

2017. MÁJUS - XII. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



INTERJÚ

dr. Birinyi Péter PhD,
szakgyógyszerész

NŐK EGÉSZSÉGE

Változókor,
változatlan nőiesség

BETEGJOGOK

Az önrendelkezés
joga

ÉLETMÓD

Mozgás
és ízületek

TÁPLÁLKOZÁS

Egy népbetegség:
a vashiány



BUTIK tavasz

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

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

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a fittséget, vitalitást,
- a teljesítményképességet,
- 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!

CUKORBETEGEKNEK BioCo Fahéj kivonat

A termékben lévő fahéjkivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához, az egészséges szénhidrát-, cukoranyag-cseréjéhez. A kapormag elősegítheti az emésztést, hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához.

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

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

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

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

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

BILACE kapszula EREINK VÉDELME

Svéd feketeáfonya-kivonat A-, C-, E-szem-vitaminokkal! Antoflavinjai kedvezőek

- a vénák egészségéért,
- a kapilláris erekre,
- a mikrocirkulációra,
- a szem egészségéért.

Az amerikai diákok vizsgák előtt a memória serkentésére fogyasztanak áfonyát és annak kivonatát.

Kapható patikákban,
bioboltokban.

Tel: 06/30-2100-155,
webáruház:
www.pharmaforte.hu

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

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT BioCo ProstaMen tabletta

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

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

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

A „NEHÉZLÁB” ÉRZÉS ENYHÍTÉSÉÉRT BioCo Mikronizált Diozmin + Hesperidin

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

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

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

FERROCENTO+ SunActive® Fe



GLUTÉN
MENTES
GMO
MENTES

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta
**KERESSE
A PATIKÁKBAN!**

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

OÉTI: 478/2005

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

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 Nádas utca 8.
Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

A mikor ezeket a sorokat írom, a télikabátom és a vastag talpú cipőm az előszobában szárad, és kint még mindig esik az eső. Reggel havazott, pedig április vége felé közeledünk. Innen nézve kicsit nehéz elhinni, hogy mire ez a szám megjelenik, meleg május lesz, pedig nyilván az lesz – legalábbis reméljük. Érik majd az eper is, aminek fogyasztását eddig is ajánlottuk, most pedig csak még inkább felhívjuk rá a figyelmet, hiszen egy új kutatás szerint a mellrák ellen is hatásos lehet. Az eredményt a kutatók szerint is óvatosan kell kezelni, hiszen ami működik az egereknél, az nem biztos, hogy beválik az embereknél is. Az azonban biztos, hogy azok, akik egészségesen élnek, minden betegséggel eredményesebben vehetik fel a harcot. Kezdjük most: az idő jó, sétálni is öröm lesz, megjelennek a piacon a friss zöldségek és gyümölcsök és ha melegebb van, a víz is jobban esik. Belevágnak?

Vámos Éva

Vámos Éva

Békéscsaba

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

Fő téri Sas Patika



Békéscsaba első gyógyszertárát Halimár György nyitotta meg 1812-ben a Patika – ma Eötvös – utcában. A Sas Patikát az 1890-es évek elején Varságh Béla okleveles gyógyszerész költöztette át mai helyére, a Fő – jelenleg Szent István – térre.



A gyógyszertárt 1892 és 1950 között a Réthy család vezette, majd állami tulajdonba került és 14/1-es Gyógyszertárnak hívták. 1996-tól, a patika privatizációja után a Sas Patika ismét családi tulajdonba került, jelenlegi személyi jogos vezetője Tóth Tihamérné dr.



Ön tud spárgát csinálni?

Hazánkban többnyire csak csemegének számít a spárga fogyasztása, pedig a most szezonális zöldség számos jó tulajdonsággal bír. A spárga szénhidrát- és zsírtartalma elhanyagolható, annál fontosabb azonban a benne található rostok, vitaminok és ásványi anyagok mennyisége. Emellett gazdag káliumforrás; foszfor, kalcium, magnézium, sőt vas is nagy mennyiségben található benne, ugyanakkor nátriumtartalma alacsony. Közép-Európában a fehér spárga a legkedveltebb, lágy, kellemes, enyhén aromás íze miatt. Ennél a változatnál fontos, hogy a spárgát a fej aljától a súp végéig teljesen hámozzuk meg. A fás sípvégeket feltétlenül vágjuk le, különben a rostos, rágós, sok esetben kissé kesernyész rész élvezhetetlenné teszi a belőle készült ételt. A lila spárga felhasználása fehér rokonáéval egyező, ugyanakkor markánsabb ízzel rendelkezik. A zöld spárga íze nyersen fogyasztva kissé a zöldborsóra emlékeztet. Nem szükséges teljesen meghámozni, elegendő a szár alsó harmadát megtisztítani, de az igazán zsenge példányoknál még ez is elhagyható. Fontos azonban, hogy a szár alsó – általában kemény és rostos – részét a zöld spárgánál is vágjuk le. Valamennyi típus legértékesebb része a csúcsa, az ún. spárgafej. Ez a spárga legszögesebb része, ezért elkészítéséhez lényegesen kevesebb főzési, illetve sütési időre van szükség. A spárgát lehetőség szerint frissen dolgozzuk fel és hűtőszekrényben – kissé nedves papírba csomagolva – maximum egy hétig tároljuk. Kiválóan tartósítható mélyhűtőben is, azonban fontos, hogy mielőtt lefagyasztanánk, feltétlenül főzzük elő (blansírozzuk). Mélyhűtőben 7-10 hónapon át is tárolhatjuk.

Újdonság a térbeli tájékozódásról

Korábban rágcsálókon végzett kísérletek alapján megállapították: az agyban a térbeli tájékozódásához szükséges rácssejtek egy koordinátarendszert alkotnak, és sokáig azt hitték, hogy ezek a rácssejtek függetlenek a tér sajátosságaitól. Az embereken végzett vizsgálatok során nemrég magyar kutatók felfedezték, hogy a tér méretére adaptívan reagáltak az agysejtek, vagyis más a tájékozódás a kisebb és nagyobb terekben. Arra a kérdésre, hogy ezt a felfedezést az orvostudományban milyen irányban lehet hasznosítani, Török Ágoston, a Magyar Tudományos Akadémia kutatója az Alzheimer-kórt hozta fel példának. Mint elmondta, az Alzheimer-kórnak vannak olyan típusai, amelyeknél a tájékozódási képesség romlása egy korai jele a betegségnek. A betegségre jelenleg nincs gyógymód, de a tüneteit lehet enyhíteni.

Svájci modell az alapellátásban

A magyar ellátórendszer tetejére állított piramisként működik: a szakellátásnak erős a lobbijereje és ezért erősen finanszírozott, míg az alapellátás kisebb lobbierővel és kevesebb forrással működik, és sokak szerint nem megfelelően – mondta az MTI beszámolója szerint Ónodi-Szűcs Zoltán egészségügyi államtitkár. Ezen szeretnének változtatni a 2012 és 2017 között megvalósult svájci alapellátásfejlesztési modellprogram elterjesztésével. A program keretében az említett időszakban 16 észak- és kelet-magyarországi településen 24 háziiorvosi praxis állt össze négy praxis-közösséggé – Berettyóújfalu, Borsodnádásd, Heves és Jászapáti központtal – a jellemzően hátrányos helyzetű lakosság egészségi állapotának javítására. Papp Magor, a modellprogram szakmai vezetője beszámolt arról, hogy a modellprogram keretében jelentős

Pálinkázott a Szupermenta

Harminc, a vásárlók számára könnyen elérhető szilvapálinkát ellenőrzött legújabb Szupermenta terméktesztjén a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). A szakemberek megmérték az élelmiszerbiztonsági szempontból fontos paramétereket, mint a metanol-, a hidrogén-cianid-, az etil-karbamát- és a réztartalom. Az ellenőrzött tételek – egy kivételével – megfelelőek voltak. Egy pálinka etilkarbamát-tartalma túllépte az ajánlott határértéket, ezért a hatóság megtiltotta a termék forgalmazását. Kilenc pálinkánál szűrőpróbaszerűen elvégezték a termék gyümölcs eredetére vonatkozó izotópvizsgálatokat is. Összességében elmondható, hogy a tesztelt, hazai forgalomban kapható szilvapálinkák többsége élelmiszerbiztonsági szempontból megfelelő. A korábbi hatósági tapasztalatokhoz képest kedvezőbb eredményt mutatott a jelölések ellenőrzése is: 30 tételből csupán két terméknel kellett apróbb jelölési hiba miatt figyelmeztetni az előállítókat. Ha Szupermenta termékteszt, akkor nem maradhatott el a kedveltségi vizsgálat sem, melynek során javarészt szakértő, kisebb számban laikus kóstolók bírálták a szilvapálinkákat. Az értékelők pontozták a termékek illat- és íztisztaságát, illat- és ízkarakterét, valamint harmóniáját. A kóstolók kedvence az Agárdi Miraculum Szilva Pálinka lett. A Szupermenta rangsorban másodikként végzett a Rézangyal Barrique Szilva pálinka. A dobogósok sorát harmadik helyen a Nobilis Forte 55° Szilva Pálinka zárta.

szolgáltatásbővítés történt (kétszáz ezer ellátás) a három és fél év alatt. A programok népszerűek voltak, az érintett lakosság több mint 80 százalékát sikerült bevonni, és 12 százalékkal kevesebb embert utaltak szakellátásba, miközben javult a krónikus betegek életminősége. Negyvenezer ember számára három és fél éve napi valóság az alapellátásban nyújtott többletszolgáltatás. Ónodi-Szűcs Zoltán szerint a modellprogram bemutatta, hogy megfelelő ösztönzőkkel működhet a megelőzés. Hozzátette: bízik abban, hogy a következő tíz év egyik legfontosabb ügye lehet a svájci modell elterjesztése. Ebben a modellben ugyanis erősebb a prevenció és nagyobbak az alapellátásban dolgozó orvosok lehetőségei, hogy a betegeikről gondoskodhassanak. A jövő évi költségvetés tervezése során további 2,5 milliárd forintot terveznek a modellkísérlet kiterjesztésére, amivel száz fölé emelnék a kísérletben részt vevő praxisok számát.

szerkesztette Vámos Éva

szponzorált cikk

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Tanácsadó Szolgálat
Daganatos betegség? Foglalkozunk a lélekkel is!

A daganatos betegségek kialakulásában rendszerint valamiféle pszichés ok is szerepet játszik: kapcsolati veszteség, a munkahely elvesztése, vagy egyéb stressz faktorok. Márpedig, ha a lelki probléma szerepel a betegség kiváltó okai között, akkor a gyógyulás felé vezető úton is kiemelt szerepet kell kapnia a szükséges orvosi kezelések mellett.

A rák kapcsán súlyos traumát jelent a szembesülés a diagnózissal, ami sokszor szinte megbénítja a beteget és a hozzátartozókat egyaránt. Az első reakció legtöbbször a tehetetlenség, a félelem, a düh, vagy a depresszió.

Ebben a helyzetben szükség lehet olyan tanácsadókra, akik segítenek felismerni, hogy a betegek is tehetnek a gyógyulásukért azzal, hogy változtatnak azon az életvitelen, amelynek során a betegség kialakult.

A Culevit Tanácsadó Szolgálat személyre szabott válaszokat és javaslatokat nyújt az életmóddal kapcsolatos kérdésekre, vagy a betegség során felmerülő testi és lelki problémákra.

A szolgáltatás ingyenesen igénybe vehető akár telefonon: (+36-1) 321-2111, akár előzetes egyeztetést követően személyesen. Keresse tanácsadóinkat a www.culevit.hu oldalon!

hirdetés

Tanácsadás, konzultáció daganatos betegeknek, akár személyesen is.

„20 éve látom el javaslatokkal és tanácsokkal a hozzám forduló daganatos betegeket. Az Ön problémája sem lesz ismeretlen számomra.”
Dr. Bors Mária, pszichiáter

Culevit Tanácsadó Szolgálat
A Culevit mentálhigiénés szolgáltatását személyes konzultáció során vagy telefonos tanácsadás útján bárki díjtalanul igénybe veheti. A tanácsadáson munkatársaink személyre szabott válaszokat és javaslatokat adnak az érdeklődőknek, legyen szó életmóddal kapcsolatos kérdésekről, vagy akár a betegség során felmerülő testi és lelki problémákról.

- pszichés és mentálhigiénés támogatás
- életmód tanácsadás
- táplálkozási javaslatok

A Culevit Tanácsadó Szolgálat címe:
1077 Budapest, Wesselényi utca 16. C. épület, 1. emelet

HÍVJON MINKET BIZALOMMAL
+36 1 321 2111

www.culevit.hu

A meglepő időjárási fordulatok és a mögöttünk hagyott kemény tél ellenére igenis itt a tavasz, jön a nyár! Alig várjuk, hogy érezzük a napfény melegét, hogy feltöltődjünk a napsütésben. Bőrünk védelméről gyakrabban, azonban az egyik legérzékenyebb és legféltebb szervünk, a szemünk védelméről ritkábban beszélünk. Sok félelem, hiedelem is van a szemet fenyegető lehetséges károsodások tekintetében. Tudással menjünk ezek elébe!

A szemet is védeni kell

Ami a napfény ultraviola sugarainak bizonyos daganatok kialakulásában játszott szerepét illeti – mondja Berta András professzor, a Debreceni Egyetem Szemklinikájának igazgatója –, biztosan tudjuk, hogy az ultraviola sugarak szerepet játszanak a bőrrel együtt bizonyos szemdaganatok, mindenekelőtt a szem érhártyájának festékes daganata (az uveális melanoma) kialakulásában. Ahogy a bőrt védeni kell az erős napsütéstől, ugyanúgy védeni kell a szemet is. A bőrünket úgy védjük, hogy nyáron 11 és 15 óra között lehetőleg nem tartózkodunk a szabadban, vagy ha igen, akkor fényvédő krémet használunk. A szemünket is kevesebb ultraviola sugár éri, ha a déli órákban nem a strandon, hanem zárt helyen tartózkodunk. Ha mégis kimegyünk a napra, viseljük napszemüveget. Az elővigyázatosság gyermekek esetén különösen fontos! Ez a veszély napfény, UV lámpa, szolárium, hegesztő fény esetén jelentkezik. Nem ok nélkül kell szoláriumozásnál, vagy hegesztés közben védő szemüveget viselni. A látható hullámhossz tartományba eső fénysugarak normális megvilágítási viszonyok mellett nem károsak a szemre. Sem a televízió, sem a számítógép monitor, sem az okostelefon nem bocsájt ki a szemre káros sugarakat. Rossz megvilágítástól sem kaphat szemdaganatot senki! Ettől még személfáradhat a szemünk, megfájdulhat a fejünk, ha sokat, és ha nem megfelelő körülmények között használjuk látószervünket.



NAPFÉNYBEN:

szabad szemmel, szemüvegben, kontaktlencsével vagy napszemüveggel?

Szemszárazság

A professzor szerint tehát nem félni, inkább odafigyelni szükséges. A fáradt szem gyakran viszket, feszül, bepirosodik, és ahogyan büntetlenül nem terhelhetjük testünket, a szívünket, úgy nem tehetjük ezt a szemünkkel sem. A túlterhelt szem kiszárad, de ennek más okai is lehetnek. A legtöbb nő megtapasztalja ezt a változó korban, az allergiásoknak sem kell bemutatni a jelenséget. A kontaktlencsét viselők is gyakran panaszkodnak szemszárazságra, ami nem más, mint a könnyhiány vagy könnyvesztés miatt kialakuló úgynevezett „könnyfilmkárosodás”. A szem felületét borító könnyfilm tartja állandóan nedvesen a szaruhártyát, feladata még többek között a külső szaruhártyaréteg ellátása oxigénnel és tápanyaggal. Tulajdonképpen olyan kapuőr, mint testünkön a bőr: a könnyfilm védi a szemet a külső bakteriális és vírusos támadásoktól.

A könnyfilm három rétegből áll, ennek 90 százalékát a legvastagabb, középső, vizes réteg alkotja. A könnyhiány csaknem mindig a könnyfilm víztartalmának megfigyeltetését jelenti, ami létrejöhet úgy, hogy nem termelődik elég könny, vagy pedig úgy, hogy valamiért túlságosan hamar elpárolog, elvész a szem felszínéről. Mindkét esetben az egészségesnél koncentráltabb, sűrűbb könnyfilm borítja a szemet. Ezen pedig segíteni kell! Annál is inkább mivel vannak olyan betegségek, melyek következtében szemszárazság alakul ki, és ugyan-ez a helyzet bizonyos gyógyszerek alkalmazásánál is.

A szemszárazság más, mint a krónikus szemirritáció, bár a tünetek hasonlóak és a kettő között nehéz meghúzni a határvonalat. Azt kell

megállapítani, hogy mi okozza a könnyhiányt: ettől függ, hogy betegséggel vagy szemirritációval állunk szemben.

A diagnózis felállítása a szemorvos dolga!

Ha valaki valami szokatlant észlel a szemével és a látásával kapcsolatban, akkor forduljon szemorvoshoz, és ne gondolja, hogy „az semmi”, és „majd elmúlik magától”. Ha tudjuk, hogy szemünket az allergia viseli meg, vagy ha sokat dolgozunk monitor előtt (amikor a koncentrált figyelem miatt kevesebbet pislogunk, így hamarabb szárad a szemünk), vagy sokat tartózkodunk légkondicionált helyen, avagy repülőútra indulunk, alkalmazzunk szemcseppet! Fontos tudni azonban, hogy másmielen cseppet kell használnunk, ha kontaktlencsét viselünk. Ez esetben olyan műkönyt kell választanunk, melyet úgy is használhatunk, hogy a lencsét a szemünkön hagyjuk.

Kontaktlencsések előnyben?

Kétségtelen, hogy a modern, lágylencsék kényelmesek, praktikusak, de rendkívül körültekintően kell bánni velük. Akkor is kell naponta egyszer-kétszer műkönyvel nedvesíteni – különösen nyáron –, ha nincs panaszunk, ha nem „húzódik” a szemünk. A kontaktlencse-viselők nem feltétlenül érzik meg azonnal, ha szárad a szem. A rendszeres műkönyvhasználat mellett maga a kontaktlencse is „strapabíróbb”, azaz kevésbé szakad könnyen. Jó tudni: minél nagyobb oxigénáteresztő képességgel bír egy lencse, annál kevésbé terheli a szemet.



Artelac® TripleAction
3-AS HATÁSÚ NEDVESÍTŐ RENDSZER

- ✓ égő, irritált száraz szem
- ✓ fokozott könnyezéssel járó szempanaszok tartós és azonnali enyhítésére.

Pótolja
+
Megköti a nedvességet
+
Védi a szemfelszínt



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.
További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csatárka út 82-84.
ART-KN-HU-1701-03 | Lezárás dátuma: 2017.01.30.

BAUSCH + LOMB

Lipid tartalma miatt az Artelac® Triple Action kontaktlencsével együtt nem alkalmazható. Kontaktlencse-viselés esetén javasoljuk az Artelac® Splash vagy Artelac® Rebalance szemcsepp használatát.

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



Az utolsó vérzést követő időszak, amit egy éven belül nem követ újabb vérzés – definíció szerint ezt hívják klimatériumnak, közismertebb nevén klimaxnak vagy menopauzának. Ezen időszak alatt a petefészek működése csökken, majd csaknem teljesen megszűnik. A szó görög eredetű, a változókorra mint kritikus időszakra utal, ami általában a nők 47 éves kora körül jelentkezik. Nehéz megmondani, hány hónapig tart az átmeneti időszak, de a legtöbb nőnél néhány hónap után válik rendszertelenné a ciklus, míg végül teljesen elmaradnak a menstruációk. Előfordul az is, hogy semmi változás sincs a menstruációk rendjében, hanem egyik hónapról a másikra beáll a klimax. Ez azonban kivételesen fordul csak elő valamilyen erős érzelem, esetleg szervi probléma miatt. A tüneteket – vérzészavar, éjszakai izzadás, szívdobogás érzése, fejfájás, kellemetlen hőhullámok, gyors hangulati változások –, szinte mindenki tapasztalja. Bármennyire kellemetlenek is ezek a zavarok, sohasem súlyosak és mindig csak átmenetileg jelentkeznek, tehát hosszabb-rövidebb idő múlva maguktól megszűnnek. Mindennek oka az, hogy a petefészek addig megszokott hormonszintje felborul, kezdetben az ösztrogén túlsúlyba kerül, majd mind az ösztrogén, mind a progeszteron szintje minimálisra csökken. Az ösztrogén hormon befolyásolja a hangulati labilitást, a depressziót, az ingerlékenységet, a koncentrációképesség csökkenését, az alvászavarokat, de ennek hatására csökken a libidó is. A magas ösztrogénszint eleinte vé-

Változókor – változatlan nőiesség

Hőhullámok, hangulatváltozás, vérzészavar, a változókorban lévő nőknek nem csak ezekkel a kellemetlen tünetekkel kell megküzdeniük. A klimax utáni évek a szervezet teljes egészére hatással vannak. A menopauza kezdete átlagosan az 51. év körüli időszakra tehető. Korai klimaxról beszélünk, ha a tünetek 40 éves kor előtt jelentkeznek.

delmet nyújt az érlelmeszedéssel szemben. Amikor azonban a klimax véget ér, a védelem megszűnik, és ekkor sok nő súlygyarapodást is tapasztal. A hirtelen hízás viszont növeli a vér koleszterinszintjét, és fokozza a szívkoszorúér betegségének kialakulását is. Az ösztrogén a kialakuló csonttrikulásért is felelős. Menopauza után a csontállomány akár évi 1-2 százalékkal is csökken, így a csontok a megszokottnál érzékenyebbeké válhatnak. A kötő- és tartószövetek gyengülése sok esetben inkontinenciához vezethet.

Korai klimax

A korai menopauza gyakran korai petefészek-elégtelenség következménye. A petefészekben található petesejtek mennyisége az életkor előrehaladtával természetes módon csökken: 35 éves kor után a petefészek folyamatosan öregszik, és átlagosan a nők 50 éves kora körül teljesen kimerülnek. A korai petefészek-kimerülés esetén ez a folyamat előretolódik, a petefészek idejekorán elvesztik hormontermelő- és érett petesejt-képző funkciójukat, a korábban teljesen szabályos menstruációs ciklus felborul, majd teljesen elmarad. A menopauza így rendszerint már 40 éves kor alatt, vagy annak környékén megkezdődik. Genetikai tényezők és autoimmun eredetű okok mellett a folyamatot külső

tényezők is előidézhetik, pl. sugárkezelés, kemoterápia, kétoldali petefészek-eltávolítás, de a kiváltók sok esetben ismeretlen marad. Pajzsmirigybetegség is felboríthatja a korábban szabályos ciklust.

Fitten

Jó néhány változókoros tünetet enyhíthet az egészséges táplálkozás, a pihentető alvás, és a rendszeres mozgás. Zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonafélék mellett az étrendet érdemes kiegészíteni hidegen sajtolt búzacsíra-, lenmag-, és máriatövismag-olajjal. A szardíniában nagyon sok omega-3 zsírsav van, emellett nagyon jó kalciumforrás. Kalciumból napi 1000-1500 mg az ajánlott mennyiség. A zsíros halak D-vitaminban gazdagok, a D-vitamin pedig nagyon fontos ahhoz, hogy a kalcium megfelelő módon beépüljön a szervezetünkbe. A C-vitaminban dús gyümölcsöknek nagy szerepük van a hőhullámok megelőzésében, és a vizelettartási problémák elkerülésében. A szárított gyümölcsök pedig, (füge, barack), kalcium- és vastartalmuk miatt rendkívül fontosak. Figyeljünk a só mennyiségére is! A félkész-, készételekben, mártásokban, a kenyérben, a füstölt húsokban és a szalámikban sok van, ezekből együnk mértékkel.

Dózsa-Kádár Dóra

Ha eddig nem sportolt semmit, akkor feltétlenül állapotfelméréssel kell kezdeni, és mindenképpen csak fokozatosan növelje a terhelést! A szakemberek szerint érdemes egyszerű és megvalósítható célt kitűzni, és arra törekedni, hogy megszokjuk a rendszerességet. Inkább mozogjon kezdetben csak napi tíz-tizenöt percet, mint ötletszerűen és ritkán többet.

Mit lehet tenni az inkontinencia ellen?

Sajnos a biológiai órát nem lehet megállítani, ezért – különösen 40 év felett – egyre több nő számára probléma a kitágult hüvely, a hüvelyszárazság vagy az akaratlanul elcseppenő vizelet, az inkontinencia. Mit lehet ilyenkor tenni?

Az inkontinencia illetve a kitágult hüvely szülés után vagy a változókorban sok nőnek okoz problémát, rontja az életminőséget és szép lassan leépíti az önbizalmat. Az intim problémákra korábban a műtét volt az egyetlen hatékony megoldás, igaz, a sebészeti beavatkozástól legtöbbször maguk az orvosok is ódzkodtak a hegeképződés és a kockázatok miatt. Szerencsére ma már van más kezelési mód is!

Műtét helyett lézeres kezelés

A nőgyógyászati problémák orvoslására ma már itthon is elérhető alternatíva a külföldön több éve sikerrel alkalmazott, Erbium:YAG lézeres technológián alapuló *Petite Lady™* intimkezelés. A terápia során az energia a legmélyebb szöveti réteget melegíti fel úgy, hogy közben a hüvely nyálkahártyája nem sérül, a szövetek nem égnék meg. Míg a korábban használatos, más típusú lézerek – erősségük miatt – relatív magas sérülési kockázatot jelentettek, addig az új terápia nem okoz vérzést és nem jár szövődeményekkel sem. A bejuttatott energia hatására a kollagénrostok újrarendeződnek és felújulnak, a szövetek visszanyerik vízmegkötő képességüket, és újra

rugalmassá, tömörre válnak, megvastagszanak. A hüvelyflóra egészséges állapotának visszaállítása révén a kezelés után megszűnhet a hüvelyszárazság és az érzékenység is. Egy kezelés mindössze 20-30 percet vesz igénybe, ami után a páciens azonnal folytathatja megszokott rutinját.

Vizlát inkontinenciabetét!

A stresszinkontinencia kellemetlen tünetei számtalan tevékenységben, pl. sportoláskor, intim együttlétek közben, de még a normál napi életvitelben is korlátozzák a nőket. A kezelésnek köszönhetően a tünetek nagymértékben enyhülhetnek vagy meg is szűnhetnek. Legtöbbször a betét is fokozatosan feleslegessé válik, ahogyan a renyhe hüvelyfal visszahúzódik, és megszűnnek a nyomás okozta kínos tünetek.

Őszintén magunkkal... és az orvosossal is!

Vándor Éva színművésznő személyes példából tudja, hogy a nők sokszor még az orvosukkal sem mernek nyíltan beszélni problémájukról. „Miért lenne kellemetlen beszélni ezekről a dolgokról? Éppen ezektől leszünk mi NŐK” – összegez a színésznő, aki arra bátorítja a hölgyeket, hogy ne essenek áldozatul olyan női betegségeknek, amelyekre ma már van hatékony megoldás.

A *Petite Lady™* kezelést végző Intimszépesség nőgyógyászati központban készséggel nyújtanak bővebb tájékoztatást és ingyenes konzultációt, természetesen teljes diszkréció mellett.

• www.intimszepseg.hu
+36 1 231 6047

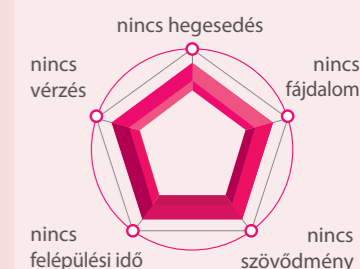


Intimplasztika műtét nélkül

Tartós hatású, fájdalommentes Erbium:YAG lézeres megoldás

- ✓ stresszinkontinenciára,
- ✓ tág hüvelyre,
- ✓ szeméremtesti érzékenységére,
- ✓ intim területek öregedésére

garanciával és egyedülálló, digitális VTI diagnosztikai vizsgálattal.



„Meggyőződésem, hogy a *Petite Lady™* Er:YAG lézertechnika nagy lehetőséget jelent a nőgyógyászati rehabilitációban: segítségével kiméletesebben oldhatunk meg olyan női panaszokat, melyeket ez-ideig különböző eljárássokkal igyekeztünk megoldani.”



Dr. Kiss György
főorvos,
szülész-nőgyógyász
szakorvos, Intimszépesség Központ

Intimszépesség.hu

1046 Budapest, Kiss Ernő u. 4.
Telefon: +36 1 231 6047
E-mail: info@intimszepseg.hu

3+1 AJÁNDÉK AKCIÓ

3 alkalmas intimbérlés vásárlásakor
1 plusz alkalmat ajándékba adunk!
Részletek:

www.intimszepseg.hu/akcio



Értágulatok az arcon

A rosacea ma még ismeretlen eredetű, nagy valószínűséggel komoly genetikai hátterű betegség. Vörös, kipirulásra hajlamos, érzékeny bőr, kitágult erek – ezek az általános tünetei. Az elsősorban nőket érintő bőrbetegségnek több altípusa is létezik.

Kezdetben az arc kipirulása rövid ideig, szinte rohamszerűen jelentkezik. Az orron, orcákon, álltájon többnyire szimmetrikusan megjelenő 2-4 milliméteres piros foltok (rosacea erythematosza) a későbbiekben összefolynak, maradandó értágulatok keletkeznek (rosacea teleangiectatica). Sokan tévesen az alkoholfogyasztás eredményének hiszik a rosaceaas bőrt, és noha az alkohol valóban fokozza a tüneteket, véletlenül sem ez a fő ok. Mivel igen nagy számú beteget érint a probléma, érdemes ezt tisztázni.

Mi okozza?

A rosacea tehát betegség, hiszen nagyon sok belsőleges eredete is van. Lehetnek genetikai okai, megjelenhet a hormonháztartás változásakor, tipikusan a nőknél a menopausa idején. A rosacea megjelenése lehet a gyulladáshoz való hajlam eredménye, vagy például a magas vérnyomás következménye. Az idősödő szervezetben lassul az anyagcsere, aminek következtében ugyancsak megjelenhetnek az arcon a piros foltok vagy értágulatok. A rosacea hátterében állhatnak helytelen étkezési szoká-

sok is, így hát át kell tekintenünk, hogy mit eszünk és mi az, amiről a le kell mondanunk. A magyaros étkezés egyik alapja az erős paprika használata. Ez azonban szintén vérbőséget okoz, és megtöbbszörözi az arcunkon az egyre inkább látható hajszálereket. Az úgynevezett rosacea-diéta alapja, hogy a csípős hozzávalókat hagyjuk el, és többszörözzük a bevitt folyadék mennyiségét. Ezek nélkül az elővigyázatosági intézkedések nélkül a legkiválóbb arckrém sem tud jó eredményt produkálni. A bőr regenerálódásához, a tápanyagok szállításához és felszívódásához, lényegében a szervezet működéséhez a víz elengedhetetlen.

A külső hatásokat sem szabad figyelmen kívül hagyni. A tünetek megjelenhetnek stressz hatására, káros UV sugárzás eredményeképpen, vagy akár a hideg téli szelektől is. A nem megfelelő arcápolás ugyan csak okozhatja a bőrpírt, az arcbőr elváltozásait.

A rosacea kezelési lehetőségei

Folyamatosan gondoskodnunk kell bőrünk hidratáltságáról, optimális oxigén- és tápanyagellátottságáról, az UV-sugárzással szembeni védelméről. Ez utóbbi folyamatos kozmetikai felügyelet mellett optimális. A rosacea elleni küzdelem része a már említett megfelelő étrend és egészséges életmód kialakítása. Nagyon súlyos esetekben antibiotikumok és szteroidos gyulladáscsökkentés is szóba jöhet.

Összegezve:

A rosacea nem veszélyezteti, de tüneteinek megjelenése nagyon megnehezíti az életünket. A megjelenését követően hosszú évekig, akár egész életünkön keresztül kerülni kell a tüneteket kiváltó tényezőket. A rosacea magától nem szűnik meg, sőt az életkor előrehaladtával a tünetek erősödhetnek, ezért a rosaceaát kiváltó belső és külső körülményekre folyamatosan figyelniük kell. Érdemes tartani a roseceásoknak ajánlott, az értágulatot okozó ételektől és italoktól mentes diétát, és tudnunk kell, hogy a rosaceaas bőr állandó ápolást, gondoskodást igényel.

v.k.

Tudta?

Ha melegünk van, a bőr verejtékezik és vizet párologtat el. A hőleadás másik módja, amikor az erek kitágulnak, ezzel hőt adnak le. A kitágult erek az arc pirosságát okozzák.

www.gyogyhir.hu

A daganatos megbetegedések egy része megelőzhető

Régóta téma, mennyiben okozzák a rákot genetikai tényezők, és mennyiben írható külső tényezők számlájára. Úgy tűnik, alapvetően genetikai megbetegedésről van szó, az újabb kutatások azonban arra mutatnak rá, hogy az egészséges életmód szabályainak a betartásával és a káros külső hatások csökkentésével mi magunk is sokat tehetünk egészségünkért.

A rizikótényezők csökkentésével vagy kiküszöbölésével a daganatos megbetegedések egyharmada megelőzhető lenne – hangzott el az MTU beszámolója szerint a nemzeti rákellenes nap alkalmából szervezett konferencián, ahol a Magyar Rákellenes Liga bemutatta az Európai Rákellenes Kódexet is. Ez egy olyan javaslatcsomag, amelynek megalkotásakor a szakemberek figyelembe vették a rendelkezésre álló legfrissebb, tudományosan alátámasztott bizonyítékokat, és az életmód megváltoztatására ösztönző tanácsokat. Tizenkét pontba szedték a legfontosabb szempontokat, melyek megtartásával az évek, vagy akár évtizedek múlva fenyegető daganatos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető.

A felsorolásban szó van a dohányzásról történő leszokásról, az egészséges testsúly megtartásáról, a testmozgás, a megfelelő táplálkozás fontosságáról, az alkoholfogyasztás veszélyeiről, a túlzásba vitt napozás ártalmairól, valamint a szűrések fontosságáról. Magyarországon 1993 óta minden év április 10-én tartják a Nemzeti Rákellenes Napot. Az időpont Dollinger Gyula sebész, ortopéd szakorvos, egyetemi tanár születésének napja, aki 1902-ben megalakította az Országos Rákbirozságot, így a hazai rákkutatás úttörőjének számít.

v.É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Ormay István pszichiáter, pszichoterapeuta arról beszél, mikor lesz az egészséges életmód hajszolásából önsanyargatás.

www.gyogyhir.hu

avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére



Minőség. Hitelesség.
Megbízhatóság.

Világszerte elismert márka,
magyar szabadalom alapján.

Már 18 éve társ a
küzdelemben.

Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, vagy érdeklődjön kezelő orvosánál!

„...remegők, rettegek...és várokok...” – az ok: a vesekő

Az interneten rémtörténetek sokasága olvasható olyanoktól, akik átéltek a vesekő okozta „élményeket”. Többen állandó félelemről írnak, és már egészen szakértői a területnek. Miről is beszélünk? Tudjon meg többet a vesekőről!

Sokaknak életformává válik, hogy tartalékban náluk van egy barátjuk telefonszáma, vagy éppen egy taxitársaságé, hogy baj esetén azonnal legyen, aki orvoshoz viszi őket. Az egyik blogbejegyzésben (ahonnan a címet is kölcsönöztem) azt olvastam, hogy egy férfinak azt tanácsolta orvosa, hogyha a kő nyugalmi állapotban van, akkor is szedjen olyan gyógyszereket, készítményeket, amelyek kordában tarthatják a problémát. Az illető 40 éve ehhez az orvoshoz jár, a tanács tehát igen megalapozottnak tűnik.

Vannak, akik azt a bizonyos követ nem egyszer „varázsolták ki” orvosuk segítségével, de rettegésben tartja őket a kiújulás veszélye. Van olyan kő, amit nem érdemes bolygatni, mert olyan helyen van, hogyha összetörik és homok marad utána, nem mosódna ki rendesen. Van olyan kő, ami útra kel, és nem lehet tudni, miként és hogyan szabadulunk meg tőle.

Magyarországon minden huszadik embernek lehet vesekőve 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.

Sokszor megelőzhető lenne

A vesekő kemény, kristályos anyagból áll, és többnyire kalcium-oxalát alkotja, ami kicsapódik a vizeletben. A kövek mérete az apró homokszemcsétől akár a teljes vesemedencét kitöltő nagyságig terjedhet. Van, hogy a betegség nem okoz tüneteket, de többnyire heves, görcsös fájdalommal jár. A kisebb méretű kövek spontán kiürülhetnek a szervezetből, más esetben ultrahangos közúzással vagy műtéti beavatkozással távolíthatók el. Itthon a húgyúti kövesség a népesség 5 százalékát érinti, és az esetek száma egyre nő. A betegség az érin-

tettek több mint felénél pár éven belül kiújul, annak ellenére, hogy a vesekő sok esetben megelőzhető lenne – hívta fel a figyelmet egy, a közelmúltban Európa-szerte megrendezett Európai Urológiai Hét kapcsán a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikája.

Miért alakul ki a vesekő?

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, az elhízás. Az emberek többsége még mindig nem veszi komolyan, hogyha az emberi szervezet 70 százaléka víz, akkor a folyadékbevitel valóban fontos. De miért van ez így a vesekő esetében is? Alap a változatos étkezés, mert ha valamilyen a vese túl sokat választ ki, akkor az máris elősegíti a vesekőképződést. A folyamat beindulását gátolja, vagy lassítja, ha folyadékkal „mossuk át a szervezetet”. Annyi vizet kell innunk, hogy naponta legalább két és fél liter vizelet távozhasson a szervezetünkben.

Az orvoslás ma hisz a fájdalomcsökkentésben, a görcsoldók, vesekőképződést gátló, gyulladáscsökkentő szerek alkalmazásában, így orvosi felügyelet mellett vagy enyhébb esetben gyógyszeres tanácsát kérve érdemes őket kipróbálni.

Vincze Kinga



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Fischer Gábor urológus arra hívja fel a figyelmet, hogy a vesében felfedezett jóindulatú daganatokat folyamatosan szemmel kell tartani.

hirdetés

ROWAtinex[®] lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

• Vesekímélő étrend: www.satco.hu

satco
www.satco.hu

ROWA
www.rowatinex.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!

Gyümölcsökkel a „csinos” tavaszért

A „rutinos” fogyókúrázó jól tudja, hogy az összes fogyási kísérlet akkor fut zátonyra, amikor a lelkesedés véget ér, vagy akár csak megtörik. Az addig leadott kilók pillanatokon belül visszajönnek, és a helyzet csak még rosszabb lesz, mint a fogyókúra előtt volt. A fogyás akkor lehet sikeres, ha a tudatos étkezést és a mozgást életformává tudjuk tenni.

Az elhízás egyébként világszerte óriási egészségügyi problémát jelent: az elmúlt harminc évben közel háromszorosára nőtt az elhízottak száma. Európában minden második felnőtt és minden harmadik gyerek súlyproblémával küzd. Ez nemcsak esztétikai probléma: az érintettek életét évekkal rövidítheti meg. A hosszú tél végén, így tavasszal talán többeknek van kedve megpróbálni legyőzni a bánatevést, a pótcselekvésből való nassolás kísértését.

A Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának egyik kiadványa szerint akkor sikeres a testsúlycsökkenés, ha a diéta megtartása mellett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást is rendszeresítünk. Mérsékeltnek nevezzük a fizikai aktivitás intenzitását, ha a légzészám és pulzusszám emelkedik, de mozgás közben beszélgetni még tudunk, énekelni azonban már nem.

Az az ideális, ha 4-5 kilométert teszünk meg egy óra alatt dinamikus sétával, vagy kerékpározunk, és terelési sebességünk 16 km/óra alatt marad. Kielégítő mozgásnak számít a kertészkedés, az úszás, de még a takarítás is. A társaság szerint egyébként hetente legfeljebb 0,6 kg súlyvesztés ajánlott.

Persze nem ördögtől való, ha mindezeket betartva még egy kis segítségért a tudományhoz fordulunk. A hidroxci-tronsav (HCA)-kivonat számos előnyös hatással rendelkező vegyület. Növeli a szervezetben az úgynevezett boldogsághormon, azaz a szerotonin szintjét, ez pedig jobb hangulatot, nyugodtabb alvást eredményez, és a már korábban említett „bánatevéstől” is elveszi a kedvet. Ezt a vegyületet tartalmazza a Garcinia cambogia nevű, Indiában őshonos növény, amelynek jótékony hatása-

it a legújabb kutatások igazolták. Ez tulajdonképpen egy zsírégető gyümölcs, melynek a kivonatához juthatunk hozzá itthon. A Garcinia cambogia hatékony nemcsak a zsírrétegek égetésében, de gátolja az elfogyasztott szénhidrátok zsírrá alakulását, lerakódását. A testzsírok égetéséből származó energia jelentős fizikai teljesítőképesség-növekedésként jelentkezik.

V.K.

Tudta?

A déli gyümölcsök közül az avokádó, a kókuszdió, és a grapefruit fokozni tudják a szénhidrátok, zsírok metabolizmusát, csökkentik a zsírpárnákat.

Biztonságos FOGYÓKÚRA

Éhezés és Személyes Nélkül



Pharmajorte

GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

- ✓ **Nincs zsírtermelés**
Fokozott zsírégetés energizálással
- ✓ **Mellékhatások nélkül**
Természetes összetevők, tartós hatás!
- ✓ **Maximális eredmény**
Éhségérzet nélkül, kényelmesen

Négyszeres fogyasztó hatás:
A napi adagban: 1) 1,5 g Garcinia cambogia-kivonat (1000 mg HCA), 2) króm, 3) L-arginin, 4) zöldtea-kivonat

Hazai gyártás

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

Futárszolgálattal tel: +36-30-2100-155, www.leszeretnekfogyni.hu



Tavaszi akció
-20%

30db és 90db / doboz

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

Az önrendelkezéshez való jog és az ellátás visszautasításának joga

A korábban már bemutatott tájékoztatás jogához szorosan kapcsolódik a beteg önrendelkezéshez való joga és az ellátás visszautasításának joga, mely abban teljesedik ki, hogy a kellő részletességgel informált beteg képes a megfelelő döntés meghozatalára, ami alapvetően meghatározhatja további életminőségét.

Az Integrált Jogvédelmi Szolgálat 2016. évre vonatkozóan közzétett beszámolója szerint az önrendelkezési joggal és az ellátás visszautasításának jogával kapcsolatban – a többi jogosultsággal összehasonlítva – alacsony számú megkeresés történt. Az egészségügyi intézmények minden bizonnyal kiemelt figyelmet fordítanak a kezelésekre szükséges megfelelő tartalmú és formájú nyilatkozatok megtételére. Bizonytalanság esetén a betegjogi képviselő segít a vonatkozó szabályok megismerésében akár betegként, akár beteg hozzátartozójaként keressük meg.

Mit tehetünk e két jogosultság keretén belül? A cselekvőképes beteg maga dönti el, hogy az egészségügyi ellátást igénybe veszi vagy elutasítja, illetve másik szemszögből megközelítve a kezelés akkor nyújtható, ha

abba a beteg beleegyezett. Megfelelő okirati formában megnevezhető az a személy, aki a beteg helyett nyilatkozatot tehet, de éppúgy kizárható bárki ezen jogok gyakorlásából. Ugyancsak okiratban szükséges rögzíteni az olyan beavatkozás visszautasítását, amelynek elmaradása esetén a páciens állapotában várhatóan súlyos vagy maradandó károsodás következhet be. Ilyen esetben az egészségügyi dolgozóknak meg kell kísérelni az érintett döntése háttérében lévő okok – személyes beszélgetés alapján történő – feltárását és a döntés megváltoztatását. Az ellátás visszautasítása nem veszélyeztetheti mások életét, testi épségét. Cselekvőképtelen személy esetében – ha nincs megnevezett nyilatkozattételre jogosult személy – az egészségügyi ellátásba történő beleegyezés és visszautasítás jogát először a törvényes képviselő, ezt követően a házastárs, élettárs, ennek hiányában sorrendben a gyermek, szülő, testvér, nagyszülő, unoka érvényesítheti.

Az ellátás visszautasítására tett nyilatkozatot a beteg bármikor, alaki kötöttség nélkül – tehát akár szóban is – visszavonhatja, ám ha mindez alapos ok nélkül történik, a beteg az ennek következtében felmerült és indokolt költségek megtérítésére kötelezhető.

A beteg beleegyezésére nincs szükség abban az esetben, ha az ellátás elmaradása mások egészségét súlyosan veszélyezteti, továbbá, ha

a beteg közvetlen életveszélyben van. Megadottnak kell tekinteni a beavatkozáshoz való hozzájárulást a nyilatkozat megtételére képtelen állapotban lévő személytől, illetve, ha a nyilatkozat beszerzése késelelemmel járna, valamint, ha a beavatkozás késedelmes elvégzése a beteg egészségi állapotának súlyos vagy maradandó károsodásához vezetne.

E két jogosultságot érintően rengeteg további speciális szabály, korlátozó tényező létezik, melyeket a cselekvőképességében korlátozott vagy cselekvőképtelen személy (kiskorú gyermek, gondokság alatt álló személyek) esetén kell alkalmazni. Fontos azonban tudni, hogy az ellátás visszautasításának joga a cselekvőképtelen és a cselekvőképességében korlátozott beteget nem illeti meg. Ezekben a helyzetekben az egészségügyi szolgáltató soron kívüli, költségmentes bírósági eljárásban kérheti a beleegyező nyilatkozat pótlását.

Legközelebb az egészségügyi dokumentáció megismeréséhez és az orvosi titoktartáshoz való jogról olvashatnak.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

Ha egészség van – minden van

Budapesten, a Mikszáth téren, a picike patikában a gyógyszerértékesítő Birinyi Péter „háta mögött” kérdeztem munkatársait, hogy miért szeretnek vele dolgozni. „Szereti, ha gondolkodunk és javaslatot teszünk akár egy folyamat, akár egy gyógyszer összetételének módosítására – megfontolja, és ha jó, elfogadja. Azt akarja, hogy csapat legyünk, hogy egymást kiegészítve, segítve tudjunk dolgozni és fejlődni a szakmában. Lendületes, nyitott az új dolgokra. Emberileg is segít, ha kell...”

– Jó, ha az emberről ilyen véleménnyel vannak. A „csapat” most tényleg bizonyított. Ezt írják közleményükben: „A Mikszáth Gyógyszertár laboratóriumában hiánypótló magisztrális gyógyszerek készülnek. Ezen újonnan fejlesztett gyógyszereket a Magyar Innovációs Alapítvány jelentős innovációnak minősítette és a Mikszáth Gyógyszertár dolgozói kiemelt elismerésben részesültek. A tanúsító oklevelet az Országgházban 2017. március 29-én vettük át.” Mit jelent ez a díj?

– Személyes sikernek azt élem meg, amit mondtak a kollégák rólam. Az Innovációs Alapítvány díja pedig egy összehangolt, átgondolt, kreatív közös munka elismerése. Mindig is ez a szakma, azon belül is a fejlesztések lehetősége vonzott. Ez a díj megerősítés abban, hogy annak a munkának, amit végzünk, helye van az egészségügyben, a gyógyszerészetben.

– Mi a lényege ennek a tevékenységnek?

– Azt szeretném, ha minden olyan beteg megfelelő gyógyszerhez jutna, akinek ritka betegsége van, és speciális gyógyszerkészítményre van szüksége, ráadásul elérhető áron. Mondok egy példát. Emlékszem, 2010-ben bejött egy Judit nevű páciens, gyermeket várt és elmondta, hogy Wilson-kórban szenved, és sehol nem kap rá olyan gyógyszert, amit az orvos tanácsolt, amit a terheesség mellett is szedhet. A Wilson-kór ritka genetikai betegség, amit a réz toxikus felhalmozódása okoz. Hosszú a történet, fejembe vettem, hogy megoldom Judit problémáját. Elsőként kérelmeztem a magisztrális alapanyag használatának engedélyezését, és megszereztem az OEP támogatását. 2011 óta valamennyi Wilson-kórban szenvedő beteg számára elérhető a nemzetközi irányelvek szerint egyik legkorszerűbb gyógyszer, melyet a gyógyszerárban készítünk. Ezt mi fejlesztettük ki, többek között erre kaptuk a díjat. Ma 160 féle saját fejlesztésű gyógyszerünk van, ebből 30 bele fog kerülni a szabványos vényminták gyűjteményébe, amelyeket használni fognak az ország gyógyszerárjaiban.

– Ebben a 160-ban milyen betegségekre kerestek orvosságot?

– Négy tudományterület van, amivel leginkább foglalkozunk: szemészet, gasztroenterológia, hepatológia, gyermekgyógyászat. A cél első perctől kezdve az volt, hogy más patikák is meg tudják csinálni, amit mi tudunk. Ha megosztjuk a tudást, akkor lesz valóság a filozófiánkban: értéket teremtünk a patikánkban, amitől az emberek meggyógyulnak – de nemcsak a Mikszáth tér környékén, hanem bárhol az országban. Saját pácienseinkkel, vásárlóinkkal kapcsolatban pedig a filozófiánkhoz hozzátartozik,



Fotó: Szilárd N. Gábor, Új Köznevelés

hogy a felvilágosítást, a tanácsadást ugyanolyan értékteremtő munkának tartjuk, mint a gyógyszerkészítést.

– A napi rutinban mit tart a legfontosabbnak?

– A lakosság biztonságos és folyamatos gyógyszerellátását tartom az elsődleges feladatnak. Ezért lehetőségeink szerint, a kezelőorvosokkal együttműködve a hozzánk jövő páciensek gyógyszerelési problémáira, hiányosságaira mindig keressük a megoldást.

– Árulja már el, miért nem orvos lett ilyen elhivatottsággal?

– Egyszerű: nem bírom a vért és képtelen vagyok fájdalomt okozni, ami gyakran szükséges a gyógyítás során. A családban több orvos van, az első gyógyszerész én vagyok. Úgy gondolom, hogy az orvostudomány által birtokolt területeket, a biológiát, a kémiát, a fizikát gyógyszerészként hatékonyabban tudom kiaknázni.

– Tudom, hogy nem csak a patikájába betérőket látja el tanáccsal: járt már hajléktalanszállón, iskolákban, hogy szűréseket végezzen és a Semmelweis Egyetemen a hallgatóinak adja tovább a tudását, és küldött már gyógyszeradományt határon túli magyaroknak. Mi fér még bele az életébe?

– A család. Ők a legfontosabbak. A hivatásom egyben a hobbim, és nem nyolc órában. De ugyanolyan töretlenül lelkesedéssel megyek haza mindennap, és alig várom, hogy lássam őket és legfőképpen egészségesen. Tudom, közhelyes, de tényleg igaz: ha egészség van, minden van...

Vincze Kinga

dr. Birinyi Péter PhD,
szakgyógyász

A Debreceni Egyetemen végzett, ahol azonnal katedrára került, majd folytatta tanulmányait, így lett a klinikai orvostudományok doktora. Most 35 éves, és egy 9 hónapos gyermek apukája.

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden
porcikám élvezi
a mozgást!

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



MAGYAR FEJLESZTÉSÜNK ÉS GYÁRTÁSÜNK
SPECIALIS, GYÓGYÁSZATI CELRA SZÁNT TAPASZTALAT
SZÁRMAZÁSÁVAL ÉS FŐGALMAZÁSÁVAL BIOCÓ MAGYARORSZÁGON

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



Ízületek - tegyük a mozgás élményéért!

A gerinceseknél a csontváz teszi lehetővé, hogy megtapadjanak az izmok, és egyben meg is tartja őket. Csontrendszerünk ezen felül fontos szerepet játszik a vérképzésben is. Az emberi szervezet 206 csontját varratok (például a koponyában), illetve ízületek kapcsolják össze. A csontok és ízületek védelméért különösen sokat tehetünk annak érdekében, hogy bármilyen életkorban élvezhessük a mozgás örömét. Hogyan?

Csontvázunk alakítja testünk alakját, és az ezt alkotó kemény szervek védik szervezetünket a külvilág hatásaival szemben. Elemei fontos szerepet játszanak a vérképzésben: a szivacsos csontvelőüregben lévő vörös csontvelő képezi a vér sejtjeit. A csontokban raktározódik továbbá az élettani szempontból nélkülözhetetlen kalcium és foszfor. A felnőtt szervezetben 206 csont található – az újszülöttek esetében ez a szám még 270, a fejlődés során azonban ezek száma csökken, ahogy némelyikük összeolvad. Az sem ritka, hogy különböző örökletes tényezők miatt, vagy az életkor függvényében valakinek párral kevesebb vagy több csontja van. A csontokat alkotó csontszövet 40%-a víz, szárazanyagának felépítésében pedig szerves és szervetlen anyagok egyaránt rész vesznek, 35/65%-os arányban.

A csontvégek ízületekben találkoznak – ezek teszik lehetővé, hogy a csontok jóformán súrlódás nélkül mozdulhassanak el egymáson. A csontvégeket a nagyjából sima ízületi porc fedi: ezek az úgynevezett ízületi folyadék kenő hatásának köszönhetően csúszhatnak egymáson akadály nélkül.

Csontok, ízületek, porcok – ezzel nagyjából meg is neveztük azon szereplőket, amelyek egészséges működése szükséges ahhoz, hogy a mozgás természetes, örömteli élmény legyen.

...hogyan a mozgás örömteli legyen

Mit tehetünk ezért? Először is induljunk ki abból, hogy a mozgásszervek normális működéséhez elengedhetetlen, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyag jusson a szervezetünkbe. Nem a kalóriákról beszélünk, hanem arról, hogy mennyire fontos a megfelelő kalciumbevitel. A csontok szárazanyagának már említett 65%-nyi szervetlen részét például a hidroxilapatit nevű vegyület teszi ki, melynek egyik legfontosabb összetevője a kalcium; ez az elem szintén megtalálható az ugyancsak a szervetlen állomány részét képező kalcium-karbonátban. Közismert, hogy a D-vitamin hiánya csontvesztéshez, a csontok törésének fokozódó rizikójához vezet, és hogy a C-vitamin alapvető jelentőségű az izmok és a csontok karbantartásához. A csontrendszer egészséges működéséhez olyan, szervezetünkben kis mennyiségben jelen lévő elemek is fontosak, mint például a mangán, amelynek hiánybetegsége a csontok fejlődési rendellenességéhez vezethet.

A testsúly szerepe

A mozgásszervek frissen tartásához életmódunkkal is sokban hozzájárulhatunk. A túlsúly aránytalanul megterheli a csontozatot, az ízületeket, így az optimális testtömeg elérése alapvető. A mozgásszegény életmód szintén igazoltan növeli többek között a csontritkulás kockázatát. A rendszeres dohányzás szervezetünk C-vitamin- és kalciumkészlete szempontjából egyaránt káros.

Ugyanakkor adódhatnak olyan élethelyzetek, amikor az egészségtudatos szemlélet nem elegendő. A testsúly nő a terhesség idején, néha pedig valamilyen alapterhelés, így a hormonháztartás gondjai miatt csúsznak fel a nem kívánatos kilók. Az sem ritka, hogy valakinek az ízületei, csontjai tartósan, az átlagosnál magasabb fizikai terhelésnek vannak kitéve.

Amikor különleges védelem kell

Akik egészségügyi vagy bármilyen más megfontolásból a vegán életmódot választják (vagyis semmilyen állati eredetű táplálékot nem fogyasztanak), azoknak a kalciumhiány okozhat gondot, hiszen a kalcium legfőbb természetes forrásai a tej és a tejtermékek. Idősebb korban minden különösebb ok nélkül is előfordulhat, hogy ízületeink, csontjaink különleges védelemre szorulnak – elég arra a tapasztalatra utalni, hogy a csontritkulás kockázata egyes arányban nő az életévek számával.

A fent vázolt esetekben több megoldás is szóba jöhet. Sokszor az életmód, az étkezési szokások megváltoztatása is jelentős eredményeket hozhat. Máskor jó ötlet lehet, ha olyan táplálék-kiegészítőket választunk, amelyek tartalmazzák mindazokat a vitaminokat, nyomelemeket, vegyületeket, amelyek fontosak mozgásszerveink megfelelő működéséhez.

P. Gy.



INFORMÁCIÓS VIDEO



dr. Boross György ortopéd, kéz- és baleseti sebész az ízületi kopásról beszél.

ÉRZÉKENY
BŐR?

KÖRÖMVIRÁG
krém FORTE



Továbbfejlesztett
összetétel,
hozzáadott
echinacea kivonat.

- AZ ÉRZÉKENY BŐR SZAKÉRTŐJE -

www.biomed.hu

biomed.kft



Keresse a gyógyszertárakban,
gyógynövény szaküzletekben,
drogériákban, Bijó, Herbaház,
Herbária és MediLine üzletekben.

Bőrvédelem a természettől

A hámsérülések, a bőr gyulladásos állapota, valamint a zárt felületi sérülések kezelésére a népi orvoslás már régóta használ bizonyítottan hatásos gyógynövényeket. Az évszázadok alatt összegyűlt tapasztalatot a különböző gyógykészítmények fejlesztői is ma is felhasználják, miközben az ősi tudást a modern eredményekkel kombinálják. Hogyan?

Az orvosi székfű, ismertebb nevén kamilla gyógyító hatása szer-teágazó. Az őszirózsafélékhez tartozó, mintegy 10-40 cm magas növényből főzött tea tisztítja a lég-utakat, ezen kívül gyulladásgátló, nyugtató hatású, továbbá jól alkalmazható gyomor-, bél-, hó-lyag-, és epepanaszokra. Témánk szempontjából érdekesebb, hogy az Európai Gyógyszerügynökség (EMA; European Medicines Agency) is számon tartja: a kamilla virágzata a hagyományos, népi gyógyászatban többek között az afták, illetve enyhe bőr- és nyálkahártya-irritációk, így például a napégés kezelésében bizonyult hatásosnak.

A bíbor kasvirág, közismert latinus nevén echinacea Észak-Amerikából származik. Az Újvilág meghódítói az indián gyógyítókat követve kezdték használni többek között felső légúti megbetegedések ellen, illetve a lassan gyógyuló fekélyek, sebek kezelésére, illetve a nyálkahártya gyulladásának enyhítésére. Európában az 1700-as évektől termesztik, és azóta fontos összetevője a sebkezelő krémeknek. Hatóanyagának legnagyobb része a gyök-törzsben található, ugyanakkor föld fölötti részét is gyűjtik.

Ehető gyógyító

A körömvirágot egyes helyeken fűszernövényként is alkalmazzák, az ételnek ugyanis enyhén keserű és sárgás színt kölcsönöz (ezért is próbálták régebben az

egyik legdrágább fűszer, a sáfrány hamisítására használni). Sokkal jelentősebb karriert futott be azonban gyógynövényként: írásos források igazolják, hogy már az ókorban is felhasználták egyes betegségek kezelésére. Belsőleg fogyasztva igazoltan alkalmas például gyomor- és bélpanaszok enyhítésére, serkenti a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást. Leggyakrabban azonban krémként kerül forgalomba – ebben a formában sebfertőtlenítésre, vérzés-csillapításra, gyulladások csökkentésére javasolják. Alkalmas továbbá visszér, fekély, rovarcsípés, napégés kezelésére is, valamint műtéti hegek-re, lassan gyógyuló sebekre.

Csodanövény

Az orvosi zsálya szintén ismert fűszernövényként is (különösen a mediterrán térség konyháiban); a leveleiben található illóolaj- és cser-savtartalom gyógyító erejének köszönhetően viszont évszázadok óta egyfajta csodanövénynek tartották. Belsőleg alkalmazva hatásos izza-dás és bélhurut ellen, külsőleg köz-ismert baktériumölő, gyulladásgátló, fertőtlenítő hatása miatt kedvelik. A bőr sérüléseinek kezeléséhez hasznos növények sorát még lehet-ne folytatni a muskotályzsalától a grapefruitig – a sebkezelésre java-solt krémek alapanyagaként általá-ban többet is felhasználnak közülük. Nem egy ilyen készítmény előállítói az orvostudomány vitaminokkal kapcsolatos, viszonylag friss ismereteit is szem előtt tartják termékük fejlesztésükor.

P. Gy.

Bizonyított, hogy (egyéb élettani hatásai mellett) az A-vitamin alapvető fontosságú a hámszövetek épségéhez, illetve a bőr, a mirigyhám és a nyálkahártya megfelelő működéséhez, ezért a bőrvédő krémek egyik összetevője.

Időskori látásromlás: a szürkehályog

A szürkehályog (szakszóval: cataracta) kifejezés a szemlencse állományának elszürkülésére utal. Ennek következtében a lencse átláthatósága részben vagy teljesen megszűnik, így a látás homályossá válik, mivel nem jut elegendő fény a retinára, szemünk fényérzékeny rétegébe. A harmadik világban a vakság egyik fő oka, azonban a fejlett országokban, így hazánkban is kezelhető betegségnek számít.

Régiókban a szürkehályog jellemzően a korosabbak betegsége, száz esetből egynél kevesebb a veleszületett rendellenesség. (Mármint a világ szerencsésebb felén, mert Afrikában, az éhség sújtotta régiókban tömegesen fordul elő gyerekeknél.) Megelőzése egyelőre nem megoldott: bár az erre irányuló, szűk két évtizede folyó, főként az USA-ban végzett kutatások kimutatták, hogy egyes vitaminok, antioxidánsok lassíthatják a kialakulást, de mindenkinek hatásos, a már megjelent hályog megszüntetésére alkalmas készítményt nem sikerült kifejleszteni.

Nem fáj

Tudni kell, hogy a hályogok e típusa nem jár fájdalommal, ráadásul fokozatosan alakul ki, így sokszor csak a betegség kifejlett állapotában szembesülnek vele a páciensek. Például úgy, hogy csak az egyik szemük érintett, és egy olyan vizsgálat derít fény az elváltozásra, amikor a másik szemet letakarják. A szürkehályog kialakulásának valószínűsége a korral növekszik: a hazai adatok alapján a 65-75 évet megélték mintegy felének a problémája, míg a 75 felettiek közel háromnegyede érintett. Ha fiatalabb korban jelentkezik, akkor hátterében bizonyítottan gyakran az áll, hogy a beteget túl sok napfény érte. A fiataloknál szintén igazolt rizikófaktor a nem megfelelő étrend (kiemelten az antioxidánsokban szegény táplálkozás), illetve a dohányzás.

Szemüveg vagy műtét

A szürkehályog (legalábbis a mi viszonyaink között) jól kezelhető: a kezdeti fázisban nem egyszer szemüveg viselésével is ki lehet igazítani. Sokszor az is elegendő, ha a beteg megfelelő időközönként szemvizsgálatra megy, ahol szakember segít eldönteni, milyen típusú szemüveg/kontaktlencse szükséges. Amikor ez már nem segít, akkor egy ma már rutinbeavatkozásnak számító műtét jöhet szóba, amely jellemzően nem igényel altatást, kivéve a gyerekek esetében. Az operáció során a szemlencsét mesterséges (szilikonból vagy műanyagból gyártott) lencsével pótolják.

P. Gy.

www.gyogyhir.hu

focus medical
Lézeres Látásjavító Központ

SZÜRKEHÁLYOG
MŰTÉTEK

LÁSSON ÚJRA
ÉLESEN
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!

- ✓ Korszerű eljárás
- ✓ Fájdalommentes
- ✓ Belsőleg, altatás és injekció nélkül
- ✓ Várólista nélkül
- ✓ Prémium lencsék széles választéka
- ✓ Akár olvasószemüvegre sem lesz többet szüksége



9 000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával a 15 000 Ft helyett
6 000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog
műtétet megelőző alkalmassági vizsgálatot.

További információk és bejelentkezés: Focus Medical
Margitsziget (06 1) 450 3333/info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

Világelső
a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A Preventa 125-, 105- és 85
szénsavmentes változatban is elérhető.

MB MAGYAR
BRANDS
2016

A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató
és Gyógyszerfejlesztő Kft. alábbi mintaboltjában,
országosan a gyógyszertárakban
és gyógynövényboltokban,
vagy megrendelhetők online
a www.preventa.hu oldalon.

Mintabolt: 1124 Budapest, Fűrj u. 2.,
tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.hu

www.preventa.hu

DAGANATOK

Daganatos betegségek: új módszer a diagnózishoz

Az orvostudomány egyelőre nem áll a végső győzelem kapujában a rákos megbetegedések elleni harcban – viszont számtalanszor nyer apró, de fontos csatát. Ilyen diadalt arattak most azok a kutatók is, akik komoly lépést tettek egyes daganattípusok korai felismerése felé.

Amerikai tudósok kidolgoztak egy olyan számítógépes eljárást, amelynek segítségével egyetlen, a páciensről vett vérmintából egyszerre lehet megállapítani a tumoros elváltozást, illetve azt, hogy az a szervezetben belül hol található. Az eredményt először ez év márciusában publikálták a mindenkinek szabadon hozzáférhető a Genome Biology című internetes szaklapban, majd a hírt több tudományos portál átvette. (Angolul tudók a teljes anyagot elolvashatják pl. itt: sciencedaily.com/releases/2017/03/170324083025.htm.) Közismert, hogy mennyire fontos a daganatos betegségek esetében a korai felismerés, ez ugyanis jelentősen növeli a gyógyulás esélyét. Márpedig a tapasztalat azt mutatja, hogy az időben történő diagnózisnak nagyobb az esélye az úgynevezett nem invazív eljárásokkal. (Invazív diagnosztikus módszereknek az apróbb sebészeti beavatkozással járó, kisebb-nagyobb fájdalmat okozó eljárásokat nevezzük, ilyen például a biopszia, amikor szövettani vizsgálat céljából kimetszenek egy szövetdarabot a beteg szervezetéből.)

A markerek árulkodnak

Jasmine Zhou professzor, a UCLA (University Of California at Los Angeles) tanára, a kutatás egyik vezetője éppen ezért tartja jelentősnek az általuk kidolgozott vizsgálati módszert. Ennek lényege – némileg leegyszerűsítve – abból áll, hogy a program olyan molekuláris mintázatokat keres a vérmintában, amely a tumoros sejtek DNS-ére jellemző. Ezek ugyanis már a betegség nagyon korai szakaszában szabadon áramolnak a vérkeringésben. A szoftver aztán összehasonlítja ezeket a mintázatokat azzal az

adatbázissal, amelyet a különböző ráktípusokat jellemző mintázatokból állítottak össze a kutatásban részt vevő tudósok. Ezen minták (a kutatók megfogalmazásában: markerek) egyrészt olyanok, amelyek minden ráktípusnál közősek, másrészt akadnak közöttük speciálisan egy-egy tumorfajtra jellemzők, például az máj- vagy a tüdődaganatra.

Hatalmas lehetőséget rejt a program

Zhou professzor és munkatársai a vizsgálat során összesen közel negyven, a betegség korai szakaszában lévő máj-, illetve tüdőrákoson tesztelték a programot, amely az esetek 80%-ában képes volt felismerni a betegséget. A meglehetősen magas találati arány azért is figyelemre méltó, mert a betegség elején még sokkal kisebb számban keringenek ereinkben a bajra figyelmeztető molekulák. A kutatás vezetője azt is elmondta, hogy egyelőre csak korlátozott számban állnak rendelkezésükre vérminták, ezért is foglalkoztak csak néhány daganattípussal. Azt is tudni kell, hogy a különböző tumorok nem egyforma mennyiségű jelet bocsátanak ki. Sokkal könnyebb felfedezni ezzel a módszerrel azon szervek daganatos megbetegedését, amelyek nagyon aktív részei a véráramnak – ilyenek a tüdő és a máj. A véráram által kevésbé átjárt szervek esetében a diagnózis is nehezebb – ilyen például az emlő. A kutatás vezetője és munkatársai leszögezték: tisztában vannak azzal, hogy módszerük egyelőre még gyerekcipőben jár. De meggyőződésük szerint minél többször tesztelik a rendszert, és minél nagyobb adatbázist építenek ki, annál közelebb kerülnek ahhoz, hogy kiaknázzák a módszerben rejlő hatalmas lehetőséget.

www.gyogyhir.hu

DAGANATOK

Készül a daganatok genetikai térképe

Amióta egyértelművé vált, hogy a rák genetikai eredetű betegség, azóta – Zhou professzor és munkatársai kutatásához hasonlóan – számtalan, a géntudományra alapozó vizsgálat folyt a daganatok természetének megértéséhez. Valószínűleg a legjelentősebb vállalkozás ezek közül a különböző daganatfajták genetikai állományát feltérképező, nemzetközi összefogással zajló rákgenom-program, melyet a Humán Genom Program mintájára szerveztek meg. A kutatásokat a 2008-ban létrehozott Nemzetközi Rákgenom Konzorcium (ICGC; International Cancer Genome Consortium – honlapjuk itt található: icgc.org) koordinálja. Jelenleg Kínától az USA-ig, Mexikótól Szingapúrig, Dél-Koreától Japánig és Franciaországig tucatnál is több ország kutatói vesznek részt a hatalmas munkában, melynek célja hogy elkészítsék a daganatok ötven típusának/altípusának genetikai térképét. Annak illusztrálására, hogy milyen komoly nemzetközi összefogás támogatja az ICGC munkáját,

érdemes kicsit a számok mögé nézni. Az Ázsiában, Ausztráliában, Európában, Észak-Amerikában és Dél-Amerikában működő munkacsoportok többek között az epevezeték, a húgyhólyag, a vér, a csontrendszer, az agy, az emlő, a méhnyak, a vastagbél, a szem, a fej és nyak, továbbá a vese, a máj, a tüdő, az orrgarat, valamint a szájüreg, a petefészek, hasnyálmirigy és a prosztata, illetve a végbél, a bőr, a lágy szövetek, a gyomor, a pajzsmirigy és a méh daganatos elváltozásait tanulmányozzák. A genomok elemzése régiókra bontva a következők szerint zajlik: Ausztráliában a petefészek- és hasnyálmirigy- és a tüdő, az orrgarat, valamint a szájüreg, a petefészek, hasnyálmirigy és a prosztata, illetve a végbél, a bőr, a lágy szövetek, a gyomor, a pajzsmirigy és a méh daganatos elváltozásait tanulmányozzák. A genomok elemzése régiókra bontva a következők szerint zajlik: Ausztráliában a petefészek- és hasnyálmirigy- és a tüdő, az orrgarat, valamint a szájüreg, a petefészek, hasnyálmirigy és a prosztata, illetve a végbél, a bőr, a lágy szövetek, a gyomor, a pajzsmirigy és a méh daganatos elváltozásait tanulmányozzák. A genomok elemzése régiókra bontva a következők szerint zajlik: Ausztráliában a petefészek- és hasnyálmirigy- és a tüdő, az orrgarat, valamint a szájüreg, a petefészek, hasnyálmirigy és a prosztata, illetve a végbél, a bőr, a lágy szövetek, a gyomor, a pajzsmirigy és a méh daganatos elváltozásait tanulmányozzák. A genomok elemzése régiókra bontva a következők szerint zajlik: Ausztráliában a petefészek- és hasnyálmirigy- és a tüdő, az orrgarat, valamint a szájüreg, a petefészek, hasnyálmirigy és a prosztata, illetve a végbél, a bőr, a lágy szövetek, a gyomor, a pajzsmirigy és a méh daganatos elváltozásait tanulmányozzák.

tüdő-, prosztata- és bőrdaganatok viszonyát vizsgálják az örökletes tényezőkkel. Indiai kutatócsoport feladata a szájüregi, japánoké a májrák vizsgálata. Az USA-ban a projekt részeként (a húgyhólyag, agy, emlő, vastagbél, gyomor, fej és nyak, továbbá a máj, tüdő, petefészek, hasnyálmirigy, prosztata, végbél, vese, bőr, pajzsmirigy és méh daganatos elváltozásainak genetikai szempontú megismerésén is dolgoznak tudóscsoportok.

P. Gy.

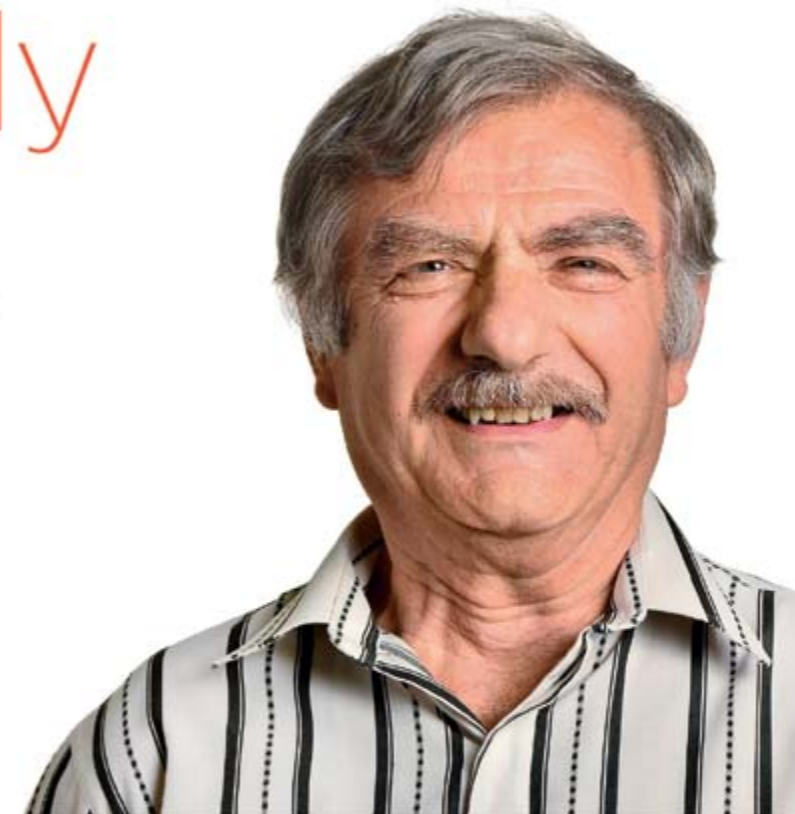
A program indulásakor úgy becsülték, hogy összesen mintegy 1 milliárd US dollárba kerül a rákgenom-program. Cikkünk írásakor honlapjuk tanúsága szerint összesen 89 projektjük futott szerte a nagyvilágban.

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogygomba.hu



06 70 423 1127
06 30 391 8080

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL

Mindent a szürkehályogról

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL

ÉLJEN AKÁR SZEMÜVEG NÉLKÜL

SZÜRKEHÁLYOG-MŰTÉT UTÁN

A szürkehályog a világ leggyakoribb szembetegsége.¹ Ma már a fejlett technológiának köszönhetően a betegség könnyen orvosolható és kezelése gyors látásjavulást eredményező eljárássá vált.

A szürkehályog a természetes szemlencse elszürkülését jelenti, ami az esetek döntő százalékában az életkor előrehaladtával kialakuló betegség. A szemlencsén, korlátozott fényáteresztő képessége miatt, nehezebben jut be a fény a szembe, így a fény szóródik, a látás gyengül, a színek megfakulnak, sárgás árnyalatúak lesznek.

Jelenleg nem létezik olyan gyógyszer, szemcsepp, szemüveg, szemtorna, amivel a szürkehályog megállítható vagy visszafordítható lenne. **Kezeléséhez műtétre van szükség.** A 10-15 perces operáció során a páciens saját elszürkült szemlencséjét eltávolítják, majd azt egy speciális anyagból készült műlencsével helyettesítik. A szürkehályog-műtét után tehát a **megfelelő látás helyreállítását a beültetett műlencse biztosítja**, amely tartósan a szemben marad, csak ritkán igényel cserét.

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

Az utóhályog (PCO) az egyik leggyakoribb és a betegek számára kellemetlen komplikáció bizonyítottan alacsony az AcrySof műlencsékénél^{3,4}, melyet több klinikai tanulmány vizsgálati eredménye is alátámaszt.

A beültethető műlencse kiválasztásakor az egyik legfontosabb szempont, hogy hosszú távon hogyan viselkedik a szemben, hiszen a betegek életük végéig viselik azt. Ezért fontos, hogy a látást és az életminőséget rontó késői komplikációk, melyek közül a legfontosabb az utóhályog-képződés (PCO), lehetőleg alacsony legyen, hiszen az egy újabb kezelést igényel.

Retinavédelem a szem egészségének megőrzéséért

Az AcrySof egy hajlékony, rendkívül szövetbarát akril alapanyagból készült implantátum. A **természetes UV- és kékfényt szűrő sárga kromofór** kialakításának köszönhetően az AcrySof műlencse az UV- és a kékfény tartományban a **természetes szemlencséhez hasonló módon szűri meg a fényt**,⁴ ezáltal biztosíthatja a retina védelmét és őrizheti meg a szem egészségét.

Műlencsetípusok

A sztenderd egyfókuszú műlencsék csak a távollátást vagy csak a közellátást képesek helyreállítani, így a betegeknek általában szemüvegre van szükségük a műtét után. Azonban a legújabb műlencsék már multifokálisak (többfókuszúak), amelyek akár szemüveg nélkül is jó látást biztosíthatnak minden távolságban.

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



Szemüveg nélkül olvasok.



Szemüveg nélkül sütök-főzök.



Szemüveg nélkül sportolok.



Szemüveg nélkül kirándulok.

Válassza az AcrySof műlencsét és lépjen ki a szürkehályog homályából!

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

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

A képek illusztrációk.



Fájdalom – és csillapítás

Az emberi lét egyik elkerülhetetlen velejárója a fájdalom, ami mindig egy jelzés, üzenet a szervezetnek. A fájdalomcsillapító gyógynövények azoknak ajánlottak, akik nem szívesen nyúlnak szintetikus gyógyszerekhez, illetve akik előnyben részesítik a természetes gyógymódokat.

A fájdalom kellemetlen, felboríthatja szokásos életmenetünket, csökkentheti koncentrációkat, jelentősen elvonhatja figyelmünket. A fájdalomra adott reakciók eltérőek lehetnek attól függően, hogy kinek milyen a fájdalomtűrő képessége. Ugyanakkor a hosszú ideig fennálló fájdalmat szinte mindenki nehezen viseli, tehát fontos, hogy mihamarabb enyhítsük – magyarázta lapunknak dr. Matos Lajos kardiológus szakorvos, aki a témában több tanulmányt is írt. Fontos tudni, hogy a fájdalom a szervezet jelzése: nem betegség, hanem egy tünet, így elsősorban a fájdalmat kiváltó okot kell megszüntetni. Az emberiség mindig is használt gyógynövényeket a betegségek, sérülések gyógyítására, tehát hatékony megoldásokat találhatunk a természet patikájában, de tudnunk kell, hogy ez csak tüneti kezelés. Ha az érzés néhány nap alatt sem múlik, mindenképpen menjünk orvoshoz!

Véget nem érő?

A fájdalomérzet a bőr, illetve a belső szervek úgynevezett fájdalomreceptoraiból indul ki. A bőrben sok a fájdalomérzékelő receptor, de sok van az izmokban,

a szalagokban, a csontokban, a szövetekben és a fogbélben, az életfontosságú vagy nagyon sérülékeny szervekben is – magyarázta a szakember. A legkevesebb fájdalomreceptor a talpon és a háton van, és kevés található a belső szervekben (zsigerekben) is. Ez a magyarázata annak, hogy néhány súlyos szervi problémát (például a máj betegségeit) sokáig nem érzünk. Egyes belgyógyászati betegségek már csak akkor váltanak ki fájdalmat, amikor a kóros folyamat (például gyulladás) átterjedt azokra a szövetekre, ahol fájdalomérző receptorok is vannak. Egy internetes gyűjtés szerint a visszatérő fájdalmak között leggyakoribbak a derék-, nyak- és hátfájdalmak. A testnek ezen részein ugyanis sok fájdalomérző receptor van. A hátfájás egyébként legalább 25-30 betegség jele lehet, a mozgásszervi bajoktól (porckorongsérv, lumbágó stb.) a zsigeri (pl. vese) megbetegedésekig. Ez utóbbiak gyakran a hátba sugároznak ki. Gyakori és visszatérő elváltozások jelentkezhetnek a deréktájékon. A fájdalom nagyon gyakran hirtelen, például egy rossz mozdulat után, igen hevesen kezdődik, máskor néhány nap alatt, fokozatosan alakul ki

és eredményez jelentős mozgásbeszűkülést, illetve mozgásképtelenséget. Az intenzív fájdalom ellenére mindkét típusú fájdalom – a hirtelen fellépő és a napok alatt „kialakuló” – javulhat, sőt – orvosi beavatkozás nélkül – helyi fájdalomcsillapító krémek, tapaszok hatására meg is gyógyulhat. A legtöbb mozgásszervi panasz/fájdalom általában terhelésre jelentkezik, de a testhelyzet is befolyásolja erősödését, csökkenését, szemben például a vese-, illetőleg húgyúti fájdalommal, amely a derékba is sugárzik, és nyugalmi helyzetben sem szűnik meg.

Fűben-fában

Egy sor gyógynövény létezik, ami – megfelelően alkalmazva – hatékony lehet a fájdalom csillapítására. Belső felhasználásuk mellett (tea, főzet, forrázat), külsőleg alkalmazva is (borogatás, gyógykenőcs, tinktúra stb.) fontos szerepet játszhatnak a gyógyulásban – magyarázta lapunknak korábban Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász. A borsmenta egyaránt alkalmazható fejfájás, reumatikus fájdalmak, izomláz, illetve menstruációs görcsök enyhítésére. Mindegyik esetben érdemes külsőleg és belsőleg is kipróbálni. Belsőleg a borsmentából készült tea vagy borsmentát is tartalmazó teakeverék, külsőleg inkább az illóolaj vagy illóolajos kenőcs jelenthet segítséget. Különösen hatékony fájdalomcsillapító gyógynövény epegörcs és gyomorfájdalom esetén a körömvirág, aminek gyulladáscsökkentő hatása is van. Külsőleg és belsőleg egyaránt nagyon hatásos a gyermeklancfű, ami szabályozza az epeműködést, csökkenti a reumával és a köszvényvel járó panaszokat, és vízajtó hatása is ismert. A zsálya nemcsak a torokgyulladást enyhíti, hanem a menstruációs görcsöket is. Sportsérülések esetén az árnik és a fekete nadálytő – utóbbit „forrasztófűnek” is nevezik – jelenthet segítséget. A csalán fóként reumatikus fájdalmak esetén alkalmazható fürdő, illetve kenőcs formájában. Érdemes teát is főzni belőle, ugyanis kitisztítja az ízületek lerakódásait, így belülről is gondoskodik a reumatikus ízületi fájdalmak megszüntetéséről. A kamilla lázcsillapításra hasznos és gyomorrontás után is segítség.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

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

CHHUJCHVOLT00059166

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

Gyógyír a sajgó testrészeknek

Minden percben és minden mozdulatunkkal dolgoztatjuk őket, mégsem tudunk róluk szinte semmit. Kivéve, ha begyulladnak, mert az nagyon fáj. Az ízületekről van szó, amelyek sokféle panaszt okozhatnak, eltérő okokból. A fájdalomnak jellemzően két formája van: a kopásos és a gyulladásos eredetű.

Minden nap vidd el a kutyát sétálni! Akkor is, ha nincs kutyád. Így hangzik egy kardiológus professzor legfontosabb egészségvédő tanácsa, amit biztosan sokan ismernek, hiszen sokszor ismételt tétel, hogy a mozgás lételemünk, fontos szerepet játszik számos betegség, közöttük a mozgásszervi panaszok megelőzésében és kezelésében is. Bármilyen mozgásforma hasznos lehet, amiben örömmel leljük, erőfeszítést igényel és sikerélményt ad. Persze fontos, hogy körültekintően legyünk a választásban, tanácsolja dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője. Felmérések szerint minden nyolcadik-tizedik ember szenved valamilyen mozgásszervi problémától – jellemzően ízületi panaszoktól. Hiába fáj azonban egy konkrét ízületünk, a baj nem mindig ott rejlik. Különösen így van ez az ízületről ízületre vándorló panaszokkal: ezek hátterében általában nem is reumatológiai betegséget kell keresni, hanem általános okokat – például: gócbetegséget vagy hormonális problémákat.

Recseg-ropog

A csípőben, derékban, lábokban egyidejűleg nyilalló, áramütésszerű fájdalom az ülőszékben jellemzője; a csak deréktájon jelentkező nyilallás és a meggörnyedés lumbágóra utal. A gerincoszlop egy behatárolható pontjának fájdalma a csonttritkulásból következő csontkárosodás tünete lehet; az ízületi gyulladás túszerűsége, bizsergéses, zsidbadásos fájdalmat okoz; a végtagok korlátozott mozgathatósága íngyulladásra utal – tudtuk meg dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvostól. A fájdalom nem betegség, hanem tünet, amit fontos csillapítani. A fájdalomcsillapító növények toplistáján előkelő helyen

van a népiesen összeforrasztó fűnek nevezett fekete nadálytő, ami jó eredménnyel alkalmazható rándulások, ficamok, zúzódások okozta fájdalmak csillapítására, regenerálására. Az árnika idegfájdalmak, ízületi és izomfájdalmak esetén remek fájdalomcsillapító. Többnyire tinktúra vagy kenőcs formájában alkalmazható.

D-KD



ÍZÜLETI FÁJDALMAK?



Ízületi gondok keserítik meg az életét? Sokat költ, de semmi sem használ? A **Mesterbalzsamnak** köszönhetően a mozgás öröme gyorsan terjed. Szabaduljon meg a fogcsikorgató fájdalomtól Ön is, és mozogjon újra szabadon!

KERESSE
GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

Mégis a szerelem a jó

A szerelem összetett és ellentmondásos érzés. Olyan, mint egy hullámvasút: gyors egymásutánban szédítő magasságokat és félelemmel teli mélységeket él meg, aki éppen benne van. A szerelmes ember szíve gyorsabban dobog kedvese láttán, és akár mindent feláldozna egy vele töltött percért. Ám ha a kedves késik, nem telefonál vagy nem ír, a szerelmest máris mardosó kételyek gyötrik: vajon szeret még?

A mi kultúránkban a szerelem az egyik legtöbbre tartott érzés. A művészek régtől előszeretettel ábrázolják, mert drámai feszültségekkel terhes: a vágyakozás, a sóvárgás, a boldogság, a testi-lelki beteljesülés ugyanúgy része, mint a kétségbeesés, a fájdalom, a kín és a szenvedés. Az utóbbi évtizedek kutatásai alapján már sokat tudunk arról, mi zajlik le a testünkben és az agyunkban, amikor ezek az érzések hatalmukba kerítenek bennünket. A vágy hatására nő a tesztoszteron és az ösztrogén szintje. A másik iránt érzett vonzalom megváltoztatja bennünk a dopamin, az adrenalin és noradrenalin, valamint a szerotonin szintet. A kialakuló kötődés együtt jár az oxitocin és a vazopresszin szint növekedésével. Az érintés, a bizalom és szex hatására oxitocin termelődik, de csökken a szintje, ha a kapcsolatot a szakítás veszélye fenyegeti. A szerelmes emberben általában alacsony a szerotoninszint, ami alapvetően szorongást okoz. Ám ha szerelmesünk felénk forduló figyelmét élvezzük, nő a szerotonin szint, így a szorongás csökken. Amikor együtt lehetnek az újdonsült szerelmesek, jutalmazó és motiváló érzéseket tapasztalnak, mert dopaminszintjük növekszik. Amikor megnevetetik egymást, endorfin szabadul fel bennük. Ezeknek az endokrin és neuroendokrin hatásoknak a változásai heves érzelmeket válthatnak ki, és jelentős mértékben okozói a szerelmes ember változékony hangulatának.

Sokakban merült már fel a kérdés: egyáltalán miért esünk szerelembe? Az evolúció kutatói szerint a szerelem segíti az emberi párkapcsolat létrejöttét és megmaradását legalább addig, amíg az utód világra jön és megerősödik annyira, hogy túlélésének már nagyobb a valószínűsége. A pszichológiai kutatások arra hívják fel a figyelmet, hogy több tényező együttes hatása szükséges ahhoz, hogy a szerelem fellángolhasson. Az intimitás (vagy vonzalom), a szenvedély (vagy vágy) és a kötődés (vagy elkötelezettség) egyidejű jelenléte feltétel. Közelebb érzünk valakit magunkhoz, ha gondolataink, érzéseink, hiedelmeink hasonlóak egymáshoz, ha már valamennyire ismerjük egymást, sok időt töltünk együtt, gondolunk a másikra, ha kölcsönösen kedveljük egymást, és a másinak vannak számunkra vonzó külső és belső tulajdonságai. Elősegíti a szerelem kialakulását, ha a szűkebb-tágabb környezetünk elfogadja és helyesli a párválasztásunkat, amikor a partnerünk megfélel a társaságra, szexre, párkapcsolatra vonatkozó tudattalan és tudatos elvárásainknak. A valóban szenvedélyes szerelem akkor tör ki, ha a pár nagyon sok időt tud kettesben tölteni, ha mindketten találunk a másik arcán vagy testén valamit, ami nagyon megfogja őket, ha nem tudhatják pontosan, mit gondol, mit érez a másik, vagyis körüluggi a másikat valamiféle misztikum.

Lelkünkben valójában már készen állunk, amikor elér bennünket szerelem. Nem mindig tudatosul, de akkor egy ideje már nyitottak vagyunk rá. A szerelem tartósan akkor tud belénk fészkelődni, ha el tudunk köteleződni a kedvesünk mellett. Pszichológiai értelemben kockázatot vállalunk, amikor a párunkat beengedjük a szívünkbe, mert valamilyen nyit fel kell áldoznunk a személyes autonómiánkból. Ez a „csere” akkor éri meg számunkra, ha az a vonzó másik olyan tulajdonságokkal bír, amelyeket saját magunk kiteljesedéseként élünk meg.

Úgy tűnik, mi emberek, a bölcs intelmek ellenére sok mindent hajlandóak vagyunk feláldozni a szerelemért. Vajon miért? A Magyar Vista Social Club nevű zenekar népszerű dalában megéneklé a választ:

„Mindenkinek azt ajánlom
Szerelmenél jobb az álom
Az álom nyugodalom
A szerelem szívfájdalom.
De addig élek, amíg élek
Amíg bennem zeng a lélek
Zeng a lélek, zeng a szó
Mégis a szerelem a jó
Mégis a szerelem a jó!”



Fábrián Tamás
pszichológus



Hallottam a bizarrul hangzó székletátültetésről. Ilyen kezelés tényleg létezik? Mi a lényege, és milyen betegségekre ajánlott?



Válaszol: dr. Barna István, a Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának docense

Többek életét mentette már meg a székletátültetés, mellyel nemcsak egy veszélyes baktériumfertőzést gyógyíthatunk, de később akár a cukorbetegség, különböző autoimmun betegségek vagy a Parkinson-kór tüneteit is enyhíthetjük majd. Az első klinikai beavatkozásokat 2008-ban végezték Svédországban, majd Ausztráliában több mint 3000 beteget kezeltek kísérleti jelleggel. A vizsgálatok során kiderült, hogy az

ún. székletmikrobióta – transzplantáció a fekélyes vastagbélgyulladás, a Crohn-betegség, és az irritábilis bél szindróma (IBS) ellen hatásos. A Clostridium difficile egy nagyon veszélyes bélbaktérium, ami az enyhébb hasmenéstől a súlyos vastagbélhurutig sok problémát okozhat. Különösen veszélyeztetettek az idősek, akik a kórházi ellátórendszerben vannak, az immunkárosodott betegek, és azok, akik gyulladásos bélbetegséggel

küzdnek. A fertőzés persze nem mindenkinél végzetes kimenetelű, 24 óra alatt diagnosztizálható, de a „klasszikus gyógyszerelés” sokszor hatástalan, antibiotikumokkal csak átmeneti sikerek érhetők el.

Ha egy egészséges ember székletéből készített oldatot juttatnak szondán át a beteg emésztőrendszerébe, a jó baktériumok rögtön el tudnak szaporodni, és helyreállítják a bélflórát. Itthon a fővárosban a Szent László kórházban és vidéken is végeznek néhány helyen ilyen beavatkozást. Célszerű, ha a donor a beteggel egy háztartásban él, hiszen ez esetben hasonlóak a táplálkozási szokásaik, az életmódjuk. A módszer biztató több betegség, köztük a Parkinson-kór megfékezésében, egyes kutatások szerint ugyanis azt egy olyan baktérium okozza, ami a bélrendszerben is előfordul. A belek baktériumflórájának egészségesre cserélése javíthat a betegek állapotán.

Kedves Olvasóink!

Májusban a Patika Pack webáruház ajándékát, a képen látható melegítőpárnát sorsoljuk ki a megfejtők között. A megfejtéseket 2017. május 25-ig e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben (Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49.) várjuk.

1. Milyen betegségekre lehet hatásos a melegítő párna?

- a.) deréktáji fájdalmakra
- b.) magas vérnyomásra
- c.) vashiányra

2. Jót tesz-e a melegítő párna megfázás esetén?

- a.) igen
- b.) nem
- c.) csak felnőtteknek

3. Használhatják-e a melegítőpárnát gyerekek?

- a.) igen
- b.) nem
- c.) ha elektromos a párna, csak felügyelettel

Az áprilisi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1./a, 2./b., 3./b

A nyertes: Lakné Fejes Ilona, Bodony

Gratulálunk!

Cleopatra

CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



12⁴⁰⁰ Ft
ingyenes
szállítás!

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, kőolajszármazékokat.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



5⁹⁹⁰ Ft
4⁹⁹⁰ Ft

Probléma:

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

Relax Maister Mesterbalzsam:

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



3⁹⁹⁰ Ft
2⁹⁹⁰ Ft

Probléma:

- Visszértalpmak
- 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



Elég a puffadásból!



Vény nélkül kapható, szimetikon hatóanyagú gyógyszer.

www.espumisan.hu



Gyógyászati segédeszköz.

* Az Espumisan Gyöngy szimetikon tartalmához képest.

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

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