűrés is. Arra kérjük a leendő pályázókat, hogy segítsék a prosztataszűrés „népszerűsítését”, foglalkozzanak a témával, készítsenek cikkeket, rádió- és tévéműsorokat, riportokat, készítsé-

nek urológus és onkológus szakorvossal, prosztatarákon átesett, vagy éppen a betegséggel most küzdőkkel olyan anyagokat, amelyek segítenek megérteni – megértetni a társadalmunkkal, hogy az életet egészségtudatosan élni, a szűrővizsgálatokon részt venni érdemes! A cél a korai felismerés, mert ez a gyógyulás lehetőségét jelentheti a rákkal vívott küzdelemben! Minél többen veyenek részt szűrővizsgálatokon, éljünk a lehetőséggel és tegyünk mi magunk is az egészségünkért. Hazánkban évente kb. 4000 friss prosztatarákos esetet diagnosztizálnak, és évente 1400-1600 férj, apa, testvér, jó barát veszíti el az

életét a prosztatarák miatt. Pedig az időben felfedezett prosztatarák gyógyítható.

A pályázat eredménye:

1. **helyezett Tóth Tamás**, az egészségutokor.hu-n megjelenő pályamunkájával
2. **helyezett Dózsa-Kádár Dóra**, a gyógyhír.hu-n megjelenő pályamunkájával.
3. **helyezett Kisistók Tímea**, a Makói Városi Televízióban megjelenő pályamunkájával.
4. **helyezett H. Horváth László**, a pécsi rádióban megjelenő pályamunkájával.

Gratulálunk a nyerteseknek!

Itt az allergiaszezon!

Alig ért véget a tél, és máris van olyan régiója az országnak, ahol nagyon magas, minden allergiásnál tünetet okozó koncentrációban van jelen a pollen. Az életvitelünk is felelős azért, hogy egyre több embert érint a betegség. Sokan hajlamosak csak a pollenallergiára gondolni az allergia szó hallatán, de tudni kell, hogy körülbelül 8-900 ezer beteg allergiája nem évszakhoz kötött, elég csak a poratka, és állatszőr okozta allergiára gondolnunk. A tavasz közeledtével mégis inkább a pollenallergiások kerülnek nehéz helyzetbe, ugyanis az allergiaszezon Magyarországon márciustól októberig tart. Az Országos Meteorológiai Szolgálat március közepén jelezte, hogy elkezdődött a pollenszezon. Honlapjukon naprakész információkat találhatunk az aktuális helyzetről, de – a levegő szennyezettségéről – tájékozódhatunk az Állami Tisztiorvosi Szolgálat internetes oldalán is. Általában maximum 2 hétig vannak a levegőben a pollenek, de a tavasz második felében sokáig jelen lesz majd például a kóris, ami erős allergénnek számít – hívta fel a figyelmet Tóth István növényvédelmi szakmérnök. Az elhúzó hideg miatt időben „egymásba csúsztak” a pollenfélék virágzási periódusai. Februárban kezdődött volna a mogyoró szezonja, de később kezdett virágozni, így nem tudta megelőzni a korai virágzású fák: az égerfa, a nyírfa és a tiszafafélék pollenjeit. A legnagyobb megterhelést a parlagfű pollenje jelenti majd nyártól.

A veszélyes reakció

A legtöbb szakértő egyetért abban, hogy a pollenallergia civilizációs népbetegség, mert a modern világban az emberek immunrendszere a szükségesnél erősebben reagál a szervezetbe kerülő idegen anyagokra. Az allergia tehát tulajdonképpen túlzott reakció olyan anyagokra, amelyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanának ki a szervezetből. Az ilyen anyagokat (például a pollen, az állati



Tavaszi elején megjelennek a különböző pollenek, és velük együtt az allergiára utaló tünetek. Az orrfolyás, a viszkető szem, a duzzadt nyálkahártya sokaknak ismerős.

szőr, az atka, a penész, a különböző élelmiszerek, a nehézfémek és bizonyos gyógyszerek) allergéneknek nevezzük – magyarázta lapunknak dr. Nékám Kristóf, a Budai Allergiaközpont allergológusa. A professzor szerint az emberek mai életvitelével is hozzájárul ahhoz, hogy egyre több az allergiás az országban. A kevesebb testmozgás, a megváltozott táplálkozás, valamint a levegőszennyezés miatt is növekedhet az allergiások száma. Ha a családban van egy orvosilag igazolt allergiás beteg, akkor ez a legnagyobb rizikó arra, hogy a következő generációban is megjelenik majd a betegség. A „háztartási”, belső terekben lévő hajlamosító tényezők között meg kell említeni, hogy a vegyszerek, kozmetikumok, a tisztítószer és adalékanyagok allergiát előidéző hatását is sokszorosan bizonyították már.

Tünetek

A tünetek nagymértékben változhatnak az allergén anyagok típusától függően, illetve, hogy melyik szervben történik maga a reakció. A levegőben terjedő anyagok általában a légutaknak és a szem szaruhártyájának gyulladást okozzák – ilyen például a szénanátha, ami orrfolyást, tüsszentést, szemirritációt és könnyezést okozhat. Ha az allergén bekerül a tüdőbe, akkor asztmás tünetek jelentkezhetnek – köhögés, sípolás, nehézlégzés. Az emésztőrendszer betegsége esetén hasüregi fájdalom, hányinger, hányás, puffadás és hasmenés lehetséges.

A bőrön jelentkező reakció általában az ekcéma, vagy duzzadással, kiütéssel járó bőrelváltozás. Az allergia egyértelműen civilizációs jelenség – mondta a professzor, hiszen pollenek mindig voltak, ám allergiáról csupán az utóbbi mintegy száz évben beszélhetünk. Néhány évtizeddel ezelőtt vidéken még ritkaságszámba ment a betegség, köszönhetően például a háziállatok közelségének. Mára azonban egyre több az allergiás, főleg a fiatalok között. A magyar lakosság legalább harmadát érinti az allergia, és számuk évről évre 2-4 százalékkal növekszik – mondta a szakember, hozzátéve, hogy kevesen használják a tünetek kezelésére az immunterápiát, mert az azonnal ható gyógyszerekhez képest több hónapnyi kezelésen kell átesni.

D.-K.D

Magyarországon előforduló, allergén pollent kibocsátó fajok listája



Polleninformáció a <http://oki.antsz.hu> oldalon

Mi az az e- (vagyis elektronikus) recept? Milyen előnnyel jár bevezetése a pácienseknek, az orvosoknak, vagy éppen az egészségügyi rendszer egészének? Milyen nemzetközi tapasztalatok léteznek a tárgyról? Mindezek a kérdések azért is aktuálisak, mert már hazánkban is tesztelik az idén novemberben élesedő e-recept-rendszert.

Hibamentes, olvasható receptek, az egyes gyógyszerek esetleges káros kölcsönhatásainak egyszerűbb kiszűrése. A főleges sorállás megszűnése azon páciensek esetében, akiknek krónikus betegségük kezeléséhez eddig minden hónapban receptet kellett iratniuk, pontosabb adatok az egészségbiztosítóknak a ténylegesen kiváltott (nem pedig csak felíratott) készítményekről. Kevesebb papírmunka, a gyógyszerekkel való visszaélés visszaszorulása – a szakemberek elsőként ezeket az előnyöket szokták emlegetni a világszerte már több helyen alkalmazott e-receptek előnyeivel kapcsolatban.

Novembertől élesben működik

A rendszer lényege, hogy bevezetésével a beteg már nem egy papírral sétál be a patikába, hanem a gyógyszer kiadásához szükséges adatok egy zárt informatikai láncon keresztül a gyógyszertárban is megjelennek, ahol a páciensnek már csak igazolnia kell magát ahhoz, hogy hozzájusson a megfelelő készítményhez.

Hasonló szisztémák szerte a világon működnek Kanadától Oroszorszáig, Ausztráliától Indiáig. Az Európai Unióban stratégiai célnak számít, hogy az egyes nemzetek egészségügyi rendszerei határokon átvéve képesek legyenek együttműködni, ennek egyik lépéseként szeretnék elérni a döntéshozók, hogy mindenütt elterjedjenek az e-receptek. Egyelőre ebben a skandináv államok járnak az élen: az e-receptek használata Norvégiában, Svédországban és Finnországban nagyon elterjedt, és rutinszerűen alkalmazzák például Belgiumban, Németországban,

www.gyogyhir.hu



Gyógyszerfelírás elektronikusan

Olaszországban, Izlandon és Hollandiában is. Ezekhez az országokhoz csatlakozik idén hazánk is: márciustól harminc patika teszteli az e-receptek rendszerét. A tesztidőszak a tervek szerint augusztus közepéig tart, majd szeptember elejétől a programban részt nem vevő gyógyszertárak is csatlakozhatnak a rendszerhez, novemberből pedig már élesben működik a gyógyszerfelírás új rendje.

Öt-hat évig tart a teljes átállás

Fontos tudni, hogy a páciensek részéről sem számítógépes ismeretek, sem informatikai eszközök nem szükségesek az átálláshoz, ugyanis ahogy korábban már szó volt róla, az adatforgalom a készítmény felírója és kiadója (vagyis a patika) között zajlik. A többi szereplőnek viszont komolyan fel kell készülnie az új technológiára: a jelzett határidőig például még alkalmassá kell tenni a feladatra az orvosok által használt vényfelíró szoftvereket.

Az eddigi tapasztalatok szerint az e-receptre átálló országokban kb. 5-6 év kellett ahhoz, hogy a gyakorlat teljesen elfogadottá váljon, és a gyógyszerfelírás 90-100%-ban elektronikus úton történjen. Az EU-n belül az e-receptek terjedése nem csupán a gazdagabb, fejlettebb országokban jellemző. Így Észtországban 2010 januárjában vezették be az e-recepteket, ám példamutató módon alig három évvel ezelőtt, 2013 közepére már a teljes receptforgalom 95%-a elektronikusan zajlott a balti országban. Ahogy korábban írtuk, az e-receptek elterjedése az Európai Unió stratégiai céljai közé tartozik. Ennek fényében nem meglepő, hogy komoly pénzzel támogatja Magyarországot az ehhez szükséges informatikai

szerkezet, az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér (EESZT) kiépítésében. Az EESZT arra is használható, hogy a kezelőorvos az elektronikus vény kiállításakor megnézhesse a kezelt elektronikus profilját. Ebben olyan, a terápia szempontjából akár életbe vágóan fontos adatok is szerepelnek majd, mint a páciens valamilyen gyógyszerérzékenysége, esetleges implantátumai, meglévő alapbetegségei.

Az adatok ilyen összegzése persze sok kérdést felvet: meg kell oldani például, hogy ne sérüljön a betegek információs önrendelkezéséhez való joga. Hogy konkrét példákat hozunk: meg kell őrizni a páciensek szabadságát annak eldöntésére, kivel akarják megosztani, ha egy adott készítmény szedésére például szexuális úton terjedő betegség, vagy mentális zavarok miatt szorúlnak.

P.Gy.

A tesztidőszak alatt kell megtalálni a módját, hogy miként tudják a betegek letiltani a hozzáférést érzékeny információkhoz. Kérdés, mi lesz a teendő, ha például egy ágyhoz kötött beteg személyesen nem, csak hozzátartozóján keresztül tud hozzájutni a neki felírt készítményhez.

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden
porcikám élvezi
a mozgást!

glükózamin
D-vitamin
C-vitamin
kollagén
mangán
kalcium
MSM
cink
réz



MAGYAR FEJLESZTÉS ÉS GYÁRTÁS
SPECIALIS, GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT TAPSZER
GYÁRTÁS ÉS FORGALMAZÁSA, BÍDOCO MAGYARORSZÁG KFT.

A MÉKISZ „Tanúsított minőségű” készítményt keresse a patikákban,
bioboltokban és a www.bioco.hu webshopban!

Tavaszi mozgás

Ha az újrakezdés fogadalmaink közé azt is felvettük, hogy idén rendszeresen mozgunk majd a szabadban, akkor nagyjából most jött el a pillanat, amikor már nem foghatjuk az időjárásra a tétlenkedést. Milyen sportot válasszanak a jó idő közeledtével a kezdők és az újrakezdők?

Induljunk ki abból a széles körben ismert és tudományos bizonyítékokkal is alátámasztott tényből, hogy ha a hét legalább öt napján 30 percet mozgunk, azzal jelentősen csökkentjük számos betegség kockázatát. A rendszeresen mozgók körében például igazolhatóan alacsonyabb az elhízás, a magas vérnyomás, a depresszió, a derékfájás, az ízületi gyulladás előfordulása, illetve ritkább náluk a csonttrikulás, ennek következtében pedig a csonttörés is. Hasonló az összefüggés továbbá a mell- vagy a bédaganatok, a demencia, az agyvérzés, továbbá a szívbetegségek rizikója, illetve a rendszeres sport között.

Az sem kifogás, ha nem rendelkezünk élsportolói múlttal: kezdhetjük az aktívabb életet azzal is, ha kialakítunk néhány egészségesebb szokást. Ilyenek lehetnek például, ha liftezés helyett a lépcsőzést választjuk a lépcsőházban (először lehet lefelé), ha a munkahelyünket nem autóval vagy tömegközlekedéssel közelítjük meg, hanem gyalogosan vagy biciklivel, illetve ha a gyerekeinkkel, unokáinkkal töltött időt a szabadban töltjük, például labdázással vagy sétával.

Kímélő sportok

Ha már szóba jött a séta: ennek a szinte bárki által űzhető, ráadásul semmilyen különösebb beruházást nem igénylő mozgásformának az előnyeit nem lehet eléggé túlbecsülni. Segít megőrizni az optimális testsúlyt, alaposan átmozgatja a láb és a fenék izmait, jól tesz a keringésnek. Karbantartja a vércukor- és a koleszterinszintet, a vérnyomást. Gyakran javasolják ízületi gyulladásban szenvedőknek és időseknek, egyrészt mert kímélő, sérülést ritkán okozó mozgásról van szó. A korábbi esetekben az is fontos, hogy a séta javítja az egyensúlyérzékletet, így csökkenti az eleséses balesetek kockázatát.

Szintén kímélő sportnak számít a kocogás, vagyis amikor 8 km/h-nál kisebb sebességgel haladunk. (Nagyobb sebességnél már futásról beszélünk, míg intenzív gyaloglótempóval mintegy 6 kilométert tehetünk meg óránként.) Ha kezdők vagyunk, előzetesen érdemes kikérni háziorvosunk véleményét, illetve a kocogáshoz érdemes jó minőségű futócipőt választanunk. (Ha nem akarjuk kifizetni a nagy sportszergyártók marketingköltségeit, akkor 10 ezer forint alatt már találhatunk kevésbé neves, de minden szempontból megfelelő lábbelit.)

Túrák kerékpárral

A kerékpározás ennél költségesebb hobbija: egész pontosan a határ a csillagos ég. Némi utánajárással viszont mindenki találhat magának az igényeinek és a pénztárcájának megfelelő bringát, különösen, mert az utóbbi években öröndetesen megszaporodott a használt bringák felújítására és forgalmazására szakosodott kis cégek száma. Nagyjából a magyar átlagfizetés harmadáért kapható olyan városi bicikli, amellyel hétvégénként akár kisebb, 40-50 kilométeres túrákra is vállalkozhatunk. (Érdemes egyszer ilyen szemmel végigbongészni a MÁV honlapját, az elvira.hu-t: a Duna-kanyartól a Tisza-tavon át a Balatonig számos népszerű biciklitúra helyszínre indítanak olyan járatokat, amelyekre pótjegy vásárlása ellenében kerékpárral is felszállhatunk.)

Társaságban könnyebb

Sokan könnyebben kelnek fel a feltebből, ha társas eseménnyé alakítják a sportot. Itt nemcsak arra gondolunk, hogy például hány olyan önszerveződő csoportot találunk a legnépszerűbb közösségi oldalon, amely a fent felsorolt tevékenységek együttes űzésére szakosodott, hanem arra is, hogy milyen sok olyan egyszerű, két- vagy több személyes sport létezik, amely sem különösebb előképzettséget, sem méregdrága felszerelést nem igényel, mégis örömet okoz. A frizbihez például csak két vagy több ember kell, valamilyen szabad terület, meg egy korong. (A profi frizbi drágább ugyan, mint mondjuk a strandokon árult változatok, de körülbelül ugyanannyival élvezetesebb játszani vele, mert sokkal pontosabban lehet irányítani.) Ugyanígy épeszű összegért vásárolhatunk elfogadható minőségű tollaslabdakészletet – bár tegyük hozzá, a versenytőkért súlyos tízezreket elkerthetnek.

P.Gy.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Oláh Ilona belgyógyász, háziorvos arról beszél, hogyan kezdjen el mozogni az, aki korábban nem sportolt.



Vizsgára fel!

A vizsgaidőszak és az érettségi még a legjobb tanulók agyát is megterheli. Ilyenkor nem kevés energiára van szüksége annak, aki a tavaszi fáradtságot is legyőzve szeretne jól teljesíteni az iskolában vagy a munkában. Összegyűjtöttünk néhány tanácsot, hogy könnyebben vegyék az akadályokat.

Amikor elérkezik a rettegett vizsga vagy jön egy határidős munka, a szervezetnek meg kell birkóznia a hirtelen jött stressz káros hatásaival és mozgósítania kell a tápanyagtartalékait. A feszültséget könnyebb csökkenteni, ha időben figyelünk arra, hogy egészséges, jó minőségű ételeket együnk, ha ugyanis kiegyensúlyozottan táplálkozunk, a szellemi teljesítményünk is növelhetjük. A központi idegrendszernek energia és pihenés kell a működéshez – apróságok is segíthetnek abban, hogy feltölthessünk – magyarázta lapunknak Keviczki Viktória dietetikus.

Víz, vas, folsav

A legfontosabb tápanyagok a szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok és zsírok. A víz döntő fontosságú minden szervi folyamatban, hiszen testünk 70%-a ebből áll. Ez a legtermészetesebb folyadék, amit ihatunk. Érdemes tehát egy pohár vízzel indítani a reggelt és figyelni arra, hogy napközben is eleget, minimum másfél litert igyunk. Reggelire válasszunk teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret egy pohár narancslével, mindkettő gazdag folsavakban, ami bizonyítottan hozzájárul a jobb memóriához, és

a gyorsabb információfeldolgozáshoz. Folsavban gazdag a szója, a zöldborsó, a brokkoli és a lencse. A koffein lendületben tart és késlelteti a fáradtságérzet kialakulását, de mint mindenben, a kávézásban is fontos a mértékletesség. A szakemberek maximum napi 2-3 csésze eszpresszót javasolnak, mert hosszú távon vashiányt és csontritkulást okozhat, ha túl sok kávé iszunk. Az agysejteknek oxigénre van szükségük ahhoz, hogy megfelelően működjenek. Ennek szállításában a vér vastartalma fontos szerephez jut. Vashiány esetén fáradtnak érezhetjük magunkat, a koncentráció is csökkenhet. A legjobb vasforrások a vörös húsok, de vashiány esetén és C-vitamin jelenlétében a vastartalmú növényekből (pl. leveles zöldségek) is javul a vas felszívódása a szervezetben. Ha a fáradtság hirtelen támad napközben, akkor az azt jelenti, hogy a szervezet nem kapott elég cukrot, vagyis glükózt, amiből energiát nyerhetnek az agysejtek.

Gyümölcsök minden mennyiségben

Ha nincs elég időnk, hogy tápláló ételt készítsünk magunknak, együnk gyümölcsöket. A bennük lévő flavonoidok a C-vitaminnal, a béta-

karotinnal és az E-vitaminnal együtt segítenek a betegségek legyőzésében, emellett energiát is adnak. Nem szükségszerű a legdrágábbakat választani, az alma, a régi csodatévő, a banán, az energiabomba vagy a narancs, a vitaminforrás mindig kéznél van. Az omega-3 zsírsavaknak a magzati életben fontos szerepük van az agy fejlődésében, és rendszeres fogyasztásuk később is előnyös lehet az idegrendszer egészséges működése szempontjából, például szerepet tulajdonítanak nekik a depresszió étrendi kezelésében. Legjobb omega-3 zsírsavforrásként a tengeri halak (pl. lazac, makrél), illetve ezek olaja, valamint egyes növényi olajok (pl. a lenmagolaj) említhetők.

A magnézium az egyik legsokegyéb ásványi anyag: központi szerepet játszik a szív- és érrendszer működésében, a fehérje-, zsír-, szénhidrát-anyagcserékben, részt vesz többek között az idegrendszer és az izmok működésében, az energiatermelésben, a csontok és a fogak felépítésében is. Kiváló agyserkentő, így ha nem élünk vele, fáradékonyság és idegrendszeri problémák léphetnek fel. Magnéziumot találunk a gabonafélékben, a halakban, a tejtermékekben, a babfélékben, sőt még az étcsokiban is.

Sport és pihenés

Memóriánk megőrzéséhez és a koncentráció javításáért nem elég csak az agyat tornáztatni. Kutatások szerint a rendszeres mozgás csökkenti a kognitív megbetegedések rizikóját. Mivel a testedzés enyhe stressz a szervezetnek, és fogyasztja az agy számára is értékes energiát, növeli egyes kémiai anyagok felszabadulását, ezzel pedig erősebbé és egészségesebbé válnak az agyi neuronok. Ha naponta 30 percet sportolunk, máris sokat tettünk az egészségünkért. Edzés után azonban ne feledjük a nyújtást, ez ugyanis megnyugtatja a szervezetet és jó hatással van agyunk memóriaközpontjára. Az alvás segíti a napi emlékek újraélését és hosszabb távú rögzítésüket is. Ha lehet, pihenjünk napközben is – éjszaka ne tanuljunk sokáig –, így erősítjük szervezetünket és immunrendszerünket!

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

HA EGY ZSENIÁLIS ÖTLET KELL

MentalFitol™ AGYSERKENTŐ

Javítja a memóriát és az agyműködést, támogatja a normális mentális és pszichológiai funkciókat, hozzájárul a fáradtságérzés csökkenéséhez és az oxidatív stresszel szembeni védekezéshez.
ázsiai gázlió (gotu kola), zöld kávé, kislevelű bakopa (brahmi), lecitin, vitaminok



SZÉPSÉG VITAMIN TERMÉSZETES SZÉPSÉG

Elősegíti a haj növekedését és normális pigmentáltását, hozzájárul a bőr normális állapotának fenntartásához, továbbá támogatja az egészséges körömök fenntartását.
eclipta alba, csalángyökér, indiai egres (amla), ásványi anyagok, vitaminok
30 x 500 mg (növényi kapszulában)



IMMUNRENDSZER SZABAD GYÖKÖK ELLEN

Hozzájárul a szervezet gyulladással szembeni válaszájának szabályozásához, az oxidatív stresszel szembeni védekezéshez, valamint támogatja a hatóanyagok jobb felszívódását.
kurkumin, szulforafán, C-vitamin, ferulasav, gyömbér, borsikivonat
30 x 500 mg (növényi kapszulában)



KERINGÉSI RENDSZER EREK EGÉSZSÉGE

Elősegíti a normális vérkeringést és vénás véráramlást a lábokban. Hozzájárul a véregek egészséges funkcióját biztosító kollagén képződéséhez.
vadgesztenye, diozmin, heszperidin, vöröszőlő-mag OPC, vitaminok
30 x 600 mg (növényi kapszulában)



ANYAGCSERE ZSÍRRAL SZEMBEN

Energiaszegény étrend mellett hozzájárul a testsúly csökkentéséhez, segít a vér normális koleszterinszintjének fenntartásában.
ördögnyelvkivonat, paprikakivonat, zölké-kivonat
90 x 525 mg (növényi kapszulában)



IMMUNRENDSZER GOJI KOMPLEX

Általános vitalizáló hatású, aminosavakban és ásványi anyagokban gazdag, antioxidatív itálpórá. Hozzájárul az ideg- és az immunrendszer egészséges működéséhez.
goji, C-vitamin, homoktöviskivonat, citrus-bioflavonoid, fahéj-, kurkuma- és gyömbérkivonat, gyógynövények
90 g porkeverék



ANYAGCSERE, IMMUNRENDSZER NONI KOMPLEX

Vitaminokban és sejtvédő hatású antioxidánsokban gazdag porkeverék. Természetes úton támogatja a máj, az immun- és idegrendszer működését.
noni, máriatövis, cékla, kurkuma, gyömbér, eclipta alba, fűszerek
100 g porkeverék

www.mentalfitolbolt.hu

Termékeink kaphatók a budapesti, győri, pécsi és szegedi HerbaHázban, a Herbária üzletekben és webshopunkban.

DR. LETOHA TAMÁS KUTATÓORVOS ÁLTAL KIFEJLESZETT GYÓGYNÖVÉNY ALAPÚ TERMÉKEK

PHARMACOIDEA



Segítség, jön a húsvét!

Sonka, tojás, puha fehér kenyér – a „bűnbeesés szavai”. A nehéz, zsíros ételek, kávé, alkohol nem tesznek jót az epének, a gyomornak. De mit tegyünk, ha a magyar ember nem tud lemondani a jóról?

– az epéjükkel. Előbb-utóbb kitapasztalható, mitől „rendetlenkedik az epe”, mit nem bír, de igen talányosnak tűnik az összefüggés.

Epekő, epehólyag-gyulladás vagy epepangás?

Többnyire egyazon alapprobléma következményei. Az epe háromnegyedét erre szakosodott májsejtek, negyedét az epecsatorna sejteji folyamatosan termelik, naponta valamivel több mint fél litert. A folyadék becsurog az epehólyagba, és ott mintegy tizedére besűrűsödve tárolódik. Emésztéskor az epehólyag összehúzódik, és a hasnyálmiriggyel közös vezetéken keresztül epeváladékot juttat a vékonybélbe, az emésztés szüneteiben pedig az epehólyagban kell várnia a bevetésre. Számos gyógynövény is van, amelynek teájával a máj és az epehólyag munkáját támogathatjuk. A vérehulló fecskefű és a gyermekláncfű elsősorban görcsoldóként hat az epevezeték záróizmára, így az epe akadálytalanul áramolhat. Ezek a növények még azt is meggátolják, hogy a májban termelődött epe az epeutakban és az epehólyagban erősen besűrűsödjön. Az

epe ezáltal híg marad, és könnyebben jut el a vékonybélbe. Másképpen hat a kurkuma és az articsóka, amelyek a májsejteket több epe termelésére készítetik. Az articsóka további hatása abban áll, hogy olyan sejtvédő flavonoidokat tartalmaz, melyek a májkárosító anyagok hatását enyhítik.

V.K.

Mire jök a teák?

Máriatövis teával támogathatjuk a máj epe-termelő funkcióját. A gyermekláncfű és a mezei katáng fokozza a máj működését, serkenti az emésztést és az epe-termelést. Akut epehólyag-gyulladásnál legyenek óvatosak az epeműködést serkentő teákkal!

Még szinte el sem múlt a karácsonyi „evés-roadshow”, a baráttól barátig, a családtagoktól családtagokig húzódó, velünk a főszerepben lévő Bermuda-háromszög számos megpróbáltatása – már megint ennünk kell. És most aztán leplezetlenül és kendőzetlenül igen komoly ételleket, például a magyar házi füstölt főtt sonkát. Ez tényleg kihagyhatatlan. A világnak kevés olyan pontja van, ahol a sonkához tartozó szalonarészt ugyanúgy bekebelezi a az ínycsok, mint a színhús sonkát. Azonban az ünnepi étkezések, a túlzásba vitt zsíros vacsorák egyik leggyakoribb negatív következménye a puffadás és a bordák alatti, sokszor görcsös fokozódó fájdalom. Mások ártatlan mennyiségeket és étkeket fogyasztva is érzik, hogy baj van – feltehetően

Húsvét gyomorpanaszok nélkül

A karácsony után a húsvét lehet az egyik legnehezebb időszak azoknak, akiknek valamilyen gyomorproblémájuk van. Ünnepek idején a megszokottnál többet főzünk, többet és többfélét eszünk, de sajnos ez nem jelenti egyben azt is, hogy jobban figyelünk az étkezésre. A gyomorégés gyakori következménye lehet a nagy lakomáknak, különösen, ha zsíros ételekből választunk.

Sonka, tojás, foszlós kalács – aki teheti, megadja a módját az ünnepi készülődésnek, és persze a finom falatok mindenkinek járnak, a házi süteményeket pedig egyenesen kötelező megkóstolni. Ugyanakkor érdemes ezúttal nem csak a minőségre, hanem a mennyiségre is figyelni, hogy egy gyomorfájás, vagy hasi panasz ne árnyékolja be az ünnepet – tanácsolja Keviczki Viktória dietetikus.

kerüljük a füstölt élelmiszereket. Húsvétkor ez nehezebb, de ha a kolbász mellé salátát eszünk, fehér helyett pedig teljes kiőrlésű kenyeret választunk, máris segítjük az emésztést.

Tülevés nélkül ünnepelni

Ha lehet, inkább többször együnk, keveset! Bármilyen csábító is, hogy a bőséges ebéd után ledőlünk egy kicsit, ne tegyük, ezzel ugyanis a reflux kialakulását segíthetnénk elő. Helyette mozogjunk inkább egy kicsit, ami azért is hasznos, mert felgyorsítja az anyagcserét. Az alkoholos italoktól is több lehet a savunk, ezen kívül a kávé, a tea, a cukros üdítők és a szénsavas ásványvíz is növelheti a savtermelést. Mindig igyunk szénsavmentes vizet, vagy csapvizet, hogy a folyadék-pótlást biztosítsuk, ugyanakkor ne adjunk katalizátort a savtermeléshez a szervezetnek. A fehérje nagyon fontos tápanyag, és átmenetileg segít a sav-lúg egyensúly helyreállításában, ugyanakkor ez a hatás csak kis ideig érvényes, ahogy lebomlik, a savtermelést fogja ösztönözni. Ezért fontos, hogy ne együnk fehérjéből (sajtból, tejtermékekből) túl sokat, és egészítsük ki zöldekkel, salátával. A salátára kerüljön olívaolaj, amelynek szintén jó hatása van, ugyanis csökkenti a gyomornedv-elválasztást. A paradicsomos és ecetes étellekkel is vigyázzunk!

D.-K.D.

Savas, égő érzés?

Nem kell együttélni vele!

Pharmaforte

GASTRO-BON

étrend-kiegészítő rágótabletta

Javasolt

- a nyelőcső hámsejtjeinek védelmére a gyomorsav irritációjával (savas visszafolyás) szemben,
- a gyomor- és nyombélnyálkahártyák támogatására (aszpirin esetén is),
- antibiotikum-kezelések alatt és után a bélflóra támogatására,
- emésztési folyamatok, tejcukor-lebontás támogatására.

Összetevők:
 édesgyökér-kivonat (DGL),
 3 prebiotikum, 5-féle Lacto- és Bifido-baktérium 5x10⁹ cfu a napi dózisban
 30 db és 60 db rágótabletta/doboz
 20 perccel étkezés előtt elrágni.

***AKCIÓ: -15%!**

Pharmaforte
GASTRO-BON
 rágótabletta - étrend-kiegészítő
 A GYOMOR ÉS BÉLRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT

Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és www.pharmaforte.hu webáruházban -10% hűségpont jóváírással.

hirdetés

ROWACHOL lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

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



• Epekímélő étrend: www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Szántó István onkológus figyelmeztet, hogy a reflux mögött komoly betegség is állhat.

hirdetés

A vesekövesség minden 20. embert érinthet

Hazánkban a húgyúti kövesség a népesség 5 százalékát érinti, és az esetek száma egyre nő. Ebben nagy szerepet játszik a helytelen táplálkozás, az elégtelen folyadékbevitel, az elhízás és a mozgásszegény életmód. A betegség az érintettek több mint felénél pár éven belül kiújul, pedig a vesekő sok esetben megelőzhető.

Magyarországon minden huszadik embernek lehet veseköve élete során, ami gyakori betegségnek számít: az urológiai osztályokon kezelt betegek 10-15 százalékát ilyen panaszokkal veszik fel. Többnyire középkorúaknál alakul ki, és a férfiakat háromszor gyakrabban érinti, mint a nőket. Van, hogy nem okoz tüneteket, de többnyire heves, görcsös fájdalommal jár. A kisebb méretű kövek spontán kiürülhetnek a szervezetből, más esetben a kövek ultrahangos kőzúzással vagy műtéti beavatkozással távolíthatók el. A betegség kialakulásának hátterében a genetikai hajlam mellett nagy szerepet játszik az egészségtelen életmód – az elégtelen folyadékbevitel, a túlzott sófogyasztás, a mozgásszegény életmód, az egyoldalú táplálkozás, a túlzott fehérjebevitel. Bár az ezeken való változtatással a vesekő sok esetben megelőzhető len-

ne, a statisztikák szerint mégis minden második-harmadik esetben kiújul a betegség öt éven belül.

Nem győzzük ismételni: sok vizet kell inni

A genetikai tényezők ellen nem tehetünk, de a mozgással megakadályozhatjuk a vizelet pangását, így máris sokat tettünk a megelőzésért, emellett arra is figyeljünk, hogy változatosan étkezzünk. Ez azért fontos, mert ha valamely anyagból a vese túl sokat választ ki, akkor az az oldatból kiválva elősegíti a vesekőképződést. Kevés sót fogyasszunk, és igyunk annyi folyadékot, hogy úgy nagyjából 2,5 liter vizeletet tudjunk kiválasztani naponta – mondta a megelőzés kapcsán Prof. Dr. Nyirády Péter, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának igazgatója. A folyadék lehetőség szerint legyen csapvíz vagy tea, de leginkább

alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvíz. A vesetájéki fájdalom eredője más is lehet, lényeg az, hogy a problémának járjunk utána, ne halogassuk az orvos felkeresését.

V.K.

Mi a vesekő?

A vesekő kemény, kristályos anyagból áll, és többnyire kalcium-oxalát alkotja, amely kicsapódik a vizeletben. A kövek mérete az apró homokszemcsétől az akár a teljes vesemérencét kitöltő nagyságig terjedhet.

hirdetés

Új! DrotavEP Forte
drotaverin-hidroklorid

Nagyobb hatáserősségben is, erősebb fájdalmakra



Hagyja meg a görcsöt a fának!

Vény nélkül kapható, drotaverin-tartalmú gyógyszer.

- Epekö, epegörcs,
- vesekő, hólyaghurut,
- gyomor-, bélgörcs,
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.

EPHR_DROI_2017_02

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

Édes élet - cukorbetegeknek is

A Nemzetközi Diabetesz Alapítvány (International Diabetes Foundation, IDF) 2015-ben már hetedik alkalommal jelentette meg a cukorbetegség világtalaszát. Ha csak az Európára vonatkozó adatokat böngésszük, abból is kiderül, hogy a fejlett világ egyik legkomolyabb népbetegségéről van szó. Hogyan őrizhető meg az érintettek életminősége például az étkezés területén?

Kezdjük pár ténnyel: az IDF adatai szerint Európában 2010-ben a felnőtt lakosság 8,5 százalékát, vagyis összesen több mint 55 millió embert érintett a betegség. Az egyes országok, régiók meglehetősen nagy eltérést mutatnak e tekintetben: a felnőtt izlandiak alig több mint 2%-a cukorbeteg, a németeknél viszont 12% ez az arány. Ijesztő, hogy a jelzett évben az alapítvány 630 ezerre teszi azok számát, akik valamilyen, a diabéteszre visszavezethető ok miatt lelték halálukat; ez az összes haláleset 11%-át jelentette a 20-79 év közötti európaiak körében. Az IDF úgy becsli, hogy 2010-ben szerte a kontinensen az egyes államok összességében 105 milliárd dollárnak megfelelő összeget fordítottak a betegséggel kapcsolatos kiadásokra – miközben előrejelzéseik szerint 2030-ra az éves költségek 125 milliárd dollár körüli összegre rúgnak majd. (Az atlasz további, nem túl szívdéítő prognózisokat tartalmaz. A földrészünkre vonatkozó teljes anyag angolul az interneten itt olvasható: [http://www.idf.org/diabetesatlas/europe.](http://www.idf.org/diabetesatlas/europe))

Sokat fejlődött a terápia

A cukorbeteg magyarországi számára vonatkozó adatok nagyjából illeszkednek az európai trendbe: ha a mintegy 700 ezer ismert eset mellé a még nem diagnosztizált páciensek becsült számát is hozzáadjuk, akkor 10% körül alakulhat az előfordulási arány – és az érintettek száma egyre növekszik. Az okok magyarázata szétfeszítené e cikk kereteit: legyen elég itt annyi, hogy a diabétesz járványszerűen terjedő, 2-es típusú változata például egyértelműen összefüggésben áll a mozgásszegény életmóddal (amit nagyon sokan nem önszántukból választanak, hanem élet- és munkakörülményeiknek tudható be).

Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy a betegség terjedésével párhuzamosan az utóbbi bő két évtizedben nagyon sokat fejlődtek a különböző terápiás eszközök, lehetőségek is. Az orvostudomány ma többet tud tenni a betegség korai kiszűréséért, kevesebb fájdalommal járó terápiákat dolgoztak ki, és a szövődmények leküzdéséhez is több eszköz áll rendelkezésre. Ezekon felül pedig például az élelmiszeripar is igyekszik megfelelni a különleges étrendet igénylő vásárlóknak.

Nincs jelölés

Az élelmiszeripar ezen törekvése nem új keletű: a hazai boltok polcain már a múlt század 70-es, 80-as éveiben ott sorakoztak a jellegzetes narancssárga koronggal ellátott, diabétesz élelmiszerek. Tavaly viszont fontos változás történt ebben a gyakorlatban. Az előzményekről tudni kell, hogy az Európai Unió már 2013 nyarán életbe léptetett egy rendeletet, amely a tagországokban megszüntette az élelmiszerek diabétesz megjelölésének használatát. Az EU ugyanakkor három évet adott a tagállamoknak arra, hogy felkészüljenek az átállásra, így például nálunk 2016 júniusától alkalmazzák az előírást.

Elsőre talán furcsán hangzik, de az unió pont a betegek védelmében döntött a változtatás mellett. Sok

páciens ugyanis úgy értelmezte – tévesen –, hogy a diabéteszként megjelölt élelmiszerekből akármennyit fogyaszthatnak. (Miközben például a diabéteszként feltüntetett csokoládéból egy tábla akár 50 gramm szénhidrátot is tartalmazhatott. Egy másik példa: a diabétesz szörpöket sokszor szorbittal édesítették, ami nagy mennyiségben fogyasztva szintén káros lehet a cukorbetegeknek.)



Termékeink édesítőszer felhasználásával készülnek, kóstolja meg Ön is!

www.sedita.hu

Új esély az agydaganatban szenvedő gyerekeknek

A gyermekkori agydaganatok genetikai hátterét térképezi fel a *Semmelweis Egyetem* II. számú Gyermekgyógyászati Klinikáján indult új kutatás. A mintegy száz beteg bevonásával készülő vizsgálat arra is kiterjed, hogy a felnőtteknél alkalmazott gyógyszerek közül melyek lehetnek hatékonyak a gyermekek esetében.

Szabó András, a klinika igazgatója szerint a gyermekkori daganatos megbetegedések közül az agydaganatok a legrosszabb prognózisúak: az érintett betegek mintegy felét sikerül megmenteni, míg más daganatok esetében akár 80-90 százalék is lehet a gyógyulási arány. A gyermekkori daganatos megbetegedések szinte kivétel nélkül genetikai eredetűek, vagyis a sejt genetikai szabályozásának valamilyen zavara áll a háttérben.

A három éves kutatási projekt részeként az összes, korábban a klinikán kezelt agydaganatos beteg gyermek szövettani mintáját feldolgozzák genetikai szempontból, majd ezeket összevetik ugyanazon páciensek nem daganatos mintáival. E módon

arra próbálnak fényt deríteni, hogy hol vannak azok a megváltozott gének, amelyeknek kóros aktivitását gyermekeknél még nem alkalmazott, ám felnőtteknél már hatékonynak bizonyult készítményekkel feltételezhetően csökkenteni lehet. A kutatásba bevonják a jövőben a klinikára kerülő új betegeket is – számol be az MTI.

Mivel a gyerekkori tumorok esetében a daganatok genetikai eltéréseinek száma sokkal kisebb, mint a felnőtteknél, ezért kisebb esetszámnál is jó eséllyel lehet eredményre jutni. Szabó András szerint a kiválasztott minták akár 90 százalékánál is megtalálhatják a genetikai hibát, ez pedig lehetőséget teremthet arra, hogy akár már néhány éven belül egyénre

Évente mintegy 300-350 új daganatos megbetegedést diagnosztizálnak gyermekeknél. Ország-szerte hét centrumban látják el őket. A betegeknek mintegy fele kerül a II. számú Gyermekgyógyászati Klinikára.

szabottan, a mostaninál hatékonyabban tudják kezelni a pácienseket.

Ma az agydaganatos betegek egységesen ugyanazt a citosztatikus kezelést kapják, ez azonban csak minden második páciens esetében hatásos. A személyre szabott terápiával ugyanakkor blokkolni tudják a hibásan működő gént, így azok a betegek is meggyógyulhatnak, akik a citosztatikus kezelésre nem reagáltak jól. A gyerekek esetében jobbak a gyógyulási esélyek, hiszen gyorsabban regenerálódik a szervezetük, általában viszonylag korai stádiumban kerülnek orvoshoz és az esetek többségében nincsenek egyéb betegségeik.

V.É.

Az Év Gyógyszerésze - 2017

Az Év Gyógyszerésze kitüntetés egy olyan szakmai díj, amit idén már 7. alkalommal hirdet meg a Magán-gyógyszerészek Országos Szövetsége (MOSZ), más gyógyszerész szervezetek, illetve a Roche Magyarország Kft. támogatásával. S bár szakmai díjról van szó, a nyertes gyógyszerész kiválasztásában a patikába látogató, gyógyszerészükkel elégedett közönség is szerepet kap.

Az idei Év Gyógyszerésze díj kiválasztási procedúrájának kampánynyitó rendezvényén Dr. Mikola Bálint, a MOSZ elnöke elmondta, hogy a korábbi évekhez hasonlóan olyan gyógyszerészeket keresnek, akik példát mutatnak szakmai teljesítményükkel, a gyógyszerellátásban alkalmazott hatékony módszereikkel, betegközpontú szemléletükkel és a gyógyszerészi gondozásban való aktív részvételükkel. A pályázaton részt vevő gyógyszerészeket a szakmai javaslatok és a betegek, patikalátogatók ajánlásai alapján választják ki a szervezők.

Az Év Gyógyszerésze - 2017 pályázat témakörei

- Gyógyszerészi szerepvállalás a praxisközösségekben.
- Betegek adherenciájának elősegítése.
- Együttműködés az orvosokkal a gyógyszerészi gondozásban.
- Véralvadásgátlóval kezelt betegek gondozásának jelentősége, protokollja.
- Önmenedzselés, önellenőrző gyorsteszték – a betegek edukációjának jelentősége.
- Kreatív és innovatív megoldások a gyógyszerellátásban
- A gyógyszerek egymás közötti, illetve a gyógyszer és táplálék-kiegészítő, valamint a gyógyszer és táplálék közötti kölcsönhatás jelentősége az expedíció és a terápia menedzsment során. A superfoodok elterjedésének hatásai.
- Kisgyermek védőoltásaival kapcsolatos meglátások, tapasztalatok (pl.: meningococcus C).

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

Szavazzon Ön is „Az Év Gyógyszerésze” jelöltjére!

Úgy gondolja, hogy az Ön gyógyszerésze is alkalmas lenne a kitüntetés elnyerésére?



Tegye meg javaslatát, és küldje el az alábbi adatokat a megadott címek egyikére:

A javasolt gyógyszerész neve:

A gyógyszertár neve:

A gyógyszertár címe:

Beküldési lehetőségek:

Postai úton: Nero Solution Kft., 1112 Budapest, Beregszász utca 64.

E-mailben: bernadett.balogh@nerosolution.com

Az ajánlásokat beküldők között Rangos Katalin: A képzett beteg című kötetét sorsoljuk ki.

A tavasz veszélyei a szemre

Nagyon lehet örülni a meleg, balzsamos napoknak, de nem szabad elfelejteni, hogy ebben az idilli évszakban is leselkedhetnek veszélyek szemünkre. Három tényező van, amire tavasszal különösen oda kell figyelni: az allergia, a sport és a tavaszi nagytakarítás.

Ami az elsőt illeti, legyen pontosan tisztában azzal, mi válthatja ki szezonális allergiáját, és ha csak teheti, kerülje el. Ha érzékeny a pollenekre, akkor maradjon zárt helyen, és lehetőleg ne menjen virágzó fák vagy bokrok közelébe legalább azokon a napokon, amikor a legmagasabb a koncentráció. Allergiára figyelmeztet a kivörösödött, viszkető, könnyező szem. Ha ezeket a tüneteket tapasztalja, jobb, ha orvoshoz fordul, nem utolsó sorban azért, mert fertőzés vagy gyulladás is okozhatja ezeket.

A kontaktlencsék komoly problémát okozhatnak allergiaszezonban, hiszen felületük valósággal vonzza az allergéneket, és ez tovább rontja a helyzetet. Vagy térjen vissza a

szemüveg viselésére ebben az időszakban, vagy hordjon eldobható kontaktlencsét, és ha szükséges, akár naponta cserélje őket.

Az allergia ellen természetesen védekezhet gyógyszerekkel, amik enyhítik a szervezet túlzott reakcióját vagy szemcseppekkel, amik ki-mossák az allergéneket a szemből.

Amikor itt a jó idő, könnyebben kezdünk bele a sportokba: ilyenkor kezdődik például a szabadterei foci és a tenisz szezonja. Védőszemüveg viselésével a sporthoz köthető szem-sérülések 90 százaléka megelőzhető, csak tanácsolni lehet tehát, hogy szerezzenek be sportszemüveget. A jobb minőségűek az erősebb napsugárzással szemben is óvják szemünket. Csak az előbbi tanácsot tudjuk ismételni: az otthoni tevékenységek

esetére. Milyen munka elvégzését tervezi otthon? Tavaszi nagytakarítást, kertészkedést vagy barkácsolást valamilyen? Csak bátran, de jobb, ha ilyenkor is védi legfontosabb érzékszervét.

És a végére egy jó hír: a tavasz azt is jelenti, hogy megjelennek a piacon a friss zöldségek és gyümölcsök. Szemünk egészségét azzal is óvhatjuk, hogy értékes tápanyagokban gazdag élelmiszereket fogyasztunk. Nem kell különlegességekre gondolni: ajánlott például a friss, zöldséges sárgarépa (béta-karotin), a zöldhagyma és az eper (C-vitamin). A szemnek szüksége van folsavra, E-vitaminra, magnéziumra, vasra, kalciumra, nátriumra, omega-3 zsírsavakra és sok-sok vízre.

VÉ.

Hogyan segítheti a fogyasztót a MÉKISZ a kiváló minőségű étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában? Lásson Ön is tisztán az étrend-kiegészítő készítmények kapcsán.

Egészségmegőrzés étrend-kiegészítővel

Az egészség az az állapot, amelyet kortól, nemtől vagy élethelyzettől függetlenül mindannyian szeretnénk megőrizni. Többségünk tisztában van azzal, hogy az egészségmegőrzés legfontosabb pillére az egészséges életmód és ennek részeként a változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás. Azt azonban tudomásul kell vennünk, hogy az életmódunkat, táplálkozásunkat számos tőlünk független tényező is befolyásolja, ezért szükség lehet vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok és egyéb kedvező élettani hatással rendelkező anyagok (például növényi és állati eredetű anyagok) rendszeres bevitelére. Vélhetően ennek felismerése vezetett el több mint egy évtizeddel ezelőtt az étrend-kiegészítő kategória

jelenlegi szabályozásának megalkotásához, melynek eredményeként az étrend-kiegészítő készítmények mára már elválaszthatatlanul kapcsolódnak az egészségmegőrzéshez. Az étrend-kiegészítő készítmények igen változatos hatóanyagai hozzájárulhatnak a szervezetünk normál működéséhez így különösen (a teljesség igénye nélkül):

- az immunrendszer normál működéséhez,
- az idegrendszer normál működéséhez,
- a normál lelki funkciók fenntartásához,
- a normál csontozat fenntartásához,
- a normál vérképződéshez,
- a normál látás fenntartásához,
- a normál termékenység fenntartásához,
- a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez,

Ez a lista még igen hosszan folytatható lenne, mert az étrend-kiegészítő összetevők és az egészség között számos más tudományosan igazolt összefüggés is fennáll, melyek a készítmények csomagolásán egészségre vonatkozó állítás formájában rendre megjelennek.

Természetesen az egészségmegőrzést eredményező kedvező hatás csak akkor érhető el, ha a megvásárolt termék igazoltan kiváló minőségű. Ebben a tekintetben nyugodtak lehetünk, ha a „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékeket választjuk.

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

szponzorált cikk

hirdetés

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

A fogyasztók bizalmáért



A termékeket keresse a patikákban, bioboltokban és a www.bioco.hu webshopban!

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



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termékek és speciális - gyógyászati célra szánt - tápszerek.
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu

LÁSSON TISZTÁN!

B₂-vitamin
A-vitamin
lutein
cink
antioxidánsok



A minőség és megbízhatóság védjegye



www.beres.hu

A Bérés Szemerő FORTE filmtabletta időskori szembetegség (makuladegeneráció), illetve az erős fénysugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer.

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

BS1704



Szokások és rítusok

A tavaszi napéjegyenlőség fordulópont: egyre hosszabbak a nappalok, egyre több a napfény. A természet megújulása az idők kezdete óta csodálatra készíti az embereket, ezért számos vallási ünnep és népszokás kapcsolódik a tavasz e jeles időszakához. A szokások és rítusok eligazítanak bennünket, segítenek viselkedésünk alakításában, gondolataink és érzéseink elrendezésében.

Mifelénk a napéjegyenlőség és a hold járása együttesen jelöli ki a kereszténység legnagyobb ünnepének, húsvétjának a pontos dátumát. A húsvét misztériuma az emberi és az emberen túli világ legnagyobb kérdéseire keresi a választ, halál és újjászületés, bűn és megváltás kínzó kérdéseire kínál kívül és belül megélhető tapasztalatot. A hívők közösségei számára az egyházi ünnepek szabályozott rendben zajlanak. A rituálék világosan elkülönítik a vallási élményt a hétköznapoktól. Követésük a résztvevők, de még a külső szemlélő számára is sajátos minőségű időt metsz ki a hétköznapi tevékenységek rutinjából. Mai világunkban, ami a piaccgazdaság körülményei és logikája mentén jelöli ki életünk menetét, a rítusok és szokások egyéni vagy közösségi megélése egy másképpen rendezett emberi viszonyrendszerhez kapcsolódás lehetőségét kínálja fel nekünk. Ez a viszonyrendszer egyszerre szabályozott és spontán, sajátos emberi közelséghez nyit utat. A szabályosan ismétlődő rítusok alternatív valósága az emberi közösség feszültségeinek enyhülését eredményezheti. Így az egyes emberre nehezedő külső nyomás egy része is csökken, ami mentális és fizikai egészségünkre jó hatással bír.

A szokások és a rítusok követése olyan szimbolikus viselkedés, amit leginkább jelentőségeltjes események előtt, alatt és után végzünk. Ezekhez az eseményekhez és a hozzájuk kötődő szokásokhoz olyan tudattartalmak kapcsolódnak bennünk, amikről úgy véljük, túl vannak az ember által ellenőrzés alatt tartható határokon. Ember nem irányíthatja a természet erőit vagy az istenek magatartását, ám szabályosan ismétlődő rítusokkal, imákkal és áldozatok bemutatásával kérheti a bőséges termést, vagy az istenség jóindulatát. Az idők során a szokások eredeti jelentéstartalma megkopik, már nem mindig ismerjük az okot, amiért valamikor a történelem előtti időkben őseink gyakorolni kezdték őket. Nem is olyan régen, amikor a paraszti világ és életmód még elterjedtebb volt, illyentájt újrameszelték a házakat, egyes vidékeken a gazdák egyenként kihordták a szerszámaikat, megtisztogatták őket és imát mondtak felettük. Mára ebből nem sok maradt meg, mert a körülmények jelentősen megváltoztak, de a tavaszi nagytakarítás, az ablaktisztítás szokása máig őriz valamit a múltból.

A húsvéti ünnepkör a keresztény és nem keresztény hagyományok sajátos összefonódását mutatja. A németajkú és az angolszász világban már az ünnep neve is erre utal: az Ostern (néme-

tül) és az Easter (angolul) egy Ostera nevű germán istennő ünnepére utal, amit a tavaszi napéjegyenlőség idején tartottak. A húsvéti népszokásokban olyan természeti elemek és megfigyelések kaptak helyet, amelyek a termékenységről, a bőségről és születésről szólnak, átítatva a szexualitás sokszor alig burkolt szimbólumaival. A víz a megtisztulást és természetet éltető őselemet jelenti, a tojás a termékenységet és az új születését, a nyúl szaporaságával szintén a termékenységet szimbolizálja. A piros szín a tojás az egészség és a pajzán felhívás jele. A lányok rituális meglocsolása húsvét hétfőjén fontosságuk, szépségük, tisztaságuk tudatosítására szolgál.

A modern korban a rítusok és szokások a közösségi teréből gyakran az egyéni, családi térbe húzódnak vissza. A mögöttes tudatlan emberi szándékok, ami miatt e viselkedésformák életben maradhatnak, azonban változatlanok. El kívánunk érni valamit, amire nagyon vágyunk (pl. egészség, áldás, bőség), csökkenteni akarjuk a szorongásainkat (pl. felnőtté válás, bűn, halál), növelni szeretnénk önbizalmunkat (pl. egy verseny vagy egy vizsga előtti „babonás” rituálék), enyhíteni szeretnénk gyászunkat (pl. virrasztás, gyászszertartás, de bármely elengedés, pl. nyugdíjas búcsúztató). Ma már kutatási eredmények is alátámasztják, hogy a rítusok (rituálék) oksági hatással vannak az emberek gondolkodására, érzéseire és viselkedésére. Erősítik a személyközi kötelekiket azon csoportokon belül, amelyekhez tartozunk. Ha részeseivé válunk a szokásokat aktívan megélő emberek csoportjának, elköteleződünk ezek iránt az emberek iránt, és identitásunk, csoporthoz tartozásunk élménye is erősödik. A gyerekek részvétele a családi és közösségi ünnepeken, a közösség szokásainak gyakorlásában egyebek mellett azért fontos, mert így megtapasztalhatják a csoport kohézióját és megtartó erejét. Azok a gyerekek, akiknek a családja megőrzi (vagy kialakítja) saját rítusait, érzelmileg jobban boldogulnak, jobban meg tudnak küzdeni az élet nehézségeivel.



Fábrián Tamás
pszichológus

www.gyogyhir.hu

Elárulok egy kulisszatitkot a Gyógyhír olvasóinak. A gyógyszerészeket bemutató sorozat az egyik legkedvesebb munkám. Arra töreksem, hogy minél szélesebb körben találjak izgalmas egyéniségeket, jó szakembereket. Ezért folyton kérdezem ismerőseimet és sokszor ismeretleneket is, hogy tudnak-e ajánlani valakit, aki bemutatásra érdemes. Gyakran hallok nagyszerű problémamegoldó képességű emberekről, olyanokról, akik valóban mesterei szakmájuknak, de olyat, amit mostani alanyom ajánlója mondott, még nem hallottam: „Biztos vagyok benne, hogy nagyon jól fog tudni Anikóval dolgozni, remek szakember és édesanya!” Ha valakiről két ilyen ténytet állítanak – akkor mindent elmondtak róla.

- A szakmaiságán túl miért az anyasága a második dolog, ami valakinek Önről eszébe jut?

Nagyon megható, ha így van. Nekem tényleg a családom és a munkám a mindenem. Volt előttem egy tökéletes anyai minta: gimnazista is Orosházán voltam, azalatt majd egyetemi felvételi előtt is anyukám buzdított, támogatott. Sokat köszönhetek neki, a tanulmányaim alatt is tökéletesen velem volt. Két lányom van, Réka 28 éves fogorvos, Anna gyógyszerész, most kapta a diplomáját tavaly nyáron, szintén Szegeden – nagyon büszke vagyok rájuk. 2017. január 1-től a törvény szerint az üzemeltető gazdasági társaságban lévő tulajdonosok több mint a fele gyógyszerész kell, hogy legyen: mi rendben vagyunk, hiszen már Anna is velünk dolgozik.

- De az egész család egészségügyis, ugye?

- A szüleim és az apai nagypapám orvosok, anyai nagymamám gyógyszerész. Sőt, a nagypapa a háború



Kicsit más és sokkal személyesebb

előtt drogérta volt – ma már nincs is ilyen foglalkozás. Drogériát vezetett és kozmetikumokat készítettek. Nagymama sokat mesélt arról, hogy a 30-as években hogyan készültek a kölnivizek, arckrémek. 1944-ben, amikor jöttem az oroszok, elmenekültek, mikor visszatértek, kifosztva, tönkretéve találtak mindent. Rendbe hozták. Épphogy beindították a boltot, jött az államosítás. Mindenük elveszett, az életük munkája. Felfoghatatlan volt, hogy egyik napról a másikra semmi se maradt. Nagypapa kemény ember volt, de akkor leborult és zokogott. Mindig is el tudtam képzelni, hogy ez milyen rettenetes lehetett, de mikor saját patikám lett, akkor gondoltam bele igazán.

- 2004-ben jött Önnel szembe a nagy lehetőség: eladó volt egy patika...

- Egyedül nem mertem volna belevágni, a férjem buzdított, azt mondta: „tiéd a szakma, enyém a gazdasági terület” – és ez 13 éve így is van. Akkor túl nagygnak éreztem a kihívást, ki kellett mozdulnom a komfortzónámból. Túlélve a nehéz időket, a válságot, a patika-liberalizációt, a konkurens patikák megjelenését, mégis itt vagyunk, és tudunk értéket adni. Kollégáimmal csapatot alkotunk, meg akarjuk őrizni az identitásunkat, arculatunkat. Az ars poeticánk, hogy amolyan családiról kicsit mást adunk, mint a többi patika, és sokkal személyesebbet. A pályaválasztásnál

nem volt tudatos bennem, amiben ma már biztos vagyok és nagyon hálás is: olyat tehetek, ami örömet okoz; segíteni a szenvedő, elesett, sokszor kétségek között lévő embereknek – szakmailag, emberileg a maximumot kihozva magamból. A beteg ember sokszor türelmetlen, erre nekünk sok szeretettel, megértéssel kell reagálni. Mi vágyunk az utolsó láncszem, mi adjuk a gyógyszert a beteg kezébe és ez felelősség. Egy bibliai idézet jut az eszembe: „Szeresd felebarátodat, mint saját magadat!” Az egészséges lelkű ember szereti, ápolja saját testét, lelkét – legyen akkor ugyan-ez az igény bennem mások iránt is. Van egy fiókpatikánk Kardoskúton, 1000 fős település 6 km-re tőlünk. Ott is fontos a személyesség, jó látni ugyanazokat a kedves arcokat, akik bizalommal jönnek hozzánk.

- Miről szól a szabadidő?

- Szeretek kertészkedni, hetente kétszer járok tornára, és utazunk. Ezen a héten is egy háromnapos városnéző túrán voltam a férjemmel, ami aktív kikapcsolódás volt. Az otthonom és a patika között telnek napjaim, ami autóval csak öt perc, kényelmes, ideális, mi kell egy nőnek, anyának ennél több.

V.K.

Volencsikné dr. Fazekas Anikó

1988-ban a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karán végzett, 2001-ben szerzett szakképesítést, ma Orosházán, a Szent István Patikát vezeti.

Nehéz napok – nehézségek nélkül

A menstruáció minden negyedik nőnél kisebb-nagyobb fájdalommal és kellemetlen tünetekkel jár, ám ezek idővel és a szülés után általában enyhülnek.

Nem véletlenül nevezik nehéz napoknak a havi vérzés időszakát, hiszen szinte minden nő megszenvedi valamilyen formában. Van, akinek rossz lesz a közérzete, ingerlékenyebbé válik, más fájdalmas hasi görcsöket vagy egyéb kellemetlen panaszokat tapasztal a hormonváltozás miatt. A fiatal lányoknál különösen jellemző, hogy a stressz, lehangoltság, fáradékonyság mellett kifejezetten nehezen elviselhető görcsök párosulnak a menstruáció mellé. Ezek többé-kevésbé elkerülhetetlen és normális velejárói ebben az életkorban a menzesznek, de nem jelenti azt, hogy ne lehetne különféle házi praktikákkal és gyógyszerekkel enyhíteni rajtuk.

Miért fáj?

A görcsök hátterében egy prosztaglandin nevű vegyület áll, melynek hatására a méhizomzat összehúzódik, elősegítve ezzel a méhnyálkahártya leválását. Normál esetben ez a vegyület nem okoz fájdalmas panaszokat, csak akkor, ha a szintje nagyobb a kelleténél. Egy betegség – például kismedencei gyulladás, mióma vagy endometriózis – is okozhat tüneteket. Ez utóbbi esetben általában kifejezetten súlyos fájdalmak jelentkeznek, hónapról hónapra visszatérően – ilyenkor az orvosi kezelés nem kerülhető el. A görcsöknek pszichés természetű oka is lehet, ami a női szereppel, szexuális frusztrációkkal, félelmekkel van összefüggésben, illetve kiválthatja a mindennapi túlzott stressz is.

Tippek a fájdalom enyhítésére

Az úgynevezett hőterápia enyhítheti a menstruációs fájdalmakat. Próbálja ki a melegítő párnát, vagy rakjon egy melegvizet palackot a hasára. Van, aki a masszázst választja fájdalmának enyhítésére. Készíthetünk masszázsolajat három csepp majoránna és öt milliliter – egy teáskanálnyit – bázisolaj keverékéből. Az árvacsalánfélék családjába tartozó levendula régóta ismert nyugtató, görcsoldó hatásairól. Néhány csepp levendulaolajjal finoman, gyengéd, körkörös mozdulatokkal dörzsöljük át a fájó területet, és próbálunk minél jobban ellazulni. Kicsit ellentmondásos ugyan, de a lazulás mellett a mozgás is tud segíteni. Végezzünk nyújtó jógyakorlatokat, mert ilyenkor nem csak a sport, hanem a vele járó légzőgyakorlatok is megkönnyíthetik, hogy a testünkben lévő feszültség minél hamarabb feloldódjon. Kutatások szerint azok a nők, akik rendszeresen fogyasztanak

vitamintablettákat, kevésbé hajlamosak a menstruációs görcsökre. Válasszunk multivitamint, elsősorban olyat, amiben C- és E-vitamin is van. A prosztaglandinok termelődését táplálék-kiegészítőkkel (halolaj, lenmagolaj) gátolhatjuk. Magnézium és kalcium fogyasztása akár élelmiszerek segítségével, akár tablettában nemcsak csillapítja, de csökkenti is a görcsök előfordulását. Jó hatású a B₁- és B₆ vitaminok tartós alkalmazása. A görcsoldó teák, kivonatok gátolják a hangulatváltozások, nyugtalanság és ingerlékenység kialakulását. A citromfű a stresszes, ideges állapot, az elalvási nehézségek kezelésére alkalmas. Együnk sok gyümölcsöt, zöldségeket, teljes kiőrlésű termékeket, fehér húsokat!

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Ha bármilyen aggálya van a menstruációs fájdalommal kapcsolatban, kérdezze meg kezelőorvosát vagy háziorvosát, különösen akkor, ha a szokottnál erősebb fájdalmat érez, akár menstruációs perióduson kívül is. Figyelmeztető jel, ha a vérzés erősebb és hosszabb ideig tart az átlagosnál, illetve, ha rendellenes hüvelyi folyás, esetleg láz mutatkozik. A masszív vérzések gyakori okozója a középkorú nőknél a miómák kialakulása. Ezek a méh jóindulatú daganatai, amelyek menstruációkor megakadályozzák, hogy a méh kellő mértékben összehúzódjon, és a nyálkahártya leléködhessen. Ilyen esetekben mindig a kezelőorvos dönti el, hogy a miómákat műtéti úton el kell-e távolítani. Ha a menstruációs vérzés nagyon gyenge vagy három hónapnál hosszabb ideig kimarad, érdemes orvoshoz fordulni. Ha 16 éves korig egyáltalán nem jön meg egy kislány vérzése, szintén orvosi vizsgálatot kell kérni.

D.-K.D.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Szélvári Ágnes háziorvostól megtudhatja, milyen praktikákat vethet be menstruációs fájdalom ellen.

CATAFLAM DOLO[®]

BÍZUNK BENNE[™]

RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ



GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43. • Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu
Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. • Elkészítés dátuma: 14/06/2016
*2015 októberében a GfK által végzett Brand Equity kutatás alapján

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

Gyakori, mégis tabu

Az akaratlan vizeletvesztés, vagyis inkontinencia olyan állapot, amely az életminőség romlásával, depresszióval, bőrgyógyászati problémákkal és egyéb panaszokkal is járhat. Ne kezeljük tabuként, hiszen van segítség, ha változtatunk az életmódunkon.

Sokan kétségbeesnek, ha kiderül róluk, hogy inkontinenciában szenvednek, mert azt gondolják, ezen nem lehet változtatni. Pedig ha figyelünk a jelekre és a tünetekre, és nem szégyellünk a problémával szakorvoshoz menni, a helyzet jelentősen javítható – mondja dr. Paukovic Diána urológus szakorvos. Az inkontinencia leggyakrabban jelentkező típusa az úgynevezett stressz inkontinencia, amely akkor lép fel, amikor a hasúri nyomás nagyobb, mint a húgycsővet záró nyomás. Ez történik nevetéskor, tüsszentéskor és köhögéskor, vagy ha nehéz tárgyat akarunk felemelni. Ha a gátizomzat ennek a nyomásnak nem tud ellenállni, elcseppenhet a vizelet. A nők nagy része elsősorban a terhesség és szülés kapcsán, valamint a változókorban észleli először, mivel kialakulása a hormonális változásokkal áll összefüggésben. A tünetek ilyenkor első- vagy másodfokú, lényegében kezdeti inkontinenciára utalnak. A vizeletelcsepegés másik gyakori oka, ha a húgycső izomzata túlságosan aktív. Ilyenkor a vizelési inger hirtelen jelentkezik. A sürgető jellegű vizelési inger olyan erős, hogy rendszerint azonnal elcsepeg a vizelet. Ezt a típust sürgősségi vagy kényszer inkontinenciának

nevezzük. A háttérben hólyagbeidegzési zavar, gyulladás, hólyagkő vagy daganat állhat. Túlfolyásos inkontinenciának azt a jelenséget hívjuk, amikor a húgycső nem tud megfelelően ürülni, a vizelet felgyülemlik benne, és a fellépő nyomás kis adagokban kicsöpög a vizeletet. Végül a beteg folyamatosan telt hólyag ellenére sem tud vizeletet üríteni, mert a vizeletáramlás megszűnt, vagy, mert a hólyag fala már képtelen összehúzódní. A negyedik leggyakoribb forma a fenti két típus változatos keveredése. Ez az úgynevezett kevert inkontinencia.

Megelőzés

A stressz inkontinencia megelőzhető és kezelhető – magyarázta lapunknak a szakember. A megelőzés legfontosabb lépése a testsúly csökkentése (hiszen a nagyobb testsúly nyomán nő a medencefenék izmaira nehezedő nyomás), a dohányzás felfüggesztése és az esetleges székrekedés megszüntetése. Ha korábban nem is, kismamaként mindenképpen érdemes megtanulni az intimtornát (terhesség alatt és azt követően a nők 30-50 százalékának vannak vizelettartási panaszai), hiszen ezáltal könnyebb a szülés, és akár a gátmetszés is elkerülhető, a szülés után pedig gyorsabban regenerálódik a gátizomzat. A sportolás is befolyásolja az inkontinencia kialakulását: egyes sportok (például a séta, a gyaloglás, az úszás, a kerékpározás) erősítik a gátizomzatot, ugyanakkor bizonyos megterhelő sporttevékenységek növelik a vizeletszivárgás kialakulásának veszélyét, főleg ha lábboltozat-süllyedésünk is van. A medencefenék-izmok erősítésére szolgáló, egyszerű gyakorlatok és az egészséges életmód támogatják – sőt, akár teljesen normalizálhatják is – a húgycső természetes funkcióit.

Dózsa-Kádár Dóra

ELLENJAVALLT SPORTOK

Inkontinencia esetén nem javasolt például a torna, a röplabda és a kosárlabda. A medencefenékre gyakorolt nyomás ugyanis hirtelen megnő, amikor a talp a kemény talajra zökken, így az ilyen jellegű mozgás különösen magas kockázattal jár.

— hirdetés —

seni Lady

harmónia
védelem
kényelem
biztonság
nyugalom
szabadság
magabiztosság



Életkoruk során a nők közel fele szembesül inkontinenciával. A Seni Lady betét a felvett nedvességet gélle alakítja át, így a betét mindig száraz érzést biztosít viselőjének.

Bella
-Hungária
member of STZMO GROUP

seni-inco.hu

Töltse le okostelefonjára Seni Control mobilalkalmazásunkat.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Cleopatra



CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



Speciális szemránccgél a szem körüli vékony, érzékeny, ráncosodó bőr ápolására, és a fáradt szemek fejrissítésére. A csiganyál kivonat, a kollagén, a kamilla kivonat, a rozmaring olaj és az aloe vera kivonat aktív hatóanyag, mely a szem körüli bőrt azonnal puhává, és simává varázsolja.

A Cleopatra Szemkörnyékápoló Gél kiválóan alkalmas nem csak a szemkörnyék ápolására hanem az egész arcra. A Cleopatra gél csiganyálkivonatot tartalmaz, amely megújítja a bőrsejteket, jótékonyan hat a sebekre, eltünteti az apró hegeket.

Nem tartalmaz: parabént, mesterséges színezéket, ásványi olajat, SLS-t, kőolajszármazékot.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



Probléma:

- Reumás fájdalmak
- Izületi problémák
- Izomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör

Relax Maister Mesterbalzsam:

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



Probléma:

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

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

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

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

MEGRENDELÉSKOR 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 Ferenccé Magdi



Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

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

Férfiak: fel a fejvel!

Nem szégyellni kell, hanem megoldani

Az inkontinencia bármely életkorban előfordulhat. Bár inkább az idősebbeknél okoz gondot, mégsem szabad az öregedési folyamat természetes velejárójának tekinteni.

Korábban nem volt illendő még csak szóba hozni sem, hogy az inkontinencia, azaz a vizeletvisszatartási probléma nemcsak nőket, de férfiakat is érinthet. Az ezzel a problémával foglalkozó orvostársadalom egyértelmű üzenete: az inkontinencia ma már jól gyógyítható. Ha valaki az inkontinencia tüneteit észleli magán, ne szégyelljen orvoshoz fordulni.

Vannak, akiknél sosem jelentkezik vizeletvisszatartási probléma. Van, aki hajlamos rá, van, aki nem, bár a nők esetében kétségtelenül gyakrabban kell erről beszélni. Az inkontinencia nem más, mint a vizelet véletlenszerű, akaratlan ürítése. Nem betegség, hanem egy mélyebben meghúzódó, egészségügyi probléma tünete. Ha a hólyag rosszkor vagy túl erősen feszül meg, a vizelet csepeghet. Ha a húgycső körüli izomzat gyenge, vagy sérült, az akaratlan vizeletcsepegés akkor is előfordulhat, ha nincs probléma a hólyagfeszülés időpontjával – mondja dr. Tisza Tímea bőrkészlet és nemigyógyász szakorvos, a Belvárosi Orvosi Centrum orvos igazgatója.

MI TÖRTÉNIK ILYENKOR?

Az átmeneti vizeletinkontinenciát akár az étkezési szokások vagy bi-

rendszerint prosztataműtét után lép fel, ha a húgycső felső része vagy a húghólyag nyakja megsérül.

AMIK SÚLYOSBÍJTJÁK A PROBLÉMÁT

Súlyosbítja az állapotot az elhízás, mert több teher nehezedik a hólyagra. Férfiaknál az alkoholfogyasztás, a vízhajtók, az antidepresszánsok, a nyugtatók, a narkotikumok erősíthetik az inkontinencia tüneteit. Vigyázni kell a koffeinnel, mert az stimulálja a hólyagot és vizelethajtóként működik, és a dohányzás is hasonló veszélyforrás. A kezelés mértéke attól függ, hogy milyen típusú és milyen súlyos inkontinenciáról beszélünk, de általában gyógyszeres kezeléssel és gyógytornával áll, műtétre csak nagyon ritkán van szükség. Az életmódváltás is sokat segíthet a tünetek enyhítésében. Legelőször a dohányzást kell elengedni, határozottan és bátran el kell nyomni a cigarettát, ha fontosabbnak érezzük a komfortosabb, problémamentesebb életet. Egy-két pohár bornál ne fogyasszunk többet, és igyunk kevesebb kávé, teát, kólát, így kevesebb koffein kerül a szervezetünkbe. Tanácsos kerülni a szénsavas italokat is! Viszont legyen napi vendég asztalunkon minden rostban gazdag étel. És szemlesütve, de mégiscsak javasolja az orvos, hogy az urak olyan nadrágot viseljenek, amit könnyen le tudnak venni magukról, ha szólít a szükség...

AZ EDZÉS SEGÍT

A Kegel edzés – nevét dr. Arnold Kegel amerikai nőgyógyásztól kapta – olyan edzésfajta, amely nem égeti a zsírt, nem formál alakot, mégis nagyon fontos szerepe van. Ez egy olyan edzés, amely az inkontinencia megelőzésére, annak enyhítésére való, sőt – a teljesebben átélhető szexuális örömhöz viszi közelebb társadalmunk férfi tagjait. Dr. Kegel volt az első, aki felismerte a medencefenék izomtevékenységének fontosságát. Egy speciális tornagyakorlatot fejlesztett ki, mellyel erősíthető a medencefenék izomzata.

Az inkontinencia a nőknél szülések, műtétek, az életkor előrehaladásának következménye lehet. Nekik is időben el kell kezdeniük foglalkozni ezzel a problémával. Ma már Európa-hírű a magyar Kriston Andreáról elnevezett Kriston-féle intimtorna. Érdemes utánanézni!

V.K.

www.gyogyhir.hu

MARADJ A HELYZET URA!

Védőeszköz férfiaknak vizeletszivárgás esetén

- ✓ 40 év felett 4-ből 1 férfit érint az akaratlan vizeletvesztés.*
- ✓ A férfiak 95%-a nem megfelelő nedvszívó terméket használ a probléma kezelésére.**
- ✓ A férfiak gyakran tévesen ítélik meg a helyzetet, és szégyellnek segítséget kérni.***
- ✓ Az érintettek 84%-a nem is tud róla, hogy létezik bevált és diszkrét megoldás.***

* Irwin DE et al, Epidemiológiai Tanszék, University of North Carolina, Chapel Hill, NC. Alsó húgyúti szimptomák, hiperaktív hólyag, vizelet inkontinencia és hólyagnyaki obstrukció gyakorisága világszerte. 2010. szeptember 14.

** Vizelet inkontinencia gyakorisága férfiaknál – tanulmány, 40+ életkorú férfiak, UK, US, DE, IT, MEX, RU, önálló módszertan. SCA tanulmány 2013.

*** GFK, Férfi fogyasztói út, DE, 2012.

Tudj meg többet:
www.helyzetura.hu



Amit időben felismerünk, 100 %-ban gyógyítható

Nem könnyű férfinak lenni...

Meglepő mondat, hiszen eddig ezt csak az ellenkező nemmel összefüggésben hallottuk, tudniillik hogy nem könnyű nőnek lenni. Az életmód nagy szerepet tölt be abban, hogy a kor előrehaladtával mennyi bajt okoz majd a stressz, a testmozgás hiánya. Az anyagcsereproblémák miatt idővel súlyfelesleg alakul ki, és úgynevezett centrális zsírfokozódás jelenik meg, leginkább a hason. Majd kialakul a cukorbetegség, és magas vérnyomás is jelentkezhet. Rémes kilátások – de nincs semmi eleve elrendelve: tenni, tenni, tenni kell ellene!

És nem csak azért kell észnél lenni, mert a fent felsorolt kellemetlenségek, betegségek rémképe lebeg a szem előtt, hanem azért is, mert veszélybe kerülhet a férfiaság is, és daganat kialakulásától is tartani kell. Ugyancsak a kor előrehaladtával növekszik a prosztata mérete, amire figyelni kell. A szűrővizsgálatokat 45 év fölött el kell kezdeni, ha a családban korábban volt ilyen megbetegedés, akkor már 40 éves kortól ajánlott. dr. Zavodni István urológus főorvost arról kérdeztem, amitől minden férfi fél – magáról a vizsgálatról.

– Nincs miért félni – mondja dr. Zavodni. A vizsgálatnak valóban van kellemetlen része, hiszen az orvosnak tapintania kell a prosztatát, de ezt egy szakorvos már olyan rutinnal és a tudás olyan birtokában teszi, ami biztonságérzetet ad a betegnek. Ezen kívül vérvétet nézünk, és ultrahanggal is ellenőrizzük észleléseinket.



Fotó: Deák Szabolcs

„A hímvesztő a szív antennája”

– Akkor most legyünk merészen konkrétak: mit vizsgál a tapintással?

– Az urológusnak az ujjja a harmadik szeme: a rektális digitális vizsgálat azt jelenti, hogy a végbélnyíláson keresztül ujjal tapintjuk a prosztatát, mert más módon nem lehet nagy biztonsággal következtetni a nagyságára. Ez rövid és gyors vizsgálat, melynek során az is kiderül, milyen a felszíne: ha sima, akkor rendben, ha egyenetlen, tömött, akkor daganat lehet. Ekkor jön a vérből történő következtetés. A PSA specifikus antigén, a prosztata termeli – olyan antigén tehát, ami a prosztatára jellemző. A tumormarker-vizsgálatok közül ez a legjobb, ha magas az érték, nem kétséges, hogy további vizsgálatok szükségesek. Ez az érték egyébként függ a prosztata tömegétől és az életkortól is – a korról előrehaladva magasabb szintet fogadunk el normálisnak. A PSA megmutatja, bármi zajlik is a szervezetben a prosztatával összefüggésben – de még mindig nem kell megijedni: a tünetek akár gyulladásra is utalhatnak. Természetesen ezt a mechanikus vizsgálat is jelezheti: ha tapintásra ez a szervünk olyan, mint a tészta, vagyis felpuhult és érzékeny, akkor biztos, hogy gyulladásról van szó.

– Kőerzetet is tapint az urológus?

– Persze, akár recseghet is, hiszen az apró, ám ebből a szempontból kellemetlen méretű kövek, a pangó váladék elkövesedett maradékaik megtelepsznek, és nem mozdulnak. Én most kendőzetlenül mondom, hogy mit tapasztalhatok mint orvos, de azt szeretném, hogy ez ne rettentse el férfitársaimat egy vizsgálatról, inkább lássák be: elébe kell menjünk a bajnak, a még nagyobb-nak meg még inkább!

– Mi az, amit mechanikusan biztosan meg tudnak állapítani, ha baj van?

– Ujjal elérhető magasságban a végbéldaganatot, mert ilyenkor egyértelműen karfiolszerű és egyenetlen a felület. A tapintás utáni diagnózis eredményeként „kerül képbe” a gastroenterológus. Ő végzi a végbéltükrözést: ez egy emberi ujjnál hosszabb fém eszköz, amelyet bevezetnek a végbélbe, és amelynek a végén optikai kábel van. Ez a vizsgálat egyértelműsít. Amikor tapintunk, valamihez hasonlítunk, a „rég urológus” ezt így határozta meg: a prosztata lehet szelíd gesztenyénnyi, diónyi, zöld diónyi, kismányi, almányi. Ma van, aki azt mondja, hogy egyszer nagyobb, kétszer nagyobb az elképzelt normál mérethez képest. A modern tudományban az ultrahang három átmérőből számol térfogatot. A legjobb hír az, hogy amit időben felismerünk, az 100%-ban gyógyítható.

– Igen, de el kell jutni odáig, hogy egy férfi vegye a bátorságot, és elmenjen egy szűrésre. Nem így van?

– Tudni kell, hogy a szűrések TAJ-kártyával elérhetőek. Sok betegemet a felesége küldi vizsgálatra, mert szerencsére a médiában sokat foglalkoznak ezzel a kérdéssel, az egészségügyi felvilágosítással. Az is jó, hogy ma már a cégek, amelyeknek fontos az úgynevezett menedzserszűrés, ragaszkodnak a férfibajok kivizsgálásához is. Egyre több egészségtudatos ember van, ez azért is fontos, mert a kiegyensúlyozott házaselethez nagyon kell a férfi. Ha mi, férfiak nem vigyázunk magunkra, arra rámehet a családi életünk. A merevedési zavarnak sokféle előzménye és megjelenési formája lehet. De azért azt tudni kell, hogy ez is összefügg a táplálékbevitellel, annak minőségével és mennyiségével. A potencia függ attól, mennyi stresszt kell legyűrni naponta, és bizony attól is, hogy van-e szervi probléma: milyen a vércukorszint, vannak-e olyan rendszeresen szedett gyógyszerek, amelyeknek van valamilyen szexuális étellel összefüggő mellékhatása. És van még egy igen fontos dolog: a hímvesztő a szív antennája. Ugyanis a merevedési zavar előbb-utóbb kardiológiai problémák jelzője lehet, azaz az erek romlása miatt gond lesz az ágyban, de ez egyben utal a szív teljesítőképességének a romlására is.

– Mi az, ami leginkább befolyásolja a szív működőképességét, és ezek szerint egyben a férfiúi teljesítőképességet is?

– A dohányzás gyilkos dolog. A cukorbetegség kezeletlensége, az indokolatlanul és ellenőrizetlenül szedett gyógyszerek, és főként a pszichiátriai gyógyszerek túlzott alkalmazása kudarcélményhez vezet. Jó hír azonban, hogy a modern, merevedést segítő gyógyszerek tényleg hatékonyak, gyakran teszteljük őket, és tényleg azt látjuk, hogy jók.

– Ezek teljesen újkeletű „találmányok”?

– Dehogyan. A régi gyógyászatban is ismertek voltak olyan „férfi gyógyszerek”, amelyek támogatták a férfiaság érzetét, és akár pszichésen is hatottak. A zeller egyértelműen és állandóan megjelenik a gyógyfüves szakirodalomban, mint olyan zöldség, amely hatékonyan erősíti a férfiaságot. Orrszarvú szarvát is porították, vagy a bika heréjét, abban a hiszemben, hogy elfogyasztásuk jól hat a férfiúi teljesítményre.

– Jó, de ez inkább csak „hókuszt-pókusz”...

– Ne higgye: a fejben eldöntött akarás több sikeres szerkezéshez vezet, ami kiolthatja a merevedési problémákat, ha azok nem szervi eredetűek. Vannak készítmények, melyeket az „akció” előtt egy órával kell bevenni, de semmi baj nem történik, ha az esemény valamiért mégis elmarad. A „gyógyszer” akkor aktiválódik, ha inger éri, azaz „összejön a randevú”.

– Olvasóink egy része már sokat látott, sokat megélt ember. Azt mondhatják, mindez „újmodi huncutság” – már ami a házastársi kapcsolatot érinti. A „ne add fel” biztatáshoz mit tud Ön még hozzátenni?

– Az emberi élet, a Földön eltöltött idő, az a jó esetben nyolc évtized, ami ránk vár – gyönyörű. Legalábbis az lehet, ha azzá akarjuk tenni. Az időskori szexuális együttlét már nem a „lepedőakrobatákról” szól. Az időskori szex már egy letisztult, leiggadt, őszinte és egymást jól ismerő, átkaroló érzés. Ne szégyelljük a vágyat! Ha két ember már sok évtizede ismeri egymást, ahol unokák is vannak – ott nincs helye színelésnek, de szegységnek sem. Éljük meg az élményt, és adják át magukat a nyugodt, nagyon szép időskori szexnek. Ne féljenek! Csak jó történhet.

– Újságíróként csak ámulok, és nem hagyhatom ki a kérdést: Önnek, a szakembernek, otthon minden stimmel?

– Én is ember vagyok – mondja dr. Zavodni mosolyogva – otthon nem én, csak a feleségem lehet tökéletes. A problémákat és a tudományt a hálószobán kívül hagyjuk. Így biztonságos...

Vincze Kinga

hirdetés

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG

MD VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavaraiából eredő szexuális diszharmonia. Súlyos változata az impotencia, enyhébb esetei a működési problémák. Megoldást, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását az MD VEP® készülék jelentheti. Alkalmazásával rövid idő alatt, akár fél óráig is megtartható merevedés érhető el káros mellékhatások nélkül. Oldódik a szorongás, nő az önbizalom, felnőtt korban biztosítja az eredményes szexuális életet. Terápiás alkalmazásával fiatal potens férfiaknál MÉRÉTNÖVELES, idősebbeknél a SORVADÁS ELKERÜLÉSE bizonyított. NEVES SZAKORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL, több, mint húsz éve EREDMÉNYES MEGOLDÁS a férfiak önbecsülésének, életkedvének helyreállításában és fenntartásában.

POTENCIA VERENYTÁRS NÉLKÜL



✓ Ártalmatlan az egészségre

✓ Hatékonysága szakosok által igazolt

✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő

✓ Intím helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető

✓ Prostatataeltávolításon átesett férfiak számára segítséget jelent

Eredeti MD VEP® készülék megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Forgalmazó címe: 1094 Budapest, Tompa utca 15/b

E-mail: vep68@gmail.hu, vepdava@freemail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621, +36 30 600 4030

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről: www.vep-keszulek.hu

A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményei szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

Immunerősítő meditáció

A meditáció egy különleges tudatállapot, amellyel lecsendesítjük az elménket és közben magunkra figyelünk. Buddhista hagyományok szerint ez a pozitív folyamat erősíti a jó közérzetet, csökkenti a szorongást, a stresszt, ez pedig sejtszintű változásokat eredményezhet.

A hangmasz-
százs egy több ezer
éves, teljes körű, holisztikus
terápia, amely a hang-
tálak rezgéseivel a testet,
a lelket és a szellemet is
gyógyítja és harmóniába
hozza.

Már a tudomány is bizonyította, hogy a meditáció gyógyítja az emberi testet. Vizsgálatok szerint azok az emberek, akik gyakran meditatálnak, egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak, boldogabbak és sikeresebbek. Az öngyógyítás a legmegfelelőbb formája a gyógyítás gyakorlatának. Magunkra ugyanis feltehetően nem sajnáljuk az időt, hiszen a betegség fájdalommal, kellemetlenséggel jár, amit mielőbb szeretnénk megszüntetni. Az alkalmazott meditáció után a bennünk megjelenő betegség javulását naponta figyelemmel kísérhetjük – vallja Vajda Zsuzsanna, különböző alternatív terápia oktatója, és mint lapunknak mondta: „életfeladatának és egyben a hivatásának tartja az emberi lelkek gyógyítását”. Mint magyarázta, a meditációnak nem kell bonyolultnak lennie. Az a legfontosabb, hogy több figyelmet szenteljünk magunknak és a testünknek úgy, hogy közben semmi másra nem kell koncentrálni. Ezáltal „kiszűthetjük”, rendbe tehetjük a gondolatainkat.

Gyógyulás a gondolat erejével?

„Ha figyelmünket magunkra összpontosítjuk, pozitív gondolatokkal segítjük a bal és a jobb agyféltekét, hogy kiegyensúlyozottan működjön. Serkentjük a vérkeringést, erősítjük szervezetünk védekezőképességét. Több tanulmányt is bemutatnak már arra vonatkozóan, hogy az ún. transzcendentális meditáció enyhíti a depressziós tüneteket főleg idősebb embereknél, akik valamilyen szív- és érrendszeri betegségben szenvednek. Hosszú távon a meditáció megváltoztatja az agy szerkezetét, jobb életminőséget biztosít, javítja a koncentrációképességet. Aki

gyakran meditatál, agyának azt a területét stimulálja, amelyhez a pozitív érzelmek kötődnek, így harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb életet tud élni – ezzel pedig beindulhat az öngyógyító folyamat. Ha szeretnénk helyesen elsajátítani a meditációs technikát, mindenképpen kérjük szakember segítségét!” – tanácsolja Vajda Zsuzsanna. Fontos megtanulni a helyes testtartást, a lélegzést, a koncentrációt és az ellazulást. A szakemberek szerint érdemes lenne már iskolás korban figyelni arra, hogy a gyerekek felszabadultabbak, kiegyensúlyozottabbak legyenek, és ezáltal az útjukba kerülő problémákat is könnyebben tudják kezelni. Vajda Zsuzsanna meggyőződéssel állítja, hogy minden súlyos betegség mögött lelki probléma húzódik meg, először tehát a lelkünket kell meggyógyítani.

Vizualizáció

„A vizualizáció azt jelenti, hogy célt adunk az álmodozásnak.” Testünk minden porcikája összeköttetésben áll az aggyal. Az idegek összekapcsolják az agyat a bőrrel, az izmokkal, a csontokkal, az inzalagokkal és a belső szervekkel. Az agy nem tesz különbséget a valós és az elképzelt dolgok között, ami nagyon jól jön, ha vizualizálni akarjuk, hogy felépülünk egy betegségből. Ilyenkor az agy számára valóban felépülünk, és nagyon valószínű, hogy a megfelelő vegyi anyagok szabadulnak fel a megfelelő helyen, és a megfelelő gének aktiválódnak, illetve valóban azzá válunk, amit

elképzünk. Számos új tanulmány bizonyítja, hogy a stroke-on vagy gerincvelő-sérülésen átesett emberek részben visszanyerhetik mozgási képességüket, ha elképzelik magukat mozgás közben. Azt már tudjuk, hogy a hozzáállás milyen jelentős hatást gyakorol az egészségi állapotunkra.”

Elengedni a stresszt

„Ne a múltba élj, ne a jövőről álmodozz, a jelen pillanatra összpontosítsd az elméd!” – tanácsolja a témával foglalkozó egyik internetes oldal. Kutatások bizonyítják, hogy már az is segíthet kiengedni a feszültséget, ha papírra vetjük az érzéseinket. Hasonlóan hat, ha beszélünk félelmeinkről, szorongásainkról. Rendszeres meditációval drámai mértékben csökkenthetjük életünkben a stresszt. A meditáció ereje olyan hatalmas, hogy ma már a klinikai gyakorlatban is rendszeresen alkalmazzák a legkülönbözőbb betegségek kezelésében, amelyeknél a stressz súlyosbító tényezőnek számít. A Harvard egyik 2008-as kutatása azt állapította meg, hogy a meditáció a genetikai szintjére is hat. A stressz kezelése megtanulható! Csak arra van szükség, hogy átértékeljük, mi az, ami igazán fontos.”

D-KD

www.gyogyhir.hu

Ön is tud meditálni!

Ha a meditálás kerül szóba, sok ember azt mondja, túlságosan elfoglalt, nem tud nyugodtan ülni, vagy nem tudja elég hosszú időre lecsillapítani az elméjét. A meditálás nem ördögösség – állítja több internetes portál is. Mi is ajánlunk pár egyszerű technikát, amikkel tehet egy próbát. Végül is mit veszíthet?

Amire szüksége van, az mindössze egy kényelmes ülőalkalmatosság – próbálgassa nyugodtan végig az otthonában található bútorokat –, amiben kényelmesen kell elhelyezkednie. Az egyenes hát és gerinc a legjobb, de természetesen semmi szükség arra, hogy keresztbe tett lábbal a padlón üljön. Akár le is fekhet, csak arra vigyázzon, hogy el ne aludjon. Napi tíz percet érdemes erre szánni, nem kevesen állítják, hogy ettől megváltozott az életük. És most jöjjön hat egyszerű módszer a www.mindbodygreen.com internetes portál tanácsai alapján, melyek segítenek abban, hogy kialakítsa napi meditációs rutinját.

1. Segített meditálás

Források szavait találhatja az interneten, amelyek meditáció mellé ajánlanak lazító zenét. Nézzon szét a következő oldalakon: Google Play, iTunes, SoundCloud.

2. A gyertya lángja

Ha problémái vannak a koncentrációval, egyszerűen gyújtson meg egy gyertyát, és bámuljon a lángjába. Ha kezdetben száguldanak is a gondolatai, adjon magának néhány percet, biztosan megnyugszik.

3. Mantra

Ha újra és újra elismétli a szavakat, az segít megnyugodni és fókuszálni. Ha abszolút szabályosan akarja csinálni, kereshet szanszkrit mantrákat az interneten, de megalkothatja a saját mantráit, azok is működnek. Nem számít, mit választ, csak legyen elégedett vele.

4. Vizualizáció

Egy viszonylag könnyű meditációs technikáról van szó: képzeljen el egy idilli képet. Lehet ez egy gyönyörű táj, egy műalkotás vagy a szeretett férfi vagy nő arca. Koncentráljon az

elképzelt képre, és színezzé ki a legapróbb részleteit is.

5. A „jelen pillanat” meditáció

Csukja be a szemét, és koncentráljon a lélegzetére, majd néhány perc múlva ezt terjessze ki az egész testére. Most irányítsa a figyelmét azokra a tárgyakra, amelyet megérintik a testét (a ruhára, amit visel, a bútorra, amin ül vagy fekszik stb.), azután pedig fókuszáljon azokra a dolgokra, amelyeket hall vagy érez. Végül ismétlje meg az egész folyamatot fordított sorrendben.

6. Válgon megfigyelővé!

Csukja be a szemét, és fókuszáljon arra a pontra, ami körülbelül egy hüvelykujnyival van a két szemöldök közötti pont fölött. Figyelje, amit közben a teste és az elméje átél.

VÉ.

hirdetés

culevit®
Gondoskodó tudomány

ÚJ **CULEVIT MAX**
FILMTABLETTA 4 óránként

A Culevit Max a Culevit termékcsalád legújabb tagja. A daganatos betegek számára kifejlesztett, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer napi négyyszeri szedés mellett kényelmesen beilleszthető a mindennapi étrendbe.

www.culevit.hu
Gondoskodó Program: +36 1 321 2111
facebook.com/culevit

Keresse termékünket mintaboltjainkban, gyógyszerárakban és bioboltokban!

újdonság!

Rákbeteg vagyok. De ettől még számtalan helyzetben szükség van rám, ezért odafigyelek a táplálkozásomra is.

culevit®
max

culevit®
max

„Nem a betegséget, hanem a beteget kell gyógyítani”
(Hippokratész)

A kapcsolattartás joga és az intézmény elhagyásának joga

A gyógyulási folyamatra kedvező hatással lehet, ha a beteg időszakosan maga mellett tudhatja a számára fontos személyeket. A kapcsolattartás joga akkor teljesedik ki, ha a betegnek erre igénye van, és az érintettek valóban meg is látogatják a kórházban tartózkodó szeretteiket.

A kapcsolat tartása történhet szóban, írásban, illetve megvalósulhat személyesen, látogatók fogadásával az intézmény házirendje szerint, a meglévő feltételek függvényében és a beteg társak jogainak tiszteletben tartásával. Ez a jogosultság korlátozható egyrészt az intézmény által (látogatási tilalom esete), másrészt a beteg jogosult az általa meghatározott személyeket a látogatásból kizárni, továbbá megtilthatja, hogy gyógykezelésével kapcsolatban másnak információt adjanak.

A kiskorú betegnek joga van arra, hogy szülője vagy az általa megjelölt személy mellette tartózkodjon. Látogatható-e a kiskorú, ha látogatási tilalom van érvényben? Ilyen helyzetekre a kórház házirendje ad útmutatást, ennek hiányában a fő-

igazgató dönt, melyről a beteget tájékoztatni kell. A benttartózkodás fokozott higiénés szabályok mellett ekkor is megengedett lehet, leggyakrabban egyedi engedély alapján. Súlyos állapotban lévő beteg (pl. aki önmagát fizikailag ellátni képtelen, krízishelyzetben lévő beteg) mellett az általa megjelölt személy ott tartózkodhat. A szülés alatt a szülő nő által megjelölt nagykorú személy jelen lehet. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a kapcsolattartás során a folyamatos jelenlét egy személyt illet meg, míg az alkalmankénti látogatásra több személy (hozzátartozó, munkatárs, barát) is jogosult egyidőben. A kapcsolattartás joga kiterjed az egyházi személlyel való kommunikációra, valamint a saját ruhák és személyes tárgyak használatára is, a házirendben foglaltak szerint.

A nagykorú beteget – ha bejelentik a kezelőorvosnak – megilleti az intézmény elhagyásának joga. Fertőző betegség, pszichiátriai kezelés vagy cselekvőképтелenség esetén ez a jog sajátos feltételrendszer mellett érvényesül.

A betegjoggal kapcsolatos panasz esetén fontos, hogy azonnal jelezzük az egészségügyi dolgozóknak, vagy a betegjogi képviselőnek.

Kiskorú önállóan nem távozhat a kórházból, arra törvényes képviselői kezdeményezésre és a kezelőorvossal egyeztetve van lehetősége. A kórház köteles gondoskodni arról, hogy a kiskorú ne hagyja el az intézményt felügyelet nélkül, amennyiben ez mégis megtörténik, a törvényes képviselőt erről értesíteni kell.

A betegjogi képviselők személyesen az intézményben vagy a megadott telefonon, levélben és e-mail útján is elérhetőek. Hónapok távlatából orvosolni egy jogsérelmet sokkal nehezebb, vagy nem érhető el a kívánt eredmény.

Következő alkalommal az önrendelkezéshez való jog és az ehhez szoros kapcsolatú ellátás visszautasításának joga lesz a témánk.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász



A fogak elvesztésének leggyakoribb oka szerte a világon a fogágybetegség. Növeli a kockázatot néhány alapbetegség, így például a magas vérnyomás, a diabétesz vagy a rheumatoid arthritisz. Akármilyen okból visel azonban valaki műfogsort saját fogai pótlására, néhány alapvető ténnyel tisztában kell lennie.

Ha a fogpótlás mellett természetes fogaink is maradtak, akkor különösen figyelniük kell ezek higiéniájára. Ahol például a műfogsor és a valódi fogak találkoznak, ott erőteljesebben rakódik le a lepedék a protézist az eredeti fogakhoz rögzítő kapszok réseiben. Ez a lepedék idővel fogkővé szilárdul, ami árthat az eredeti fogak zománcának. Az íny begyulladását okozó baktériumok, gombák miatt, amelyek a lepedéken, valamint a műfogsor alá kerülő ételmaradékokon könnyen elszaporodnak. Márpedig ha ez történik, állkapcsunk

Pótolts fogak – valódi élet

még kevésbé képes megtartani a megmaradt fogakat. Az ínyben kézzel is kitapintható tasakok keletkeznek, így a fogak meglazulnak, és kieshetnek. Ezt előzheti meg a gondos ápolás, vagyis ha ínyünket, nyelvünket is rendszeresen végigdörzsöljük puha kefével, megszabadítva így a lepedéktől. Akik például teljes felső fogsorprotézist hordanak, azoknak kifejezetten ajánlott szájpaddásukat is megtisztítani, amikor műfogsorukat ápolják. Így biztosíthatják, hogy a szájpaddás nyálkahártyája elegendő vért kapjon.

Mi a probléma a műfogsorral?

A hagyományos teljes kivethető műfogsor esetében az a leggyakoribb probléma, hogy gyakran elmozdul a helyéről, mivel a szájbán már nem lehet mihez rögzíteni. Ez a probléma főleg az alsó műfogsornál jelentkezik. A felső fogsort a szájpaddásrész által keltett vákuum könnyebben a helyén tartja. A hagyományos műfogsort viselők az legnagyobb problémaként azt jelölik meg, hogy nem tudnak rendesen rágni a műfogsorukkal, pedig gyomorproblémákhoz is vezethet, ha nem tudják alaposan megrágni az ételt. Evés közben könnyen kidörzsölődhet az íny, és fájdalmas sebek alakulhatnak ki. Az is gond, hogy az étel könnyen a pontatlanul illeszkedő műfogsor alá megy.

A megoldás

Mindenképpen kérjük a pótolts fogak ápolásához a fogorvos vagy a fogtechnikus javaslatát. Némely

műfogsor alapanyaga például rongálódik, ha kiszárad. Ezért ezeket a pótlékokat akkor is nedvesen kell tartani (vagyis tisztítóoldatban vagy vízben tárolni), amikor tulajdonosuk éppen nem használja őket.

Ami pedig a teljes műfogsorokat illeti, léteznek különböző műfogsor-ragasztók, műfogsorrögzítő csíkok, amelyek elenyésző panaszokat. Az íny sorvadása következtében azonban előfordulhat, hogy egyre többet kell ragasztani – ez pedig amell, hogy csökkenhet a hatékonysága, drága is lehet. Jobb megoldást jelentenek az implantátum alapú műfogsorrögzítő eljárások, amelyek hosszú távra biztosítják a műfogsor megfelelő stabilitását. Rögzített fogsorral a műfogsorviselő a keményebb ételeket is képes megrágni, és mindig stabil lesz a fogsora.

P.Gy.

A MŰFOGSR ÁPOLÁSA

A protézist gömbölyített sörtéjű fogkefével tisztítsuk. Életmódunk ugyanúgy hat a pótolts fogakra, mint a természetesekre. Az elszíneződés elkerülésére a műfogsoros dohányosoknak ügyelniük kell a rendszeres szájpapolásra, akár csak a sokat kávézóknak vagy a csokoládérajongóknak.

hirdetés

Vessen véget a műfogsorproblémáknak!

- Zavarja, hogy folyton mozog a műfogsora?
- Keményebb ételeket nem tud elragni vele?

Ne adja fel, van megoldás a műfogsorproblémákra!

A Fixfogsor® Protézisrögzítéssel fájdalommentesen, hosszútávra stabilizáljuk műfogsorát! Újra átélheti az öneledt étkezés örömet, fogsora minden pillanatban stabilan a helyén marad. Felejtsse el a műfogsorragasztókat! A Fixfogsor® Protézisrögzítéssel visszanyerheti régi életminőségét!

Tudjon meg mindent a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!

Kérje tájékoztatónkat a (06 1) 9000 697-es számon vagy a www.mufogsorrogzites.hu oldalon!

Várjuk Magyarországon első kizárólag műfogsorrögzítésre szakosodott rendelőjében!

Fixfogsor®
Rendelő
Bp., XIII. ker., Kádár utca 9-11., Kecskemét, Temes tér 10.
(06 1) 9000 697; info@mufogsorrogzites.hu; www.mufogsorrogzites.hu



Feladat fogmosás után

Tény, hogy a fogkefe az első számú eszköz fogaink tisztán tartására, de legyen bármilyen különleges kialakítású, hagyományos vagy elektromos, a szakorvosok javasolják a fogselyem és a fogköztisztító kefék használatát is. A helyes technikát nem nehéz megtanulni.

fogközők tisztításához, ha azonban a fogköz szélesebb, úgynevezett interdentális kefékre van szükség. A gyógyszerárakban többféle formában és méretben beszerezhető spirálkefék szerkezetüket tekintve az üvegtisztító kefékhez hasonlítanak, és ahhoz hasonló módon tisztítanak. A kefék közepén futó drótszálat 2-5 mm-es sörték veszik körül. Használatuk nem bonyolult, mégis fontos a részletekre is figyelni. Mindig a fogak közötti rést kitöltő, háromszög alakú ínyrész csúcsánál vezessük be a fogköztisztító fejét. Kissé az ínytől eltartva toljuk át a fogak közötti résen, vigyázva, nehogy sérülést okozzon. Érdeemes a fogköz nagyságának megfelelő kefejelet használnunk, de ehhez kérjük orvosunk tanácsát. A fogorvos segítségével a rendelőben a technika is könnyebben megtanulható. A fogköztisztító keféket csak úgy, mint a normál fogkeféket 2-3 havonta, vagy esetleg (használatától függően) gyakrabban érdemes cserélni.

Kettő az egyben

Speciális fogselyem, az úgynevezett Superfloss. Körülbelül 30-40 centiméter hosszú, és három részből áll. Az első egy keményített fogselyem (hasonlít egy cipőfűző végéhez). Ez azt a célt szolgálja, hogy bizonyos helyekre, pótlások alá vagy közé könnyen be tudjuk vezetni. Második része egy vastagabb tisztító rész, ami tulajdonképpen a lepedéket távolítja el, a harmadik pedig hagyományos fogselyem. Az első, kemény részt könnyen be tudjuk vezetni a nagyobb fogközőkbe, hídtestek alá, pótlások vagy fogszabályozó készülékek alá, mellé, a középső szakasz pedig alaposan tisztítja ezeket a területeket.

D-K D

A magyarok átlagosan évente alig három tubus fogkrémet vásárolnak – a rendszerváltás óta nem javult a statisztika –, olvasható a Fogorvosok Egyesületének néhány hónapja kiadott közleményében. A skandináv országok lakóinak több mint háromnegyede évente kétszer felkeresi fogorvosát, a magyaroknak csupán a fele jár rendszeresen fogorvoshoz.

Sokak számára az otthoni fogápolás egyet jelent azzal, hogy fél percig dörzsölik az elülső fogakat, pedig a fogszuvasodás nem a felszínről, hanem a legtöbb esetben a fogközből indul el. Fogainknak öt oldala van a szájüregben, ebből két oldal a szomszédos fogak felé néz. A szomszédos fogak között azonban sokszor olyan szűk a hely – adott esetben pár tized milliméter –, hogy ezeket az oldalakat fogkefével lehetetlen tisztítani. Ekkor speciális eszközt kell bevetnünk, hogy megelőzzük a fogszuvasodást és az ínybetegségeket, ugyanis a lepedékben lévő baktériumok már két nap után enyhe gyulladást okozhatnak. Attól függően, hogy mekkora rés van a fogak között, fogselymet vagy fogköztisztító kefét ajánlatos használni – magyarázta lapunknak dr. Szatmári Péter, a Vámos Dentál parodontológus szakorvosa.

Fogselyem

A fogselyem egy cérvékony selyemszál, melyet a legszűkebb résbe is be tudunk vezetni, és így el tudjuk távolítani a lepedéket. Elég naponta egyszer használni, de nagyon fontos kiegészítője a fogkefének, hiszen azzal csak a fogfelszínnek körülbelül 60%-át érjük el. Különböző színben, ízesítéssel és formában kapható fogselyem, de mindegyiket egyformán kell alkalmazni. Tépünk le egy kb. 30 centiméteres szakaszt és tekerjük az egyik végét az egyik, másik végét a másik kezünk középső ujjára. Ezután a két kezünk közötti pár centis szakaszt, mutató és hüvelykujjainkkal irányítsuk az adott fogközőbe, egészen a két fog érintkezési pontja (az ún. kontaktpont) alá. Ezt követően feszítsük rá a fogselymet a fogfelszínre, és húzzuk felfelé. Minden fogközben ismételjük meg ezt a mozdulatsort, de vigyázzunk, hogy közben meg ne sértsük az ínyt! A művelet gyakorlást igényel, de gyorsan rutinná válik.

Fogköztisztító

A fogmosás elsődleges és legfontosabb célja az ételmaradékok és a lerakódott lepedék eltávolítása, hiszen így tudjuk megelőzni, hogy káros plakk réteg alakuljon ki. A fogselyem ideális a keskeny és nehezen elérhető

MIND THE GAP!

Teljes körű gondoskodás, ami bámulatba ejt

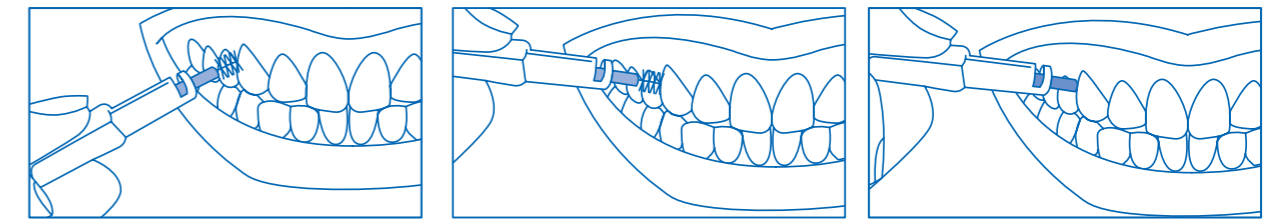
A fogainkat a fogkefe egyedül nem képes teljes mértékben megtisztítani. A fogakra ártalmas lepedék egyharmada ugyanis a fogközőkben rakódik le. A Curaprox Prime fogköztisztító azonban mindig résen van! Rendkívül rugalmas szálai minden kritikus helyre elérnek és hatékonyan mégis gyengéden tisztítják a fogközt.

Ádám és Éva
Batman és Robin
Bonnie és Clyde

Fogkefe és fogköztisztító - Kéz a kézben jár



A mindennapi fogmosás elengedhetetlen fontosságú, így ahhoz, hogy a leghatékonyabban tudjuk megtisztítani a fogainkat, fogmosás előtt tisztítsuk meg a fogközőket is a CPS Prime fogköztisztító kefével. Ez az egy-két perc igazán megéri, hiszen így megelőzhetjük a fogszuvasodást, ínygyulladást és kellemetlen leheletet.



- a | Helyezze a CPS Prime keféét kissé ferdén a fogköz bemeneti pontjához, és ebben a szögben tartva finoman tolja be nagyjából a fogköz közepéig.
- b | Anélkül, hogy tovább tolná befelé, döntse a keféét vízszintes irányba és tolja be.
- c | Óvatosan tolja át a keféét a fogközön, majd húzza ki. Kész! A CPS Prime kialakításának és minőségének köszönhetően napi egyszeri tisztítás elegendő fogközönként.

Curaprox fogkeféket és fogköztisztítókat keresse a nagyobb gyógyszerárakban vagy a www.sagerdental.hu webshopunkban.



info@sagerdental.hu



KORPÁDI PÉTER

mesterszakács

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

Hozzávalók

- ▶ 60 dkg sütőtök
- ▶ 2 fej fodros saláta
- ▶ 1 nagyobb paradicsom
- ▶ 3 ek. kukoricacsíra-olaj
- ▶ 2 szál friss rozmaring
- ▶ balzsamecet
- ▶ őrölt fekete bors
- ▶ 3 evőkanál olaj
- ▶ só



Felhívás!

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

ROZMARINGOS SÜTŐTÖKSALÁTA

Elkészítés:

A sütőtököt szép egyforma darabokra vágjuk, tepsibe tesszük, majd forró sütőben megsütjük. Onnan kivéve jól lehűtjük. Közben a balzsamecetet, a finomra vágott friss rozmaringot és az olajat kevés sóval, borssal ízesítve nagyobb keverőtálban habverővel habosra keverjük. Hozzáadjuk a sütőtökkockákat, a nagyobb darabokra tépkedett fodros salátát, az apró kockákra vágott paradicsomot, majd az egészet lazán összeforgatjuk.

Tálalás

A sütőtöksalátát mély tálkákba szedjük, citrommal és friss rozmaringgal díszítve adjuk az asztalra.

Megjegyzés

A legkedveltebb leveles zöldségeink: a spenót, a sóska, a csalán, a gyermekláncfű, a galambbegy, a mangold, a cikória, az endívia, a radicchio, és a kínai kel.

Együnk minél több leveles zöldséget, elsősorban frissen, ropogósan, salátának elkészítve, vagy csak kenyérré, túróra, vajra téve. A friss zöldségeket keverhetjük sült zöldségekkel, főtt tésztával, rizzsel, vagy beletölthetjük csirkébe, palacsintába, pitékbe. Felhasználásuk változatos, látványuk izgató, élettani hatásuk kitűnő.

FERROCENTO+ SunActive® Fe

www.ferrocento.hu



Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

A **Ferrocento®+** megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölcsonhatások)
- FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)



Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

A Ferrocento®+ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

Magyarországon forgalmazza:

Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu

OÉTI: 478/2005



PharmaSuisse
Laboratories

AZ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!

FERROCENTO+



Inkontinenciában szenvedek, és az orvosom urodinámiát javasolt. Elmagyarázná, mi is ez pontosan?



Válaszol: Dr. Szabados Péter főorvos, fejlődésneurológus, inkontinenciaszakértő

Az **urodinámia** olyan vizsgálatok összefoglaló neve, ami a hólyag működését, illetve annak zavarait tárja fel. Legtöbbször, de nem mindig az inkontinenciák kivizsgálása során végzik el, mert csak ennek ismeretében lehet dönteni a szükséges kezeléssel.

Leginkább elterjedt formájában három részből áll.

Az első a **flowmetria**, ami a kiáramlás vizsgálatát jelenti. Ilyenkor a páciens egy kis, véccszerű edénybe üríti spontán a vizeletet, és a komputer két görbét rajzol ki: az egyik a pillanatnyi áramlás sebességét adja meg, a másik pedig az ürített mennyiséget jelzi a kezdettől. Leggyakrabban férfiaknál végzik, sok rendelőintézetben a prosztata magna-

gyobbodáskor is, hogy az általa okozott húgycsőszűkület áramlásra gyakorolt hatását mérjék meg. Nők esetében a húgycsőszűkület sokkal ritkábban merül fel, náluk a kiáramlás sebessége a hólyag összehúzódási erejével van összefüggésben, ami sokfajta inkontinenciában mutat eltérést. A pillanatnyi kiáramlás formája kimutatja, ha az érintett, esetleg öntudatlanul is a hasizmai megfeszítésével segít a kiürítésben, mert érzi, hogy a hólyag összehúzódása nem teljes, ami szintén előfordul inkontinencia során. A maximális kiáramlásnak és annak elérési idejének szintén diagnosztikus értéke van.

A **cystometriát** közvetlenül a flow mérés után végzik. Egy katéteren keresztül

lassan feltöltik a hólyagot, és ekkor kiderül, hogy mennyire volt teljes előtte az ürülés, és a bent maradt mennyiséget lemérik. Ha jelentősebb ennek a mennyisége, az súlyos eltérésre utal. A töltés során mérik azt a mennyiséget, amit már érez a páciens, a görbe mutatja, hogy a hólyagban van e kóros összehúzódás a telődéskor, mekkora a nyomásemelkedés az adott feltöltési mennyiségnél, mekkora a maximális mennyiség, amit még elvisel. A megmért értékeknek bizonyos tartományban kell lenniük normál hólyagműködés esetén. Általában a maximális mennyiségnél köhöggetik a beteget, illetve erősen rányomnak a hasfalra mintegy provokálva az erőfeszítéskor történő vizeletvesztést, amit az orvosok stressz-inkontinenciának neveznek, és a záróizmok működészavara okozza. A vizsgálatot fekvő, ülve, vagy álló helyzetben végzik, ami az értékelést is befolyásolja.

A **nyomás-áramlás vizsgálatot** általában csak speciális esetekben végzik el. Ilyenkor elsősorban a hólyag kijáratától a teljes húgycsőben lévő szűkületek hatását vizsgálják, a nyomás és a kiáramlási sebesség összevetésével, amit a húgycső teljes hosszában megmérnek ürítés során. Leggyakrabban férfiaknál prosztataműtétek előtt és után szokás végezni, de mostanában speciális esetekben nőknél is előfordul.

Az urodinámia kiegészíthető egyéb vizsgálatokkal is, de ezek jóval ritkábban fordulnak elő.

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

Magyarország valamennyi gyógyszer-tárában 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!*



Patika Pack



Kedves Olvasóink!

Áprilisban a Patika Pack webáruház ajándékát, a képen látható gyógyszer szállító hűtőtáskát sorsoljuk ki a megfejtők között. Alkalmas arra, hogy több órán át megfelelő körülményeket biztosítson a hőre érzékeny gyógyszerek, kenőcsök, kúpok, oltóanyagok tárolására, szállítására. A megfejtéseket **2017. április 21-ig** e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben (Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49.) várjuk.

1. Mi az, ami a felsorolt készítmények közül a legkevésbé bírja a meleget?

- a.) krémek, kenőcsök
b.) tabletták
c.) kapszulák

2. Mi az, amit semmiképpen nem szabad hűtés nélkül szállítani a melegben?

- a.) lázcsillapító
b.) inzulin
c.) vitamin

3. Milyen hőmérsékleten kell tárolnia a gyógyszereket?

- a.) 0-35 Celsius fok
b.) 15-25 Celsius fok
c.) -10 és 30 Celsius fok között

A márciusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/c, 3/b

A nyertes: Majkut Gyula, Szálka

Gratulálunk!



Melegíthető plüssállatok az egész családnak

Mikrohullámú sütőbe téve átmelegszik, és mintegy 90 percig megtartja a hőmérsékletét, miközben kellemes, nyugtató gyógynövényillatot áraszt. Egyszerűen kezelhető, gyors és biztonságos. Izomhúzódás, hasfájás, fülfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére kiváló, nyugtatja a kis betegeket. Korszerű helyettesítője a hajdanvolt sópárnáknak. Nem toxikus anyagból készült. Gyógynövény és levendula-érzékenyeknek nem ajánljuk.



7110,- FT
ZSIRÁF LEVENDULA
31 cm
cikkszám: 40010



7110,- FT
BÁRÁNYKA LEVENDULA
27 cm
cikkszám: 40018



7110,- FT
SÜNI LEVENDULA
35 cm
cikkszám: 40008



7110,- FT
BREKI MENTA
35 cm
cikkszám: 40022

Patika Pack

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

.....

.....

Számlázási cím:

.....

.....

.....

Tel.: E-mail cím:

ZSIRÁF levendula	SÜNI levendula
40010 db	40008 db
BREKI menta	BÁRÁNYKA levendula
40022 db	40018 db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025

- A www.patikapack.hu webáruházon keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49., 9-15 óráig.
Tel.: (06-1) 239-0347

Dátum: Aláírás:

SZABADULJON MEG

az égő, szúró, vörös szem panaszaitól

Fokozott hidratálás a hosszan tartó
megKÖNNYebbülésért hialuronsavval*

Lágy kontaktlencsével is használható.
Felbontástól számított 3 hónapig felhasználható.

NEM MINDEN NEDVESÍTŐ SZEMCSEPP EGYFORMA
Systane Hidratálás hialuronsavval

* A Systane Hidratálás egyedülálló HP-Guar/hialuronsav
kombinációja elnyújtott hatást eredményez.¹



Systane[®]
Termékcsalád

Irodalom: 1 Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J Ocul Pharmco & Ther, October 1;31(8): 491-497.

Alcon Novartis
Pharmaceuticals

Novartis Hungária Kft.
1114 Budapest Bartók Béla út 43-47

Gyógyászati segédeszköz

HU1702595738

Lezárás dátuma: 2017. 02. 23.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI
ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!