

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu

DIGITÁLIS
TARTALOMMAL

ÉLETMÓD

Iszik Ön
eleget?

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Amit a visszérrel
tudni kell

INTERJÚ

dr. Cseh Gyöngyike
gyógyszerész, jogász

PSZICHOLOGIA

Nyáron nem kell
tanulni a gyerekekkel

GYÓGYKONYHA

Zöld spárgás
bevert tojás





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



BAUSCH + LOMB

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.

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!**

Impresszum

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Vámos Éva
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, Üteg u. 49.
Tel.: (06-1) 349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu
Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.
Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Bevallom, én nem nagyon szeretem a nyarat. Persze engem is nagyon vonz az a kép, hogy napszemüvegben, széles karimájú kalapban nézem a tengert egy nyugágyból, miközben koktélt szüröcsölök, de valójában a nyár nagy része nem ez, hanem nyüglődés a forró belvárosban. Persze ruha- és cipőfronton vannak biztató fejlemények, de ott van még a lelkiismeret-furdalás, hogy superdrága naptejet használok egy városi sétára is, vízparton meg főleg. Most azonban már látom, hogy igazam volt: az elmúlt három évtizedben annyira megnőtt a bőrrákos megbetegedések száma, hogy a szakértők mindenkinek legalább 15 faktoros naptej használatát javasolják. Külön szeretném felhívni a figyelmüket, hogy a bőrrák – és főleg a melanóma – komoly dolog, tegyenek meg mindent, hogy elkerüljék. A másik, ami nagyon fontos a melegben, az a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása. Ezzel se játszszanak, az egészségük a tét!

Vámos Éva

Vámos Éva

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

Arany Sas Gyógyszertár Pécs

1788-ban Franz Antal eszéki gyógyszerész kapott engedélyt arra, hogy a Fő utca 5. szám alatt (ma Király utca) megnyissa Pécs második patikáját. 1806-tól 1845-ig Nendtvich Tamás kémikus-botanikus vezette a gyógyszertárat, amely 1860-ig maradt a család tulajdonában. Az 1860-as években a Fő tér (ma Széchenyi tér) sarkán nyílt meg a gyógyszertár, ekkor már Kuncz Nándor vezetésével. Az 1910-es években a városháza épülete adott otthont a patikának, amelynek Fridrich Sándor, majd Geiger Kálmán volt a



tulajdonosa. A gyógyszertár jogutódja jelenleg a közeli Lóránt palotában működik, a Széchenyi tér 2. szám alatt. Régi nevét a rendszerváltás után kapta vissza. Az Arany Sas Gyógyszertár személyi jogos gyógyszerész jelenleg dr. Merics Kálmán.



SPORTOL A CSALÁD – mutassa meg, hogyan?

A Gyógyhír Magazin felhívása

A Gyógyhír Magazin címlapos riportban szeretne bemutatni olyan családokat, amelyeknek legalább két tagja újí ugyanazt a sportot. Várjuk olvasóink jelentkezését legalább egy bemutatkozó fotóval, és a „sportolók” pár mondatos bemutatásával az alábbi elérhetőségeken:

E-mail:

info@gyogyhir.hu

Levelezési cím:

Gyógyhír Magazin,
1139 Budapest, Üteg u. 49.

Az edukációra koncentrál a NÉBIH

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) egy nemzetközi konzorcium tagjaként vett részt az Európai Unió Horizont 2020 kutatásfejlesztési és innovációs keretprogramjának pályázatán. A májusban indított, 100%-ban EU-s finanszírozású, ötéves projekt célja többek között a lakosság élelmiszerlánc-biztonsággal kapcsolatos tudásának mélyítése, a kockázatelemzés javítása, valamint az élelmiszer eredetű megbetegedések csökkentése.

A konzorciumban összesen 14 ország egyetemei, intézetei, kormány szervezetei és vállalatai működnek együtt. A kutatócsoportban a fogyasztótudomány és a mikrobiológia, az élelmiszertechnológia, valamint az ipari formatervezés tudományágai fonódnak össze. A konzorcium tagjai oktatási, szakpolitikai, kommunikációs programokat (például játékokat, alkalmazásokat) dolgoznak majd ki, és konyhai eszközök fejlesztését is tervezik. A munkát a projekt első szakaszában végzett közvélemény-kutatások tapasztalataira támaszkodva végzik majd.

A NÉBIH-et az elmúlt években végzett kockázatkommunikációs teljesítményének elismeréseként a szakpolitikai modellek és a hatósági kockázatkommunikáció fejlesztését végző munkacsoport vezetőjévé választották. A projekttagok – a hatósági szerep kör mellett – kutatóintézetként is számítanak a hivatal munkájára, amelyet a többi munkacsoportban való részvétel is bizonyít. Jelentős elismerés, hogy a NÉBIH a konzorcium irányító testületében is szerepet kapott. Mindezeket figyelembe véve a magyar hatóság a 32 tagú együttműködés egyik legmeghatározóbb tagjává vált.

forrás: <http://portal.nebih.gov.hu/>

Vigyázat, szívférgesség!

Évek óta hallani róla, hogy hazánkban is megjelent már a kutyákat halálos veszéllyel fenyegető megbetegedés, a szívférgesség. A fertőzést a szúnyogok terjesztik, így tavasszal és nyáron kiemelten oda kell figyelni a megelőzésre, főleg a vízpartokon. Május 10-ét a szívférgesség napjának nyilvánították, hogy a betegség nagyobb figyelmet kapjon.

„A szívféreg akár 30 cm hosszúra is megnő és 7-10 évig is élősökhöz a kutya tüdejének nagyobb ereiben, ahol fejlődik, szaporodik és vándorol, súlyos egészségügyi problémákat okozva. A szívférgességgel az ember is megfertőződhet, de mivel a lárvát nem tud teljesen féreggá fejlődni a szervezetünkben, a szívférgesség ránk nem jelent halálos veszélyt. Viszont a féreg lárva bekerülhet a tudónkbe, ahol gócos elváltozásokat okozhat, amelyek mellkasi röntgenvizsgálat alkalmával más problémának tűnhetnek” – mondta Dr. Aladics Balázs állategészségügyi szakember.

Dr. Fekete Mónika kisállatgyógyász klinikus szakállat- orvos elmondta, hogy a szívférgesség Magyarországon az elmúlt 5-6 évben jelent meg. „A kutyák egészségének védelmében egyrészt a szívféregfertőzés megelőzése fontos, másrészt a szívféreg terjesztéséért felelős szúnyogok csipéseinek megakadályozása. Nagyon fontos emellett az is, hogy évente szívférgességszűrésre vigyük kutyánkat az állatorvoshoz, ahol megelőző kezelést is kap” – mondta el a szakember, aki azt is kiemelte, hogy a vízpartokon fokozottabb a veszély.

Az autómegosztás

Az autómegosztás oldhatja meg a városi közlekedés problémáit, a légszennyezést, a túlzott forgalmat és a parkolási gondokat a Levegő Munkacsoport szerint. Az egyesület tanulmánya szerint elavult, XX. századi szemlélet az autót a szabadság kiteljesedésének tekinteni: a mindennapi élethez szükséges mobilitás épp a forgalomtól leginkább szenvedő nagyvárosokban váltható ki kerékpárral, tömegközlekedéssel vagy gyalogos közlekedéssel. Lehetséges megoldásként az autómegosztást vagy más néven a közautózást javasolják a fenntarthatatlan egyéni autóhasználat kiváltására. Ennek ésszerűsége mellett szól például, hogy a legtöbb gépkocsi élettartamának 95 százalékában kihasználatlan, holott a parkoló autók óriási holt tőkét jelentenek.

Az idézett kutatások egyike szerint egy megosztott használatban működő jármű átlagosan 6-8 autót válthat ki. A közös járműhasználat a háztartások kiadásait is mérsékelheti, ezért egy

lehet a megoldás?

amerikai felmérés szerint a közautózást használók, főleg a fiatal családok a gazdaságosságot tartják az autómegosztás legfőbb előnyének – írja az MTI.

A Levegő Munkacsoport az elektromos motorok használatánál is az autómegosztás jelentőségét hangsúlyozza, mivel a villanyhajtású autók csak a légszennyezést mérsékelik, a forgalmi és a parkolási gondokat nem. Utóbbiakat csak a gépkocsik számának csökkentésével lehet megoldani, ezért az egyesület szerint csak a taxiként működő vagy a tömegközlekedésben részt vevő elektromos járműveket kellene támogatni. A szemléletformáláson túl az önkormányzatok segítségére is szükség van: a közösségi használatú autók számára ugyanúgy ingyenes parkolást kell biztosítani, mint a saját használatban lévőkre.

szerkesztette Vámos Éva

Csökkenthető a lombikbébi-eljárások száma

Egy régi eljárás vizsgálata során derült fény arra, hogyan tehető eredményesebbé a mesterséges megtermékenyítés. A hiszteroszalpingográfia – a méh és a petevezetékek kontrasztanyagossal röntgenvizsgálata – nevű eljárást először 1917-ben végezték, és az ötvenes évek óta a vizes alapú és az olajos alapú oldat is használatban volt. Egy holland és ausztrál tudósok vezette, nagy létszámú kutatás most megállapította a ma kevésbé ismert, de régebben alkalmazott technikáról, hogy valóban jelentősen segíti a megtermékenyülést – írja az MTI. Az adelaide-i Robinson Kutatóintézet professzora, Ben Mol vezette kutatásban 1119 nő vett részt, az egyik csoportjuknál olajos alapú atmoszt, a másiknál vizes alapút alkalmaztak. „Eddig nem tudtuk, befolyásolta-e a sikert az oldat minősége” – magyarázta Mol, aki maga is egy ilyen vizsgálat után fogant. Az olajos csoport majdnem 40 százaléka, a vizes csoport 29 százaléka fogant meg az eljárás alkalmazása utáni hat hónapban. „Ez új reményt jelent azoknak a terméketlen pároknak, akiknek csak a lombikeljárás (in vitro fertilizáció, IVF) hozott volna megoldást” – mondta a professzor.

hirdetés

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarai által 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 MÉRÉTNÖVELÉS, idősebbeknél a **SORVADÁS ELKERÜLÉSE** bizonyított. **NEVES SZAKORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL**, több, mint húsz éve **EREDMÉNYES MEGOLDÁS** a férfiak önbecsülésének, életkedvének helyreállításában és fenntartásában.

**POTENCIA
VERSENYTÁRS NÉLKÜL**



- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Hatékonysága szakorvosok által igazolt
- ✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő
- ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Prostataműtéten, infarktuson átesett és pészmekezes férfiak számára segítséget jelent

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

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.

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.

Védjegy a magánegészségügyben

Ahogy arról lapunk online változata is beszámolt, a hazai magánegészségügyi szektor 12 meghatározó szolgáltatójának összefogásával megalakult a Primus Magán Egészségügyi Szolgáltatók Egyesülete (a résztvevőket lásd keretes anyagunkban). Az egyesület hivatalosan is bejelentette: egy védjegyet hoz létre, ami tájékoztatja a betegeket arról, hogy egy magán egészségügyi szolgáltató mennyire felel meg a megbízhatósági követelményeknek, és mennyire működik etikusan.

Csak emlékeztetőként: az egyesületet alapító vállalatoknál tavaly több mint félmillió orvos-beteg találkozó történt, és ötmilliónál is több diagnosztikai vizsgálatot végeztek. Így saját tapasztalataik is megerősítik, hogy minden évben több és több páciens dönt a magánellátásban elérhető szolgáltatások mellett. Az egyesület tagjainak piaci jelentőségét nem csupán az egyre növekvő betegforgalom jelzi: az általuk befizetett, tekintélyes összegű adó (4 és fél milliárd forint) is mutatja, hogy komoly erőt képviselnek ágazatukban. Azt is meg kell jegyezni, hogy foglalkoztatóként is jelentős szerepet töltenek be, hiszen 3300 alkalmazottnak biztosítanak kiszámítható munkahelyet. Még néhány adat

mindezzel kapcsolatban: 2014-ben szerte az országban 45%, Budapesten pedig 49% volt azok aránya, akik magánegészségügyi szolgáltatóhoz fordultak problémájukkal. 2016-ra viszont ez az arány a fővárosban például már 60%-ra nőtt. A tagok szerint az egyesület megalapítását követően eredményesebben tudnak majd párbeszédet folytatni az ágazat szereplőivel, valamint fellépni a közös ügyek érdekében, egyaránt képviselve a pácienseket, illetve a megbízhatóan működő magánszolgáltatókat.

A sajtóközlemény nyomán szerkesztőségünk megfogalmazott néhány kérdést, amelyek meggyőződésünk szerint olvasóinkat is foglalkoztatják a témával kapcsolatban.

Kérdéseinkre a következő válaszokat kaptuk Leitner Györgytől, a Primus Magán Egészségügyi Szolgáltatók Egyesületének ügyvezetőjétől, az Affidea Diagnosztika magyarországi vezetőjétől:

1. A sajtóanyagban említett védjegyet ki adja majd ki, milyen szempontok alapján? Mitől lesz megbízható ez a minősítés, tartozik-e hozzá valamilyen monitoringrendszer?

A védjegy elnyeréséhez az ellátás minőségével, a megbízhatósággal és a betegjogok betartásával kapcsolatos elvárásoknak, valamint a megbízható, etikus és transzparens, vagyis átlátható működést bizonyító feltételeknek kell megfelelni a pályázónak. A pontos kritériumrendszert több tanúsító cég segítségével dolgozzuk ki idén nyáron. A minősítést bejegyzett tanúsító cég végzi. A védjegyet megszerző vállalkozásokat rendszeres időközönként átvilágítják. Amennyiben nem felelnek meg a követelményeknek,

elveszítik jogosultságukat a védjegy használatára. Ebben az esetben csak egy újabb teljes körű, sikeres audit után használhatják újra a védjegyet.

2. Milyen gyakran kell megújítani a védjegyet? Létezik-e ehhez hasonló védjegy más országokban; ha igen, milyen tapasztalatokkal rendelkezünk a hatékonyságukról?

A tanúsítványt évente meg kell újítani. A megújításakor a védjegy által támasztott feltételek teljesülését az auditorcégek újra ellenőrzik. Mind Magyarországon, mind pedig más országokban a védjegy elterjedt olyan cégek körében, amelyek kiemelt minőségi termékekkel, vagy szolgáltatásaikkal vannak jelen a piacon. Nem tudunk arról, hogy jelenleg az egészségügyi szolgáltatók között létezne hasonló kezdeményezés Magyarországon.

3. A sajtóközleményből kiderül, hogy a Primus Egyesület azt javasolja a kormánynak, terjessze ki a magán egészségügyi szolgáltatókra is az online pénztárgép használatát. Van-e arról valamilyen adat, hogy jelenleg az ágazatban működő szolgáltatók hány százaléka használ online pénztárgépet?

Konkrét szám adatok nem állnak rendelkezésre az online pénztárgépek használatáról: jelenleg az egészségügyi szolgáltatók nem kötelezettek erre. Az iparág kifehéritése érdekében törekedni kell arra, hogy valamennyi szolgáltató (beleértve a lakásrendelőket is) legyen köteles számlát adni. Ennek az adóhivatal által is ellenőrizhető módja az online pénztárgép bevezetése.

P.Gy.

A szakmai egyesület alapítói

- Affidea Diagnosztika,
- Budai Egészségközpont,
- Centrum-Lab,
- Da Vinci Klinika,
- Duna Medical Center,
- Doktor24,
- Főnix-MED,
- Premed Pharma,
- Pozitron-Diagnosztika Központ,
- Róbert Károly Magánkórház,
- Rózsakert Medical Center, Synlab Hungary,
- pártoló tagként pedig a Quercus Consulting Group.

www.gyogyhir.hu

avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

Minőség. Hitelesség. Megbízhatóság.
Világszerte elismert márka,
magyar szabadalom
alapján.



Az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia, stb...) kiegészítésére.

Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!
Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

Allergia – tények és tévhitek

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) becslése szerint 2050-re bolygónk minden második lakosa szenved majd legalább egyféle allergiában. Valódi világvilágjárókról beszélünk, ezért sem meglepő, hogy bár az átlagember sok helytálló ismerettel rendelkezik a betegségről, ugyanakkor rengeteg mítosz is övezi az allergiát. Az alábbi összeállításban mindkettőre találunk példát.

Allergiáról olyankor beszélünk, amikor szervezetünk védekező mechanizmusa, az immunrendszer túlzott választ ad egy olyan anyagra, ami normális körülmények között semmilyen reakciót nem vált ki testünkben. Ezeket az anyagokat allergéneknek hívják; allergének lehetnek többek között egyes élelmiszerek, gyógy- és vegyszerek, különböző virágporok (pollenek) valamint a penészspórák, atkák, állati szőr, nehézfémek stb. Attól függően, hogy mely szervek érintettek a túlérzékenységben, a tünetek rendkívül változatosak lehetnek a szem szaruhártyájának és a légutak gyulladásától az asztmás szimptomákon át a különböző emésztési zavarokig.

Ön jól tudja?

A téma fontosságát jelzi, hogy nemrég (idén márciusban) a világ egyik legolvasottabb online újságja, az amerikai Huffington Post külön cikkben foglalkozott az allergiával abból a szempontból, hogy mi az, amit általában jól tudnak az emberek a betegségről és mi az, amit általában rosszul. A szak-

értőnek felkért Christine Rolland, a franciaországi Asztma és Allergia Szövetség igazgatója elmondta például, hogy a közhiedelemmel ellentétben az allergiás esetek száma nem magasabb tavasszal, mint télen. Mégpedig azért, mert – ahogy már szó volt róla – nemcsak a pollenek válhatnak ki túlérzékenységi reakciót, hanem olyan anyagok is, amelyek jelenléte a környezetünkben nem mutat szezonális ingadozást (gondoljunk pl. az állatszőrre). Szintén téves a szakértő szerint az a vélekedés, mely szerint az allergiás esetek száma magasabb vidéken, mint a nagyvárosokban. Rolland magyarázata szerint a helyzet éppen fordítva áll: a városokban ugyanis az allergia többféle előidézője erősíti egymás hatását, így például a légszennyezés súlyosbítja a virágpor által kiváltott tüneteket. Ugyancsak rosszul gondoljuk, hogy a szabadban jobban ki vagyunk téve az allergének hatásának, mint otthon, zárt térben. A valóság ennek pont a fordítottja: zárt helyen ötször-tízszer magasabb lehet az irritáló anyagok koncentrációja. (Mint Rolland elmagyarázza, otthonunk levegőjében magas koncentrációban lehetnek jelen az olyan allergének, amelyek forrásai a különböző tisztítószer, légrisztítók stb.)

Időskorban is kialakulhat

A szakértő szintén a tévhitek közé sorolja azt a közkeletű elképzelést, mely szerint idős korban már nem fenyeget az allergia kialakulásának veszélye. Rolland felhívja rá a figyelmet, hogy a hatvanéveseknél vagy idősebbeknél is megjelenhet a túlérzékenység valamilyen allergénre. Ráadásul, teszi hozzá, ilyenkor fokozott a veszély, hogy az érintettek tüneteit valamilyen más betegségnek tulajdonítják, így később tárják fel a valós okokat, és kezdik meg a kezelést. Az is veszélyes tévedés, hogy az allergiás tünetek terápia híján

sem súlyosbodnak. A szakember szerint a helyzet úgy áll, hogy például az allergia „normális” szimptomáinak tartott orrdugulás, orrfolyás, szemfájás- és viszketés az esetek mintegy harmadában súlyos asztma előszobája lehet, ha nem kezelik.

A kalcium nem használ!

Bár a Huffington Post cikke nem tér ki rá, meg kell még említeni a legendát, amely szerint a kalcium varázslatos ellenszer minden túlérzékenységre. Hely hiányában itt most csak annyit, hogy a kalcium allergia elleni hatásosságáról szóló mítosz valószínűleg az 1890-es évek végén, német nyelvterületen született, és onnan vette át a hazai orvosi gyakorlat. Bár az 1930-as években már kifejlesztették a valóban hatásos allergiagyógyszereket (az antihisztaminok) első generációját, Kelet-Európában – így hazánkban is – addigra már mély meggyőződésé vált, hogy a kalcium csodaszer. A vita lezárására 2009-ben a tekintélyes orvosi szaklap, az Advances in Clinical and Experimental Medicine külön cikkben foglalkozott a kérdéssel. Véggökövetkezésük lényege: a kalcium használatát az allergiás esetek kezelésére szakmai szempontból nem lehet alátámasztani, inkább csak egy régi szokás indokolatlan túléléséről van szó.

P. Gy.

A környezeti tényezők (az aktív és passzív dohányzástól táplálkozási szokásaink megváltozásáig) nagyban felelősek az allergiás megbetegedések rohamos terjedéséért.

Körömgomba kezelése – már az első tünetektől

A körömgomba napjainkban népbetegségnek számít,¹ egyes felmérések szerint a körömmertések több mint feléért gombafertőzések felelősek.¹ A felnőtt korú lakosság 6-8%-a szenved körömgombától, a 40-60 éves korosztályban ez az arány 15-20%-ra nő.²

Agomba a köröm mikroszkopikus repedésein keresztül jut be a körömbe és azután már belülről fertőzi azt. A gombás fertőzés általában a láb- vagy kézüjj körmének végénél elszíneződött (sárgás-fehér, sárgás-barna) foltként kezdődik, majd a betegség előrehaladtával a teljes körömlemez elszíneződését, megvastagodását, töredezetté válását eredményezheti, a köröm alatt pedig morzsalékos anyag gyűlhet össze.^{1,2}

A lábkörmöket 5-6-szor gyakrabban érinti, mint a kézkörmöket és gyakoribb idős korban.¹ Körömgomba-fertőzés forrása lehet a mezítlábas járás közösen használt nedves területeken (pl. strandokon, zuhanyzóknál), de akár a korábbi körömsérülések, vagy a láb vagy a kéz bőrének gombás betegsége is.¹

Kialakulására hajlamosít a szelíztést gátló zoknik és cipők viselése, az erős izzadás, az elégtelen lábhygié.¹ Kockázatát fokozhatja még a perifériás vérkeringési zavar, a cukorbetegség, vagy az immunrendszer legyengülése, de akár örökletes tényezők is.¹

A körömgombát gyakran alulértékelik, pedig nemcsak kozmetikai probléma: fertőző és súlyosbodásra hajlamos betegség,¹ és kísérheti a beteg részéről szégyenérzet is.

A körömgomba-fertőzés mértékének megfelelően, enyhe esetben helyi (közvetlenül a körömre használandó), előrehaladottabb esetben szájon át szedhető (tablettás) kezelést alkalmazhat. A tablettás készítmények kizárólag orvosi rendelvényre hozzáférhetőek, míg a helyileg ható oldatok jellemzően vény nélkül kaphatóak a patikákban.

Helyileg alkalmazható, vény nélkül kapható ecsetelőknél magukban a betegség enyhébb formáiban használható, vagyis akkor, ha a körömlemeznek kevesebb mint a 80%-a fertőzött és a lunula (a köröm tövében található félhold alakú rész) nem érintett,³ és legfeljebb 1-2 gombás körömünk van.

Az Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő a Sandoz új, körömgomba elleni, recept nélkül kapható készítménye, mely a köröm teljes felületét átitatja, és használata során nincs szükség a köröm reszelésére.²

A gomba számára előnytelen, savas kémhatású környezetet teremtve veszi fel a harcát a körömgombával.² Körömfényesítő összetevőt is tartalmaz, amely akár 14 nap után javíthatja a fertőzött köröm küllemét.² Egészségpénztári kártyára is kapható és körülbelül 300 alkalmazásra elegendő.²

Ha súlyosabb körömgombás megbetegedéstől vagy gombás körömfertőzéstől szenved (pl. perifériás vérkeringési zavar, cukorbetegség, az immunrendszer legyengülésével járó állapotok), vagy nem biztos abban, hogy gombás körömfertőzése van, vagy enyhe tüneteinek pár havi helyi kezelése után sem tapasztal javulást, keressen fel bőrgyógyász szakorvost!

A körömgomba kezelése hosszú és nagy kitartást igénylő folyamat, a fertőzés mértékétől, helyétől (kéz- vagy láböröm), a választott terápiától, vagy a társbetegségektől függően pár hónaptól akár egy évig is eltarthat, így érdemes komolyan venni és már a kezdetektől célirányosan kezelni.



Felhasznált irodalom:

¹ Mihalik N. et al. Bőrgyógyászati és Venerológiai Szemle. 2013;89(4):95-98. DOI:10.7188/bvsz.2013.89.4.1

² Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő használati útmutató

³ M. Ameen et al. The British Journal of Dermatology. 2014;171(5):937-958.

SANDOZ A Novartis Division

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechikai eszköz.
Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út. 43-47. • Tel.: 06 1 430 2890 • www.sandoz.hu

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



Kilencezer pislogás naponta

Az ember nem is gondolná, hogy pusztán a pislogás mennyire igénybe veszi a bőrt, pedig így van – az úgynevezett mimikai ráncok kialakulásában például jelentős szerepe van. Arcunkkal fejezzük ki érzelmeinket is: csodálkozunk, örülünk, aggodunk, sírunk és nevetünk – ezek mind-mind megpróbáltatást jelentenek a bőrünk számára. S minél jobban halad velünk előre az idő, egyre jelentősebb és látványosabb lesz a változás...

Mire van szüksége az idősödő bőrnek?

Az életkor előrehaladtával a bőr vékonyodik, szárad, veszít a rugalmasságából. Szerencsére ellensúlyozhatjuk a káros folyamatokat: kívülről zsírozással, hidratálással, belülről pedig a megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztásával támogathatjuk bőrünket. Olyan krémeket kell keresnünk, amelyekben sok a természetes anyag, minél természetesebb, minél táplálóbb, annál jobb. Van benne például Q10, kollagén tartalma magas, A-vitaminban gazdag. Nagyon jótékonyak a mézes, olívás krémek is. Az idősödő embernél talán a legnagyobb probléma, hogy egyre kevesebb folyadékot vesz magához, pedig a napi másfél-két liter víz alapvetően szükséges. Ebbe a mennyiségbe nem szabad beleszámolni a kávé vagy az alkoholt, amitől amúgy is jobb, ha tartózkodunk.

A bőr felépítése

A bőr rétegeinek eltérő összetétele miatt a hatóanyagok bejuttatását előre el kell terveznünk – mondja dr. Szabó Alexandra gyógyszerész. Bőrünket három fő réteg alkotja: a felhám, az irha és a bőralja. A rétegek szerkezete jelentős eltérést mutat. A hámréteg (stratum corneum) egy lipidekből álló kettős réteg, melyen csak a zsírdékony hatóanyagok képesek átjutni. Az irha és a bőralja rétegben a hatóanyag eloszlásához viszont vízoldékonyság szükséges. Ezért kell szakembertől tanácsot kérni, hogy – a saját bőrtípusunknak megfelelően – hogyan juttassuk be a hatóanyagokat annak rétegeibe.

Tudta?
Egy átlagos, mintegy hat órás alvás utáni napon kilencezret pislogunk.

okai az életmódban is keresetők. Megjelenése gyakori például szolárium használata után, alkohol, kávé fogyasztásakor, stresszt okozó helyzetekben. Az erek kitágulnak, a bőrön erős pirosodás figyelhető meg. A rosacea tünetek szempontjából legbiztonságosabb az alkoholtartalmú italok teljes elkerülése. A kávé, az alkohol, a dohányzás rosacea stresszt és kiszáradást okozhat az arc bőrön. Ezek fogyasztása csak nagyon kis mennyiségben, kis kortyokra elosztva, illetve sok víz kíséretében tanácsos.

A bőrápolás elsődleges szempontja: a hámréteg megfelelő víztartalmának biztosítása. Ez a réteg egy egészséges fiatalnál 20 % vizet tartalmaz, ami azonban 25 éves korunktól kezdve folyamatosan csökken. A vízmegtartásáért az „intercelluláris lipid kettős réteg” felelős, amely meggátolja a víz párolgását a bőr felszínén. Ez az úgynevezett természetes hidratációs faktor, melynek védelme idős korunkra fokozott figyelmet igényel.

Bőrprobleémák intim helyeken

Idős korban gyakoriak a vizelet-visszatartási panaszok, ami önmagában is igen kellemetlen jelenség, ráadásul azzal is szembe kell nézni, hogy az állandóan nedves környezetben a bőr könnyen sérül, az idős bőr pedig nehezebben regenerálódik, mint a fiatal. Ennek következtében állandósulhat a maró érzés és a visszatérő gombás fertőzés, amin nem segít a gyakori mosakodás sem, mivel az meg túlszáritja, repedezteté teszi a bőrt. Megoldást a rendkívül körültekintően és kifejezetten erre a célra készített és megválasztott semleges Ph-értékű intim lemosó és ápolókrém jelenthet.

Rosacea - a tavasz első erősebb napsütésével „érkezik"

Az orvostudomány mai állása szerint a rosacea egy olyan bőrbetegség, melynek számos kiváltó oka lehet, a szó klasszikus értelmében nem gyógyítható, de tünetmentessé tehető. Sajnos általában az első erősebb napsütésnél előjön. Hátterében örökletes tényezők vagy egyéni hajlam állhat, de kiváltó

Vincze Kinga

A bőr funkciói:

- mint egy pajzs: véd a baktériumok, vírusok ellen, szűri a fényt, a sugárzást és az idegen anyagokat
- mint egy antenna: rendkívül érzékeny fájdalomra, hidegre, melegre
- mint egy raktár: zsírt, vizet és tápanyagokat tárol
- mint hőfokszabályozó: állandó hőmérsékleten tartja testünket
- mint a tükör: mutatja a testi-lelki kiegyensúlyozottságunkat, de a kóros zavarokat is

(dr. Szabó Alexandra, gyógyszerész)



Bőrápoló termékek



Te az idő nyomát látod a bőrén.
Én azt látom, aki nyomot hagyott a szívemben.

Az idősek sérülékeny bőre különleges ápolást igényel, kövesse az alábbi 3 egyszerű lépést az inkontinens beteg bőrének egészségéért:

- A bőr szárazon tartásához mindig légáteresztő nedvszívó terméket használjon.
- Fontos, hogy pelenkacsere során mindig gondosan és kíméletesen tisztítsuk meg a bőrt a **TENA Nedves törőlkendővel**.
- Az idősek bőre extra védelmet igényel, hámsérülés esetén használjon **TENA Cink krémet**.



Ígéyeljen ingyenes bőrápoló termékmintát a www.tena.hu oldalon.

A nehezen szellőző vagy éppen túlságosan is nyitott, magas sarkú cipők, különösen, ha egész nap hordjuk, nagyon megviselik a lábainkat. Szánjunk egy kis időt a lábápolásra, hogy gond nélkül húzhassuk fel kedvenc szandálunkat a jó időben.

A könnyen kiszáradó bőr, vagy a berepedezett köröm nemcsak esztétikai problémát, hanem egyéb kellemetlenségeket is okozhat. Nyáron pedig mi lehetne aktuálisabb, mint egy kellemes, pihentető lábfürdő, egy kis radírozás és egy jó krém a puha, ápolt talpakért? Az otthoni gondos lábápolás nem bonyolult, de a fortélyokat a pedikűrösöktől is elleshetjük.

Lábápolás természetesen

A paraffin nagyon jó hőtároló, ezért a gyógyászatban régóta használják reumás betegségek kezelésére. A kozmetikában is régen felismerték, hogy kiválóan alkalmas a bőr kezelésére, mivel a szaunához hasonlóan fokozza a vérkeringést, tágítja a pórusokat, és így könnyebben felszívódnak a jótékony anyagok. Kezelés hatására a durva, száraz bőr selymessé, rugalmassá válik.

Ha egész nap ülőmunkát végez, keveset mozog, jól eshet egy levendulás, nyugtató lábfürdő. Kellemesen langyos vízhez adjunk 12-14 csepp levendulaolajat, és pihentessük benne 15 percig a lábainkat. Szórhatunk a vízbe 2-3 marék tengeri sót, ez ugyanis regeneráló hatású, visszaállítja a bőr pH-értékét, és gyulladásgátló hatása is van. A lábfürdőbe beletehetjük egy fél citrom levét is, ami nagyon jól hűsít és

hirdetés



Nyári lábápolás: Szépen és egészségesen is!

kiváló gombaölő hatású. Ha pedig egy kis frissességre vágyunk, lógassunk a vízbe 2 filter borsmentateát, majd adjunk hozzá pár csepp olívaolajat. A borsmenta élénkít, felfrissít, az olaj pedig ápolja a bőrt.

A lábfürdő után jöhet a bőrradírozás! Ezzel eltüntethetjük az elhalt hámsejteket, és felpeszthetjük a vérkeringést is. Használjunk tengeri sós radírt, amit otthon is elkészíthetünk: egy csésze mandula- vagy olívaolajba keverjünk annyi tengeri sót, hogy elég sűrű legyen az állaga, majd finoman radírozzuk át a talpakat, különösen a bőrkeményedéses részeket, illetve a lábfejeket. A só fokozza a vérkeringést, és tisztító hatása is van.

Ha már kellő mértékben felpuhítottuk a bőrt, keverjünk össze szódadikarbónát némi citromlével, pasztaszerű állagra, de segíthet még a vazelin és az aloe vera zúzott levele, abból kicsöpögő nedve is. A komplex kivonatok, (méz- és növényi kivonatok: kaktusz, körte, golgotavirág gyümölcse, citrom, szőlő és ananász) hidratálják a száraz bőrt, elősegítik a bőr regenerációját és az új bőr felépítését, használatukkal bársonyosá és puhává válik. Kenjük be a problémás részt, a bőrkeményedést, hagyjuk rajta néhány percig, majd használjunk sarokreszelőt.

A lábfürdő után érdemes gondot fordítanunk körmeinkre is, melyek ekkor már kellőképpen felpuhultak, így könnyebb manikűrözni. A lábkörmök helyes vágása nem íves, hanem egyenes, négyzet alakú. Érdemes lekerekíteni sarkokat egy reszelő segítségével, így megakadályozzuk a köröm benövését. Ne vágjuk le teljesen, hagyjunk egy vékonyka sávot, mielőtt az élő köröm elkezdődne. Ezek után, ha van polírozószettünk, a helyes sorrendben polírozzuk át körmeink felszínét.

Várandósság idején különösen figyelni kell a lábak ápolására, hiszen visszerezse is válhatnak a rájuk nehezedő terhelés miatt. Csökkenthetjük a visszerek kialakulásának esélyét gyógyszeres kezeléssel, megfelelő gyógyharisnya viselésével, rendszeres, kismamának való testmozgással, esetleg naponta beiktatott sétával. A mozgás javítja a keringést, így megelőzi a nagyfokú visszértágulatot. Készüljünk fel arra, hogy a terhesség alatt előfordulhat, hogy nő egy számot a lábunk, illetve változik az alakja, szélessége. Ez főleg a terhesség vége felé kialakuló vizesedés miatt jellemző, de a méretnövekedés, alakváltozás bizonyos fokig a szülés után is megmaradhat.

D.-K. D.

www.gyogyhir.hu

Parasoftin® BŐRHÁMLASZTÓ ZOKNI

www.parasoftin.hu

Parasoftin BŐRHÁMLASZTÓ ZOKNI

Érezhető változás
már egy használat
után!

- Eltávolítja a láb bőrkeményedéseit
- Felpuhítja az elszarusodott bőrréteget
- Hidratálja és puhítja a láb bőrét

1 pár zokni

Univerzális méretben

Bársonyos léptek!

Kapható a gyógyszertárakban, megrendelhető telefonon és webáruházunkban. www.naturprodukt.hu

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint DEPO, Pf. 8 Tel: 06 23 511 337

Isznak Önök rendszeresen?

Emésztési problémák, csúnya arcbőr, veseproblémák, fáradtság, fejfájás – íme néhány a kiszáradás következményei közül. A víz majdnem olyan fontos a szervezetünk számára, mint a levegő, éppen ezért komolyan kell venni, hogy minimum napi két litert kell fogyasztani belőle.

A kiszáradás sajnos már azelőtt bekövetkezik, hogy szomjasnak éreznénk magunkat, a szomjúság már a szervezet vérszélzése. A legjobb módszer ennek megelőzésére, hogy egész nap kortyolgatunk. Az a leg-szerencsésebb, ha mindig van egy palack víz a kezünk ügyében.

Nincs pontos definíciója annak, mikortól beszélhetünk kiszáradásról, a tünetei azonban egyértelműen azonosíthatók. Az első jelek: fejfájás, szédülés, szorulás, sötétsárga vizelet, fáradtság, étvágytalanság. Ha a szervezet elveszíti vízháztartásának 15-20 százalékát, akár életveszélyes állapot is kialakulhat. Ilyen esetekben kórházban adnak infúzióban izotóniás oldatot.

A leginkább veszélyeztetettebbek

A legnagyobb veszélyben a csecsemők és a kisgyerekek vannak, hiszen sokszor még azt sem tudják jelezni, hogy szomjasak. Különösen oda kell figyelni, ha a gyerek hányt vagy hasmenése van, mert ekkor már eleve sok folyadékot veszített, ráadásul el is utasítja, ha itatni próbáljuk. A legjobb, ha folyamatosan kínálunk neki folyadékot, és ha nem iszik, orvoshoz kell fordulni.

Az idősebbek is a veszélyeztetett csoportban vannak, mert az életkor előrehaladtával csökken a szomjúságérzet. Ehhez jönnek még a nyelési zavarok, a finommotoros mozgás romlása és a félelem az in-

kontinenciától. Nem csoda, hogy a kiszáradás az idősök otthonában is gyakori probléma. Súlyos esetekben itt is szóba jön a mesterséges pótlás.

Miért kell többet inni?

A kiszáradással kapcsolatban él az a tévhit, hogy az édes italok – gyümölcslevek, limonádé vagy tea – ugyanúgy hidratál, mint az ásványvíz. Éppen az ellenkezője igaz: ha a folyadék cukrot vagy sót tartalmaz, akkor még több vízre van szükség, hogy ezeket kimossa a szervezetből. Nem véletlenül tanácsolják, hogy a kávé mellé fogyasszunk el egy ugyanakkora pohár vizet is.

Pontokba szedtük, miért kell többet inni:

1. Lendületbe hoz

A víz a szervezet egyik legfontosabb energiaforrása. A kiszáradás lelassítja az enzimtevékenységet, ezért alakul ki fáradtság. Aki reggel rosszkedvűen, fáradtan ébred, próbáljon meg két pohár vizet felhajtani. Ez serkenti a vérkeringést, lendületbe hoz, és sokkal egészségesebb, mint egy kávé éhgyomorra.

2. Csökkenti a vérnyomást

Ha ki vagyunk száradva, a vér sűrűbbé válik, és nagyobb lesz az ellenállása, miközben a szervezetben kering. Ez a vérnyomás növekedéséhez vezet.



3. Megelőzi az asztmát és az allergiát

A szervezet által termelt hisztamin mennyisége a kiszáradás mértékével exponenciálisan nő. A túl sok hisztamin a vérben asztmarohamot is kiválthat.

4. Szébbé teszi a bőrt

A kiszáradás lelassítja a bőr természetes méregtelenítési tevékenységét, pedig ez nélkülözhetetlen ahhoz, hogy elkerüljük az olyan betegségeket, mint a bőrgyulladás és a pikkelysömör. A bőr öregedését is, elszíneződését is lehet mérsékelni sok folyadék fogyasztásával.

5. Csökkenti a magas koleszterinszintet

Ha a szervezet ki van száradva, koleszterint termel annak megakadályozására, hogy a sejtek még több vizet veszítsenek. A magas koleszterinszint viszont szív- és érrendszeri betegségek kialakulását okozhatja – erről nincs vita, ezt jobb elkerülni.

A cikk folytatása a www.gyogyhir.hu oldalon található

v.É.

Szénsavasat vagy menteset?

A szénsav serkenti a vérkeringést és határozottabbá teszi az ízeket, ám mégiscsak egy természetes mérge, aminek minél hamarabb távoznia kell a szervezetből. Kis mértékben természetesen veszélytelen, de a napi bevitelre érdemes odafigyelni.

A fül védelme

strand szezonban

A fül az emlősök (köztük az ember) halló és egyensúlyozó, páros érzékszerve. Anatómiai szempontból belső, közép- és külső fülre tagolódik. Emberek esetében az utóbbiban, azon belül is az úgynevezett külső hallójáratban található a fülzsírt (szakszóval: cerumen) előállító mirigyek. A fülzsír fontos szerepet játszik szervezetünk védekező mechanizmusában, ám túlzott termelődése ellen védekezni kell. Hogyan?

A köznyelvben fülzsírként emlegetett viaszos olaj a már említett mirigyek váladékán kívül elhalt szőr- és bőrdarabokat is tartalmaz, továbbá megragad benne a hallójáratba kerülő por és más szennyező anyagok. Nem csupán ilyen módon védi szervezetünket a külső behatásoktól: savas kémhatásának köszönhetően akadályozza, hogy a külső fül érzékeny bőrén meglepedhessenek a kórokozók, szaporodásnak induljanak a baktériumok. Ezen kívül óvja a hallójáratot a fizikai ártalmaktól, a kémiai behatásoktól.

Amit nem szabad

Normális esetben a fülzsír nem igényel különösebb figyelmet. Egyrészt mert egy vízben oldódó anyagról beszélünk, vagyis a napi tisztálkodás eltávolítja a külső fülről. Továbbá a rágás, illetve állkapcsunk egyéb mozgásai is segítik távozását, továbbá a hallójárat

hámsejtjeinek vándorlása is a szervezetet kívülré tereli a cerument termelődésének helyétől.

Fontos tudni, hogy az utóbbi folyamatot (vagyis a fülzsír természetes távozását) meggátolhatja többek között a fültisztító pálcika használata – amely ezen kívül apró, ám könnyen elfertőződő sérüléseket is okozhat –, illetve az is, ha füldugóval, vattapamaccsal védekezünk a huzat vált egészségkárosító hatása ellen.



Olykor azonban indokolt lehet, hogy igyekszünk megszabadulni a fülzsírtől, mert valamilyen okból (strand szezonban pl. az uszodák vízének hatására) túlzottan felszaporodik. Ennek jele lehet, ha a fül fáj, zúg, nyomást érzékelünk benne, illetve ha hallásunk észrevehetően romlik. Többféle készítmény létezik arra, hogy megszabaduljunk a fölösleges cerumentől, a forgalomban lévő termékek közül sok ráadásul csak természetes alapanyagokat, például különböző növényi olajakat tartalmaz. Ha azonban a tünetek e készítmények használatát követően sem enyhülnek, mindenképpen kérjük fül-orr-gégész szakorvos segítségét.

P.Gy.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Móri István Péter fül-orr-gégész a hallójárat-gyulladásról beszél.

hirdetés

VAXOL® Fül spray

Beszerezhető a gyógyszerárban!

- Biztonságos és hatékony szer a fülzsír fellazítására és természetes úton történő eltávolítására
- Gyógyszerkönyvi minőségű tiszta olívaolajat tartalmaz, amely baktérium- és gombaölő hatású
- Vizmentes, segít megelőzni a fertőzés kialakulását
- Adagolt mennyiségű olívaolaj permetet juttat a külső hallójáratba
- Használata könnyű és kényelmes. Nem kell túlpadagolástól és a kifolyó olaj okozta kellemetlenségtől tartani
- Megelőzhető a hallójárat szárazsága okozta fülviszketés
- Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott
- A Vaxol® fül spray a 93/42 EGK irányelv alapján I. osztályba tartozó orvostechnikai eszköz



A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁT!

KÜLÖNÖSEN JAVASOLT

- Túlzott fülzsír termelődés esetén, a fülzsír okozta füldugulás megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójárat esetén

satco

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



HL Healthcare Ltd, 112-114 Witton Street, Northwich, Cheshire CW9 5NW, United Kingdom. www.vaxol.hu



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

hirdetés

Béta-Karotin

tabletta 40 db



Egyik legfontosabb anti-oxidánsunk, mely elősegíti a bőr védelmét a nap és az UV-sugárzás károsító hatásával szemben. Hozzájárul a nyálkahártyák (gyomor-, bélnyálkahártya), a bőr normál állapotának, valamint a normál látás fenntartásához.

Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, részt vesz a vas-anyagcseré szabályozásában.





A gyerek nem kisméretű felnőtt, nem is terhelhető úgy, mint egy felnőtt. Amíg lehet, adjuk meg neki a nyári pihenés kiváltságát! Éljen a VAKÁCIÓ!

ÁCIÓ...KÁCIÓ

Itt a nyár, a pihenés, lazítás, feltöltődés időszaka. Egész évben erre várunk, terveket kovácsolunk, nyaralási célpontokat vadászunk, tervezgetjük, hol és hogyan fogjuk eltölteni szabadságunkat. Aztán hirtelen, egészen váratlanul beköszönt a június, a gyerekek elkezdik számolni a vakációig hátra lévő napokat, és mi pánikba esünk, hogyan oldjuk meg a gyerekeink felügyeletét tíz héten keresztül.

Sokan igyekeznek hasznos időtöltést találni a gyerekeknek: úszótábor, sakk-tábor, idegen nyelvi tábor – hogy tanuljon is valamit a gyerek. Mások a nagymamára bízják azzal, hogy lehetőleg gyakoroljon napközben a gyerekek, oldjon meg számtanpéldákat, olvassa el a kötelező olvasmányokat, ne felejtse el, amit egész évben az iskolában tanult. Megint mások maguk is számon kérik gyerekeiken a tanulást, még a családi nyaralás alatt is. Ha a gyerek nem akarja elolvasni a kötelező olvasmányt, hát majd felolvassuk neki magunk.

Elhibázott döntéseink sora vezet oda, hogy a gyerek egy ilyen nyár után fáradtabban ül vissza az iskolapadba szeptemberben, mint ahogy júniusban felállt onnan. A nyár a pihenés kellene, hogy legyen, az – akár nekünk, felnőtteknek céltalannak tűnő – álmodozás, lustálkodás, a szabad játéké. Az iskolában tanév közben elsajátított ismeretek ilyenkor, a pihenés időszakában „épülnek be”, mélyülnek el, válnak készséggé – hogy azután később magától értetődő természetességgel hívódjanak elő. Mindannyian tapasztalhattuk azt a furcsa mechanizmust kisiskoláskorunkban, hogy a memoriternek feladott vers sorai otthon, tanulás közben sehogy sem akartak megragadni az emlékezetünkben – ám aztán másnap, óra

előtt vagy felelés közben mégis „előjöttek” a verssorok valahonnan, emlékezetünk rejtett zugaiból. Úgy, hogy néha magunk is meglepődünk ezen. A jelenség magyarázata a pihenés: agyunk ilyenkor rendszerezi, tárolja, raktározza – ha úgy tetszik, „beépíti” – a tanultakat, melyek később aztán a tanulás során erőfeszítés nélkül hívhatók elő. A gyerekek agya a tanév csaknem tíz hónapja alatt irdatlan mennyiségű ismeretet, tényadatot, információt kénytelen befogadni, a beépítésre azonban jóval kevesebb idő marad. Nem túlzás azt állítani, hogy a tanév során szinte semmi – talán csak a kéthetes téli szünet alkalmas erre, de a rövid őszi-tavaszi szünetek aligha. Nyáron azonban az egész évben erős terhelésnek kitett gyerekegy végre megpihenhet és a tanultak elmélyítésére is lehetősége nyílik. De ennek nem gyakorlással, feladatmegoldással, „játékos fejlesztéssel” kell végbemennie, hanem szabad játékkal, vagy bármilyen tevékenységgel, amit a gyerek szívesen végez (lehetőség szerint maga választ), amiben örömet leli, ami számára kikapcsolódást nyújt. A tanév közben épp elég sok elvárással kell gyermekeinknek szembenézni, így most, a nyári szünetben próbáljuk meg „békén hagyni” őket, meg fogják találni a számukra legjobb kikapcsolódást nyújtó idő-

töltéseket (beavatkozunk legfeljebb akkor kell, ha ez az időtöltés egész napos monitorbámulást jelent). Ha programot szervezünk nekik, figyeljünk arra, hogy minél több időt tölthessenek a szabadban és – lehetőség szerint – velünk, a szülőikkel, családtagokkal együtt. Sajnos a mai magyar családok többségében a két szülőnek még külön-külön sincs összesen tíz hét szabadsága, emiatt a nyári vakáció szervezése komoly fejtöréssel, feszültségekkel, kompromisszumokkal és nem csekély anyagi ráfordítással jár. Törekedjünk arra, hogy a gyerekek ebből minél kevesebbet érezzenek meg, és próbáljunk mi magunk is konstruktívan állni a problémához, ne hárítsuk másokra az ebből adódó belső feszültségeinket. Nem véletlen, hogy mindig nyár elején lánognak fel és kapnak nyilvánosságot azok a viták, melyek célkeresztjében a pedagógusok állnak, akik „érdemtelenül” jutnak tíz hét szabadsághoz. Azok, akiknek a családjában akad pedagógus, jól tudják, hogy az a tíz hét a tanároknak valójában csak hat hét szabadság, amit csak ilyenkor, nyáron használhatnak fel, tanév közben nem. És azt is tapasztalhatják, hogy a pedagógus a tanév végére ugyanúgy elfárad, érzelmileg, mentálisan és fizikailag „lemerül”, akár a nebulók. A kellő empátiával és tapasztalattal rendelkező szülők tudják ezt és azzal is tisztában vannak, hogy a gyerekek is jobban járnak tanév elején a kipihent, feltöltődött tanárokkal.

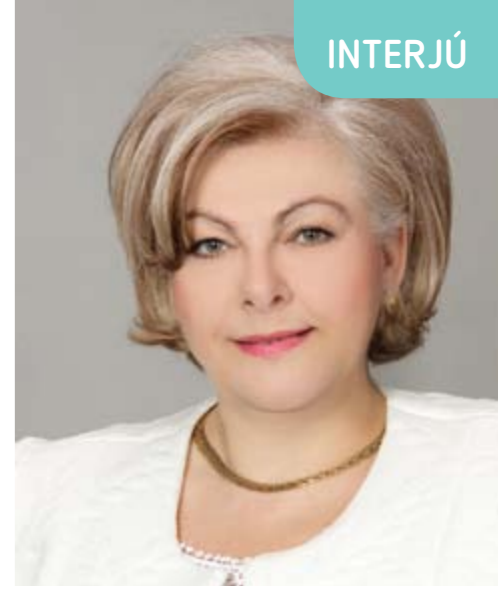
Kutatási eredmények bizonyítják, hogy azok a gyerekek, akik nyáron is tanultak, ugyan jobban emlékeznek az előző évi tananyagra, mint a nyarat „lustálkodással” töltő társaik, ám októberre elfáradnak, kimerülnek. Ezzel szemben azok, akik nyáron pihentek, szeptemberre mintha valóban elfelejtettek volna mindent, de a tanév második-harmadik hetére csodálatos módon megélnéülnek az emlékeik, tudásuk mélyebb, tartósabb és a fáradtság jelei is csak a karácsonyi szünet előtt mutatkoznak rajtuk.



Fábian Tamás pszichológus

Csak a dolgunkat tesszük: amire felesküdtünk

A családban rajta kívül gyógyszerész még édesanyja, keresztanyja, a volt férj, és az ő későbbi felesége is. Gyógyszerész akar lenni a fia és az összes többi gyerek is a családban. Szegedhez közel, a Forráskúton lévő Szent Kereszt Gyógyszertárat vezeti, és a volt férjével közösen egy másikat Hódmezővásárhelyen. De Gyöngyike úgy érzi, még több patikára lesz szükségük, ha a gyerekek nagyok lesznek...



– Kezdjük a nevével, bár gondolom, nem én vagyok az első, aki az Ön bemutatkozása után visszakerdez, hogy tényleg így hívják-e...

– Édesanyám így anyakönyvezett, így szerepel a nevem a személyi igazolványomban is. Sokan azt hiszik, hogy becézgetem magam, de nem, ez önálló magyar női név. A honfoglaló magyarok hívták a kedvenc feleségüket Gyöngyikének, de van egy ilyen virág is. Én ez utóbbiról kaptam a nevem. Az iskolában a fiúk csúfoltak a „ke” miatt. A faliújságra kitett rajzomról is leradírozták a Gyöngyikéből a „ke-t”, ezért felpofoztam őket, amit máig emlegetnek. A következő atrocitás akkor ért a nevemmel kapcsolatban, amikor 14 évesen az osztályfőnöki órára kivonult a rendőrség a személyi igazolvány ünnepélyes átadására, és az átadó rendőrnő kissé gúnyosan megjegyezte, hogy majd 18 éves koromban kérhetem a nevemből a „ke” elhagyását. Ekkor döntöttem el, hogy most már jusst is Gyöngyike leszek.

– Gyógyszerész és jogász, kétszeres doktor – nem éppen határterületek...

– Októberi lévén mérleg a horoszkópom. Igazi mérleg vagyok a szó szoros és átvitt értelmében is. A gyakorlati mérlegelést a gyógyszerészet jelenti, az elméletit pedig a jogtudomány. Édesanyám gyógyszerész, az édesapám pedig jogász volt. A pályaválasztáskor viszont fel sem merült, hogy a jogi egyetemre felvételizzek, mert édesapám eldöntötte, hogy nagyon kemény szakma az övé, és különben sem nőnek való. Ettől kezdve mindig furdalt a kíváncsiság. Nagyanyám két általánost végzett parasztasszony

volt, 93 éves korában hagyott itt bennünket, de annyi életbölcse-séggel volt megáldva, hogy máig emlegetjük mondásait. Ilyen volt ez is: „Kislányom, ha a családban nincs orvos, előtanak, ha nincs bankár, gajdeszra mégy, ha nincs ügyvéd, kifosztanak”. Ha nem is orvos, de egészségügyi szakember akadt a családban, jogász is volt, de édesapám halálával ez a védelem megszűnt. Elérkezettnek láttam az időt, hogy én is kitanuljam apám mester-ségét. Az utolsó napon vettem négy felvételi borítékot a postán, még ott ki is töltöttem és jelentkeztem négy egyetemre. Pestre az ELTÉ-re, mert Pesten még nem voltam egyetemista, Szegedre, mert ott már voltam egyetemista, Pécsre, mert ott volt a legkevesebb a pontszám, és végül Kecskemétre, mert mégis csak félúton van Pest és Szeged között. Pestre, az ELTÉ-re vettem fel, és 2007-ben vettem át a jogi diplomámat. Máig nem értem, hogy hogyan tudtam mindenütt helyt állni. Kisgyereket neveltem, dolgoztam, előadásokra, vizsgákra rohantam, meg még építkeztem is.

– Visszakanyarodva az időben: említette, hogy kétnapos gyógyszerészdiplomával a zsebében Debrecenbe indult szerencsét próbálni...

– A cégek akkor szervezték az orvoslátogató hálózataikat, a Biogal

Gyógyszergyárba is kerestek farma-informátorokat. Felvettek, és 20 remek év következett. Egy idő után azonban elkezdett hiányozni a „fehérköpenyes” gyógyszerési munka. Reformátusok lévén hiszünk a predesztinációban, ezért soha nem is tervezek előre semmit, hanem azzal a lehetőséggel élek, ami jön. Hallottuk, hogy Forráskúton van egy eladó gyógyszertár, Jusztika, a tulajdonos nyugdíjba készül. Megalkudtunk Jusztikával, és a mai napig nagyon örülök a kis falusi patikánknak, viszonylag állandó betegforgalommal, kiszámítható receptekkel, kedves, hálás betegekkel. Szeretettel hozzák a virágot, az epret, a barackot, a málnát, a szedret, a répát, a zellert, a retket, a salátát, a süteményt, a pálinkát, a tojást, a felpuolt tyúkot, a kakast és még sorolhatnám – pedig mi csak a dolgunkat tesszük, azt, amire felesküdtünk. Nagyon jó a kapcsolat az orvosokkal is, a polgármesterrel is, a pappal is, ahogy az faluhelyen szokott lenni. Arra töreksem, hogy a betegek mindent megkapjanak, és elégedetten távozzanak. Vannak olyan gyógyszer-ek, amelyekért a környező településekről is ide járnak, mert nálunk mindig van.

Vincze Kinga

Dr. Cseh Gyöngyike

1991-ben kapta meg gyógyszerészi oklevelét a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem gyógyszerésztudományi karán, 2007-ben pedig az Eötvös Loránd Tudományegyetemen vette át a jogi diplomáját.

Riasztó görcs éjjel – nehéz láb nappal

Aki már ébredt arra, hogy „húzza a görcs” a lábát, annak nem kell bemutatni, milyen elviselhetetlen fájdalom ez és főként, hogy mennyire ijesztő. Többek között magnéziumhiány okozhatja, a háttérben kezdődő visszérprobléma is lehet. Kapcsolódó tünet lehet a fejfájás és a szemhéj akaratlan rezgése.

A magnéziumhiány oka lehet, hogy a felszívódás nem zavartalan, vagy az, hogy eleve nem viszünk be eleget. Lehet az is, hogy valamiért a szokásosnál több magnéziumra van szüksége a szervezetnek. A fokozódó igény következhet abból, ha valaki sportol és versenyzési időszakban van, vagy éppen kismama. De ha valamiért stresszelesebb időszakot élünk – ez is ok lehet. A lábban jelentkező fájdalom lehet vénás eredetű is. A különböző eredetű fájdalmak okát mindenképp ki kell deríteni szakember segítségével, de azt azért szögezzük le gyors segítségként: használ minden, ami flavonoidot tartalmaz. Akár természetes ételmiszerrel visszük be a szervezetbe, akár a lábkrémünk tartalmazza, akár étrend-kiegészítőben biztosítjuk a magunk számára – jól teszünk a szervezetünkkel.

Mit kell tudni a krónikus vénás betegségről?

A „visszér”, azaz vénatágulat a krónikus vénás betegség során alakul ki. Ahhoz, hogy megértsük, mi történik, és mit lehet ellene tenni, a krónikus vénás betegséget kell megértenünk. Éppen ezért nem először foglalkozunk ezzel a problémával, és nem is utoljára. A vénákban érbillentyűk irányítják az áramlást a szív felé, hogy megakadályozzák a vér visszafolyását. Ha az erek és a billentyűk egészségesek, a véráramlás normális, és a vér visszajut a szívbe. A krónikus vénás betegség egy olyan állapot, amikor a vér útja az alsó végtagokból a szívbe nem zökkenőmentes. Ez az állapot a vénafal és a vénabillentyűk krónikus gyulladásához köthető, fokozatosan súlyosbodó elváltozásának az eredménye. Mivel

a vénabillentyűk elsődleges feladata, hogy megakadályozzák a vér visszafelé, azaz a lábszárak felé áramlását, ha nem működnek megfelelően, akkor a vér megreked a láb vénáiban, és olyan panaszokat okoz, mint például a lábfájás, a nehézláb-érzés, a lábduzzadásérzés és a félelmetes éjszakai lábgörcs.

Hogyan keletkeznek a visszerek?

A betegség előrehaladása során úgynevezett „teleangiectasiák”, vagyis hajszálértágulatok jelennek meg. Amennyiben a vénás billentyűk nyitódása és záródása nem harmonikus, akkor a fehérvérsejtek felhalmozódnak a vénafalban. Ez gyulladáshoz és a vénafal károsodásához vezet – a véna merevségét és kitágulását eredményezve, mivel a vér nem megfelelő mértékben jut vissza a szívhez. Ezen a ponton a vénás billentyűk elégtelenül működnek és visszafolyás jön létre. Ezen egymást követő események felelősek a visszerek, azaz vénatágulatok megjelenéséért. A kapillárisokban lévő magas vénás nyomás miatt víz és fehérjék szivárognak be a szövetközi térbe, ami a kapillárisokra is hatással van. A fehérvérsejtek fokozatosan károsítják a kapillárisok falát, ez pedig ahhoz vezet, hogy a fehérvérsejtek kilépnek az érből és gyulladást okozó mediátorokat szabadítanak fel. Ez a folyamat lehetővé teszi, hogy egyre több folyadék áramoljon a szövetközi térbe – ezek az események felelősek az ödéma megjelenéséért.

Ha súlyosabb a helyzet

Súlyos stádiumban bőrelváltozások jelennek meg. A kapillárisok, az előzőleg bekövetkezett gyulladással ese-



mények következtében megnyúlnak, kitágulnak és kanyargóssá válnak, ami károsodásukhoz és a fehérvérsejtek fel szabadulásához vezet. Ezek a fehérvérsejtek felhalmozódnak és károsítják a bőr irharétegét. Ez a jelenség felelős a fekély kialakulásáért. Ez a krónikus vénás betegség legsúlyosabb stádiuma, de idáig nem kell eljutni. Van segítség a nehézláb érzés, a feszülés, a fájdalom, az éjszakai lábgörcs kiküszöbölésére. Mit ne tegyen semmi képp: ne egyen fehér kenyert, cukrot és zsíros ételt! Vigyázat: a foszfátban gazdag „nasik”, mint a fagyó vagy az üdítők sürgetik a magnézium kiürülését, ahogyan a konzerválószer is. Nagyon sokat segítenek a klorofillban gazdag ételmiszerek, ezek közül nagyon jó a spenót és a sóska. De az igazi klorofillbomba a cékla!

Mit tehet, hogy a „könnyű lábak” életérzése ismét az Öné lehessen?

- Keresse fel háziorvosát, aki elvégzi a szükséges vizsgálatokat, és javaslatokat tesz a további teendőkre (további vizsgálatok elvégzése, szakorvos felkeresése, kompressziós vagy gyógyszeres terápia).
- Figyeljen életmódjára, védje szervezetét!
- Ha megbizonyosodik, hogy a tüneteket vénás elégtelenség okozza, azok enyhítésére kérje gyógyszeres tanácsát!
- Nézzon utána, mi lehet az átfogó vénás védelem eszköze!

Vincze Kinga

Tudta?

A magnézium napi ajánlott adagja:

- csecsemőknél 30,
- 6-12 év közöttieknél 15,
- felnőtteknél 6-10,
- kismamáknál 10-15 mg/ testsúlykilogramm

Túl sok magnézium bevitel enyhe hasmenést okozhat.

Csúnya és fájdalmas

A visszérprobléma minden ötödik magyart érinti, a 60 és 70 év közöttieknek pedig 25 százaléka szenved a betegségtől. Az ok lehet örökletes, de okozhatja a túlsúlyosság, a mozgásszegény, egészségtelen életmód, főleg a dohányzás. Az állómunkát végzőket, vagy éppen a hivatásos gépkocsivezetőket sem kerüli el. De kezdjük az elején: mi is ez a betegség?

Míg az artéria az oxigéndús, tiszta vért szállítja, addig a „használt” vér áramoltatásáért a véna felelős. A visszértágulat a véna betegsége. Az ér falában lévő billentyűk, ha nem érnek össze, nincs, ami tovább sodorja a vért. A billentyűk eltávolodnak egymástól, tovább növelve az ér méretét, a vér pang. Szakszerűbb megfogalmazás szerint: „A visszér olyan véna, vivő ér, amely a szövetek felől szállítja az oxigénben szegény vért a szívbe. Az alsó végtagokon a folyamat elősegítésére billentyűk alakultak ki. Lépéskor az izmok összehúzódnak és a vér előre halad a visszérben. A visszérben magasan lévő vér az izom elernyedésekor visszazuhan, ha a billentyű nem akadályozná meg. A kiürült szakaszban a nyomás lecsökken és hatást gyakorol az oda beömlő felületen lévő vénákra, így a bőr vénás rendszere is tud ürülni.”

Mitől alakul ki a visszérbetegség?

A visszérbetegség kialakulásának elsődleges oka az, hogy a vivő-ér fala elveszíti rugalmasságát. A növekvő nyomás miatt fokozatosan meggyengül, elvékonyodik, és egyre kanyargóssá válik a visszér fala. A kitágult visszér már nem képes ellátni a funkcióját, nem képes a szív felé továbbítani a vért, így gyakorlatilag „többet árt, mint használ” – mondja dr. Banga Péter érsebész szakorvos. Ezért is javasolja a legtöbb orvos a visszér eltávolítását azt állítva, hogy ez kis rizikófaktorú beavatkozás. Persze senki sem néz szembe szívesen még egy ilyen egyszerűbbnek tűnő műtéttel sem. Kezeleni, a fájdalmat csökkenteni lehetséges: az úszás különösen jól tesz, és íme egy jó hír: a vörösbors (persze mértékkel), a szőlőmag, a gesztenyekivonat, minden, ami flavonoidot tartalmaz jól tesz. A keringést javító gélek, krémek a külsőleg alkalmazott konzervatív kezelést támogatják.

www.gyogyhir.hu

Hogyan lehet felismerni, és mit tehetünk ellene?

Nem lehet könnyen azonosítani egyébként a problémát, amíg nem látszik. De gyanút kell fognunk, ha a láb nehezzé válik, ha megduzzad a bokánk, a lábszárunk, és mindezt viszketés kíséri. Gyakori tünet az izomfáradtság és az éjszakai lábgörcs. Ez utóbbit azonnal enyhíteni kell hideg és meleg váltózuhanyal, de megelőzésében fontos szerepe van annak, hogy mennyi káliumban, magnéziumban gazdag ételmiszert fogyasztunk. Szinte nincs olyan probléma, amire ne javasolnánk, hogy sok folyadékot kell innunk, ebben az esetben is igaz ez.

Nem igaz viszont, hogy kizárólag női betegség, a férfiakat is utoléri, de valóban, többnyire nők szenvednek a visszérbetegségtől: az életkor előrehaladtával és különösen a változókorban jelentkezik, aminek hormonális okai vannak. A megelőzhetőség nagy kérdés, hiszen többnyire örökletes betegségről beszélünk: mindenesetre a nőknek tanácsos tartózkodni a magas sarkú cipők folyamatos viselésétől, nagyon kell ügyelni arra, hogy ne legyünk túlsúlyosak, emellett kerülni kell a sós ételeket, és több rostosat kell fogyasztani, mert a rostokban gazdag ételek javítják a bélműködést és csökkentik a székrekedést, amely a nagyobb nyomás miatt károsan hat a vénás keringésre.

Vincze Kinga

Terhesség idején gyakran tapasztalható a visszérprobléma, pontosan a szervezet megterhelő átmeneti súlytöbblet miatt. A várandósság esetében örömteli dolog, de ettől a jelenség még fennáll.

www.gyogyhir.hu



NYERJEN A MINŐSÉGGEL!

Visszeres bőrtünetek?



TOVÁBBFEJLESZETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL. Visszérnyílás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. 23,9% gyógynövény kivonat tartalom.

EXTRA NYEREMÉNYJÁTÉK 300.000 Ft főnyereménnyel a Biomed Vadgesztenye és Biomed Körömvirág krémek dobozaiban!

* A nyereményjátékban szereplő Biomed termékek: Körömvirág krém 40 g, Körömvirág krém Dupla 2x40 g, Körömvirág krém Forte 40g, Vadgesztenye krém 40 g, Vadgesztenye krém Dupla 2x40 g, Vadgesztenye krém Forte 40 g. A nyereményjátékban kizárólag a „Nyerjen a Minőséggel!” címkével ellátott termékek szerepelnek, a készlet erejéig. A játék időtartama: 2017.04.17-2017.11.12.

Részletes játékszabályzat: nyeremenyjatek.biomed.hu

biomed.kft

Keressen „Nyerjen a minőséggel!” matricával ellátott termékeket a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijo, Herbaház, Herbária, MediLine üzletekben.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Krasznai Attila érsebész a visszérkezelés fontosságára hívja fel a figyelmet.

A száj védelme

A száj, más néven szájüreg (szakkifejezéssel: cavum oris) tápcsatornánk azon része, melyen keresztül magunkhoz vesszük az élelmiszert és a folyadékot. Másodlagos funkciói közé tartozik a légzés segítése – hiszen kapcsolódik a garathoz –, és szerepet játszik az emberi kommunikációban és a szexualításban is. Több gyakori megbetegedése is ugyanazon okokra vezethető vissza.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) adatai szerint szerte a világon az iskoláskorúak 60–90, a felnőttek közel 100%-ának van lyukas foga. Szintén a WHO statisztikái alapján a középkorú (35–44 éves) felnőttek 15–20%-a szenved súlyosabb ínybetegségben, ami akár fogvesztéshez is vezethet, továbbá szerte bolygónkon a 65–74 év közöttiek mintegy harmada már nem rendelkezik természetes fogakkal. A WHO szakemberei azt is leszögezik, hogy a szájüregi betegségek kockázata a gyermekeknél és az időseknél is magasabb a hátrányos helyzetű csoportok körében, továbbá hogy rizikót jelent az egészségtelen táplálkozás, a dohányzás, valamint az alkohol túlzásba vitt fogyasztása.

Nyolcszázféle baktérium él a szánkban
Tegyük hozzá: a szájüreg védelme akkor is elengedhetetlen, ha történetesen egyik kockázati csoportnak sem vagyunk a tagjai. Ennek oka nagyon egyszerű, mivel a fogainkat, ínyünket fenyegető legnagyobb veszély kikerülhetetlen. Köztudott ugyanis, hogy a két vezető szájüregi betegség, vagyis a fogszuvasodás és az ínygyulladás közvetlen kiváltói a szájban lévő baktériumok. Az újszülöttek szája gyakorlatilag steril, de pár órával azután, hogy meglátják napvilágot, már megjelennek az úgynevezett normál szájflóra egyes szereplői. Az életkorral, egészségi állapottal (továbbá az aktuális testhőmérséklettel) a



szájban lévő baktériumok összetétele és mennyisége is változik – mindezt olyan alkalmi tényezők is befolyásolhatják, mint például szájunknak egy jégkrém vagy egy forró ital fogyasztását követő hőmérséklet-változása. Ha a felnőtt, egészséges embereket vesszük alapul, akkor elmondható, hogy nagyjából nyolcszázféle baktérium telepszik meg a szájunkban, méghozzá egészen elképesztő mennyiségben (egy milliliter nyálban akár egymilliárd baktérium is lehet). Mindennek természetesen megvan az oka, hiszen e baktériumok óvják a szájüregünket borító nyálkahártyát, továbbá erősítik az immunrendszerünket. Azt is tudni kell, hogy a szájüreg tartalmaz olyan enzimeket is, melyek elsődleges feladata a tápcsatornába került tápanyagok emésztésének megkezdése. Ugyanezen enzimek (pl. a szénhidrátok lebontását megkezdő amiláz) másik funkciója, hogy meggátolják a baktériumok túlzott elszaporodását.

Ha a baktériumok elszaporodnak
És hogy mi történik olyankor, ha a baktériumok valamilyen okból (például a nem megfelelő szájhygiéna miatt) elszaporodnak? A kórokozók összekapcsolódnak és lágy, nehezen eltávolítható bevonatot alkotnak fogainkon és az ínyünk szélén, a fopótlásokon és a fogszabályzón. Ez az úgynevezett plakk egy alapos fogmosást követően is mintegy 20 perccel elkezd kialakulni a nevezett felületeken. A fő gond, hogy az összegyűlt baktériumok olyan savakat termelnek, amelyek feloldják a fogzománcot, továbbá gyulladt állapotba hozzák az ínyt. (Utóbbi egyértelmű jele az ínyvérzés: vegyük komolyan, ha fogmosáskor rózsaszínű köpetet látunk a mosdókagylóban.) Az elhanyagolt ínygyulladás következménye lehet többek között,

hogy az egyébként esetleg ép fogak is kilazulnak, majd idővel kihullanak.

Hogyan lehet megelőzni?
A megelőzés legjobb módja, ha rendszeresen járunk fogászati szűrésre. A szakember észlelheti például a fogkövet, mely úgy alakul ki, hogy a baktériumok elkeverednek az ételmaradékokkal, a fogzománcból kioldott ásványokkal és a nyállal, majd sűrű, idővel megkeményedő és elmeszesedő lepedéket alkotnak. Eltávolítására több módszer is létezik, így például az ultrahangos fogkölevétel, vagy a különösen makacs fogkő esetében a mechanikus kaparóeszközök használata. (Az érzéstelenítő zseléknek, injekcióknak stb. köszönhetően mindegyik módszer inkább csak kellemetlenséget okoz, mint fájdalmat.) Sokszor a szakember azt javasolja, hogy a páciens klórhexidint tartalmazó készítmény használatával egészítse ki a szájápolást, terápiás jelleggel, mely azonban hosszabb távon elszínezheti a fogakat és megzavarhatja az ízek érzékelését – ám léteznek olyan készítmények is, melyek kifejlesztésekor úgy válogatták össze a hatóanyagokat, hogy a minimálisra csökkentsék ezeket a mellékhatásokat.

P.Gy.

A klórhexidin tartalmú termékek ajánlhatók az immunrendszer legyengülésével járó krónikus betegségek esetén vagy ha a páciensnek baleset, kórházi tartózkodás stb. miatt nehézséget okoz a fogmosás.

CURASEPT ADS® Korszerű klórhexidin tartalmú termékcsalád Az irritált íny védelmére

CURASEPT ADS® szájöblögető: ínygyulladás, fogágybetegség és fogszuvasodás kezelésére.

- ✓ Nem színezi el a fogakat *
- ✓ Nem rontja az ízérzékelést*
- ✓ Nem tartalmaz alkoholt

ADS® (ANTI DISCOLORATION SYSTEM – elszíneződést gátló rendszer)
* A CURASEPT ADS® készítményekben található ADS® rendszer csökkenti az elszíneződés kockázatát és az ízérzék-zavar előfordulását.



CURASEPT ADS® fogkrém gél: ínygyulladás és fogszuvasodás megelőzésére és kezelésére.

- ✓ SLS mentes**
- ✓ CURASEPT szájöblítővel együtt alkalmazható

** A hagyományos fogkrémekben található nátrium-lauril-szulfát (SLS) gátolja a klórhexidin (CHX) elnyújtott plakkcsökkentő hatását, ezért a két hatóanyag együttes alkalmazása nem javasolt

A CURASEPT ADS® szájöblögető és CURASEPT ADS® fogkrém gél antiszeptikus hatású, amely hatékony a plakk-képző baktériumok ellen. Együttes alkalmazása komplex terápiát biztosít.

A megfelelő CURASEPT termék és hatóanyagtartalom kiválasztásához kérdezze fogorvosát vagy gyógyszerészét! Kapható a gyógyszertárakban és a webáruházunkban.



További információ: www.sagerdental.hu • info@sagerpharma.hu

Fő a férfiegeszség!

A szexualitás nem csupán örömforrás: sokkal több annál. A szex az egészség és életminőség igen fontos összetevője. Az aktív nemi élet csökkentheti a stresszt, erősítheti az immunrendszert, a szív- és érrendszert – meghosszabbíthatja az életet. Mindez fordítva is igaz: nem csak a szex járul hozzá a jobb egészséghez, hanem a jó egészségi állapot is javítja a szexualitást.

A szexuális problémák napjainkban sajnos egyre általánosabbak, kezdve a termékenységi gondoktól egészen a fertőzésekig. A nemi úton terjedő betegségek bármire veszélyesek lehetnek, akinek valaha is volt szexuális élete. Ezek közül a leggyakoribbak a chlamydia, a genitális szemölcsök, genitális herpeszek valamint a gonorrhoea, más néven tripper. Néhányuknak alig, vagy egyáltalán nincsenek tüneteik, csak akkor tudják őket diagnosztizálni az orvosok, ha megvizsgálják a beteget. A problémák többsége egyébként megfelelő védekezéssel megelőzhető. Az egyik internetes egészségügyi portál összefoglalója szerint nagyon sok férfi szenved az impotenciától mint betegségtől. Az impotens férfiak nem tudnak merevedést produkálni, amit okozhat a stressz, a túlzott mértékű alkoholfogyasztás vagy a fáradtság. Legtöbbször egyszerű alkalom, de állhat másfajta betegség is a háttérben, mint például cukorbetegség, vagy éppen magas vérnyomás. A másik nagy probléma, ami a nőket (is) érinti, az a megtermékenyítés. Az elmúlt 50 évben a férfiak spermáinak a száma gyakorlatilag felére csökkent, ma három párból egynek problémája van a gyermekfogantatással.

Fő a férfiegeszség!

Ezzel a mottóval indított néhány évvel ezelőtt országos felvilágosító kampányt a Magyar Szexuális Medicina Társaság. A húsz várost érintő



szűrővizsgálat-sorozatnak az volt a célja, hogy felhívja az erősebb nem figyelmét, szánjanak időt a rendszeres egészségügyi vizsgálatokra, szűrésekre. Az egészségnapokon az általános vizsgálatokon kívül – mint a vérnyomás, a szén-monoxid mérés, a testtömeg index, azaz a BMI, valamint a testsírszázalék számítása, a vércukor- és koleszterinszint-mérés illetve a szív- és érrendszeri rizikóbecslés – olyan, kimondottan férfiakra szabott vizsgálatokat végeztek, mint a PSA és az erektilis diszfunkció szűrése, tudtuk meg dr. Fekete Ferenc elnöktől. Az urológus szakorvos lapunknak azt is elmondta, hogy a kezdeményezés úttörő jellegű volt, és napjainkban is fontos lenne a figyelemfelhívás. A szakorvos szerint még mindig nincs áttörés abban, hogy igen kényes téma a merevedési zavarról, orvosi néven *erektilis diszfunkciónak* beszélni. A férfiak kevésbé, vagy egyáltalán nem szeretnek róla nyilatkozni sem orvosuknak, sem barátjuknak, de még a társuknak sem. A merevedési zavarban szenvedő férfiak 90%-a elsősorban nem kér segítséget, nem megy el a családorvosához, és az urológusához sem. „*Hazánkban a férfiak általában hajlamosak arra, hogy az egészségüket ne tekintseik elsődleges fontosságúnak, és csak akkor menjenek orvoshoz, ha már nagy a baj. Pedig az esetleges tragédia sokszor megelőzhető lenne, ha időben fény derülne a problémára.*”

Aki időt nyer....

Erre hívta fel a figyelmet korábban itt a lapunkban dr. Buzogány István, a Magyar Urológus Társaság elnöke is. Férfiaknál az 50. életév felett elkezdődhet a prosztata megnagyobbodás folyamata. Éjjelente a megszokottnál gyakrabban ébrednek vizelési ingerre, és mivel a vizeletsugár ereje csökken, a húghólyag nem ürül ki teljesen. Az idő

előrehaladtával vizeletcsepegés jelentkezhet. A prosztata megnagyobbodása a „változás korának” kísérőjelensége – magyarázta a szakorvos, hozzátéve, hogy ilyenkor bizonyos hormonok termelése visszaesik, és ez a húgycső mellett elhelyezkedő mirigyek növekedését okozza. Sajnos, ezt a folyamatot nem lehet visszafordítani, de kellemtelen tünetei csillapíthatóak.

Az urológusok azt javasolják, hogy az ilyen panaszokkal küzdők fogadják meg az egészséges életmódra vonatkozó tanácsokat, mozogjanak többet, igyanak kevesebb folyadékot, az alkoholt pedig végérvényesen mondjanak le. A legfontosabb pedig: tegyék félre a szégyenérzetüket, és keressék fel az orvosukat. A Magyar Rákellenes Liga adatai szerint Magyarországon évente körülbelül 4000 friss prosztatarákos esetet diagnosztizálnak, és évente 1400-1600 férfi hal meg a betegségben. A korai felismerést szolgálják a szűrővizsgálatok, melyek fontosságát statisztikák is alátámasztják: míg Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban a frissen diagnosztizált prosztatarákos esetek 80%-a műthető, azaz a betegség még nem terjedt a prosztata határain túl, addig itthon az arány fordított: a betegek 2/3-a már áttétellel kerül orvoshoz. A tapintásos vizsgálat és a vérvétel, amitől sok férfi tart, nem fáj és életet menthet, hiszen ez a betegség azért is annyira veszélyes, mert sokáig nincsenek jellegzetes tünetei.

Kapuzárás?

A szexuális élet pozitív hozadékai mindegyik életszakaszban fontosak: időskorban is. Sajnos azonban – különféle élettani, pszichológiai és kulturális tényezők hatására – a szexuális aktivitás és működés mind férfiaknál, mind pedig nőknél hanyatlak az évek múlásával.

A férfiklimax kifejezést nem olyan régóta használjuk, sokáig a szakemberek is vitatták a jelenség létezését. Mint az urológus szakorvos mondja, tény, hogy a férfiak változása sokkal kevésbé feltűnő, mint a nőké: a hölgyeknél a menopauza tünetei hirtelen jelennek meg, míg a férfiaknál lassabban, fokozatosan következik be a fordulat. „*A jelenség középpontjában a tesztoszteron áll. Harmincéves kortól kezdve a tesztoszteronszint évi 1 százalékkal csökken. Bár ez mindenkinél bekövetkezik, a hormonszint nem lesz mindenkinél kórosan alacsony, és nem mindenkinél okoz tüneteket. Am sok férfi negyven-ötven éves kora körül azt tapasztalja, hogy csökken az izomereje, hízásnak indul, romlik a memóriája, rosszabb az általános kedélyállapota és szexuálisan kevésbé aktív, mint korábban, esetleg merevedési zavarral küzd. Sokakat csak ez utóbbi tünet viszi el az orvoshoz. Az orvosnak nagy a felelőssége, hiszen a tünetek hátterében többféle probléma, akár zsírsanyagcsere-zavar, cukorbetegség vagy csontritkulás is állhat. Egy egyszerű vérvizsgálat minderre fényt deríthet, és az esetek nagy részében bebizonyosodik, hogy tesztoszteronhiányról van szó.*” – olvasható az egészségügyi portál összefoglalójában. A negyven és hetven év közötti férfiak mintegy 50%-a szenved merevedési zavartól, melynek okai közt szerepel a depresszió, az önbecsülési probléma, az önbizalomhiány, a szorongás, illetve a különböző fizikai problémák.

A merevedési zavarokat mértékük szerint három csoportba lehet sorolni: lehet csekély, mérsékelt, súlyos. Rendkívül fontos a lelki egészség fenntartása, hiszen a szorongás, depresszió a szexuális funkciók összes szintjén károsan hat. Az egészségre egyébként is

káros szenvedélyek: a dohányzás, túlzott alkohol- és kábítószer-fogyasztás károsan hat a szexuális funkciókra, különösen a merevedési képességre.

Ha hiányzik a vágy

A férfiak normális szexuális működésének feltételei a megfelelő nemi vágyakozás (libidó), a nemi ingerekre létrejövő, a szerethezéshez elegendő erősségű merevedés (erekció), a magömlés (ejakuláció) és az ezt kísérő kielégülés (orgazmus) – írta egy korábbi szakcikkekben dr. Fekete Ferenc urológus, a Magyar Szexuális Medicina Társaság elnöke. „*A szexualitás annak ellenére, hogy igencsak intim élmény, mégis teljesítményként is a latba esik: sokan, főleg a férfiak akarva-akaratlan állandóan összehasonlítanak. A sikertelenség újabb kudarcot szülhet, és egy idő után a férfi a szexről való teljes lemondásig is eljuthat. Ha egy férfi erekciója tökéletesen létrejön, ám nem érez vágyat, készletét a szexre, akkor klasszikus értelemben nem nevezhető impotensnek.*” A szexuális aktivitás fenntartásában, az önbizalom erősítésében nagy szerepet játszik a partner. Törekedjünk tehát olyan kiegyensúlyozott partnerkapcsolat fenntartására, ahol rendszeresen kapunk pozitív szexuális visszajelzéseket. Ha már fennáll a potenciazavar, érdemes szakemberhez fordulni. Figyeljünk oda a megelőzésre is! Bármilyen szív- és érrendszeri egészségének megőrzéséért tesz valaki, elősegíti az egészséges nemi életet is. A kiegyensúlyozott életvitel, az elegendő pihenés, a rendszeres testmozgás mind jótékony hatással vannak a potenciára.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Erős Erika szexuálmedicina-szakember (FECSM) arról beszél, mikor kell szexológushoz fordulni.

MAXIMUS Férfivitamin

Napi vitaminpótlás férfiaknak, akiknek

fontos a testi és szellemi erőtlet,

fittség, vitalitás, teljesítőképesség,

reproduktív és szexuális egészség!



-35%
2017. június 30-ig

Étrend-kiegészítő:
13 vitamin és ásványi anyag,
L-arginin,
GINZENG és G. BILOBA

Kapható patikákban, bioboltokban.
Rendelés: www.pharmaforte.hu,
Tel. 06-30-2100-155
A webáruházból rendelve
futárszolgálat
-10% hűségpont jóváírással.

www.maximus.hu

ROLSER BEVÁSÁRLÓKOCSIK



3 ÉV GARANCIA

bevasarlo-kocsi.hu

+36.17866107
+36.20.8031910

ROLSER
ERŐSEBB - SZEBB - MODERNEBB

MOZGÁSSZERVEK

A reuma okai és kezelése

Indult már úgy a napja, hogy csak jóval felkelés után kezdődött? Érezte már ébredéskor, hogy sajog a térde, szúr a dereka, nyilall a könyöke? A különböző mozgásszervi panaszok sokak életét megnehezítik. Örök igazság, hogy a betegségeket jobb megelőzni, mint utólag kezelni.

De milyen betegségekről is van szó, ha a mozgás nehézségeiről beszélünk? A reuma a mozgásrendszer fájdalmával, gyulladáásával és funkciózavarával jár együtt. Ez a betegség főleg a csontok közti ízületeket károsíthatja, és súlyos esetben a normális testmozgást is akadályozza. dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos magyarázata szerint a reuma tulajdonképpen egy tünetcsoport, vagyis sok különféle ízületi és izomelváltozás összefoglaló neve. A köznyelvben elterjedt szó magában foglalja az összes kopásos, degeneratív elváltozást, az ízületek gyulladását, a gerincbetegségeket, a köszvényt, a csontritkulást, és más társuló ízületi panaszokat is.

Lassan a testtel!

A krónikus gyulladással járó ízületi megbetegedések leggyakoribb formája lassanként teljesedik ki. Általában mandulagyulladás vagy egyéb bakteriális fertőzés utóbetegségként alakul ki – mondta a szakorvos. A degeneratív ízületi kopások már egészen fiatal korban is jelentkezhetnek. Eleinte a fizikai terhelés jelentős csökkentése, az átmeneti gyógyszeres kezelés és a fizioterápia megoldja a panaszokat, de számos esetben már az egyre kisebb megerőltetés is visszatérő fájdalmat okozhat. Az úgynevezett lágyrész-reumatizmus a túlfeszített életmód velejárója. Leggyakrabban a lapocka két oldalán és az ágyéki szakaszon, a gerinc melletti izomkötegekben jelenik meg, fájdalmas izomcsomókat hozva létre. Sok pihenéssel, nyugalommal azonban már pár hét alatt is javulást érhetünk el. A reuma egyik legjellemzőbb tünete a merevségérzet, amely elsősorban reggel, felkelés után jelentkezik, de súlyosabb esetben akár egész napos is lehet.

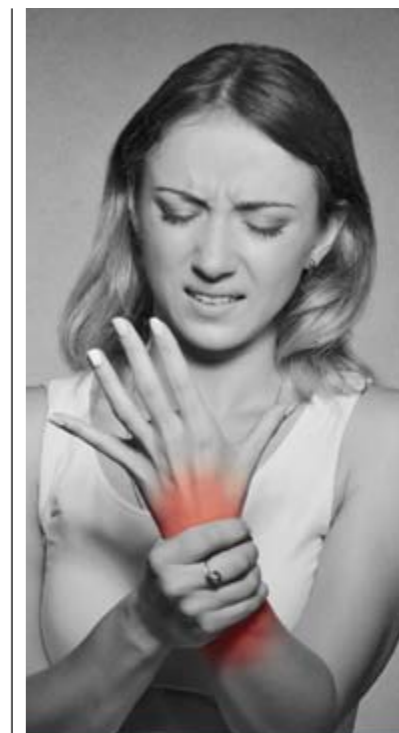
Kezelés

A reumás panaszok kezelésében elsődleges a betegség okozta fájdalom enyhítése. Erre megoldás a gyógyszer, de hasznosak olyan gyakorlatok is, amelyek segítségével helyreállhat a normál ízületi mozgás, javulhat az állóképesség, és növekedhet az

izomerő. Maga a betegség nem örökölhető. A géneken kívül az életmód és a környezet is hozzájárul ahhoz, hogy mennyire válik testileg korlátozottá valaki a korrallal haladva. Szoros összefüggés mutatható ki a folyamatos fizikai túlterhelés és a későbbi reumatikus betegségek között, mint például a versenyszerű sportolás, vagy az erős fizikai munka. Általában mind a sport, mind pedig a fizikai munka esetében csak évekkel később jelentkezik a betegség. A reumás megbetegedések kezelésében nagyon fontos a mozgásterápia, hiszen javítja az ízületek és izmok tápláltságát, gondoskodik a megfelelő ütemű salakanyag-elszállításról, és stabilizálja az ízületeket. Legalkalmasabb az egyénre szabott gyógytorna, de kitűnő a csoportos jóga és tánc, a séta, a biciklizés és az ízületeket tehermentesítő víz alatti torna is. Vízhez kapcsolódóan a reumatológus szakorvos otthonra fenyő- és vérbőseget okozó illóolajos (mentol-, eukaliptusz-, kámfor-, rozmarin-) fűrdőket javasol. Nagyon jó fájdalom- és gyulladáscsökkentő a holt-tengeri sósfürdő is. A gyógyvizek közül a kénes és az izotópos vizek a leghatásosabbak. Az iszappakolás gyulladáscsökkentő hatású, az agyag segít megszüntetni a duzzanatot, gyorsítja az ízületi folyadék felszívódását, és enyhíti a fájdalmat.

Dózsa-Kádár Dóra

A brit munkavállalók több mint egynegyede szenved a térdízület fájdalmától, amiért az orvosok szerint az elhízás és az ülőmunka korosztálytól független térhódítása felelős. Az 55 éven felüliek esetében a legsúlyosabb a helyzet, náluk a Nuffield Health egészségügyi szolgáltató 2012-es felmérése szerint minden tizedik ember tapasztal állandó fájdalmat. Az 1600 tizenhat és 65 év közötti válasszó közel egynegyede állította azt, hogy csaknem két éve él fájdalommal.



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!

www.gyogyhir.hu

gyogyhir magazin 25

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

Az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga és az orvosi titoktartáshoz való jog

Hogyan ismerhetjük meg az egészségügyi ellátással kapcsolatban keletkezett dokumentumokat és valóban csak az orvosé az „orvosi titok”?

A beteg jogosult a rá vonatkozó egészségügyi adatokat megismerni, a személyével kapcsolatos dokumentumokba betekinteni és azokról – ingyenesen – kivonatot vagy másolatot készíteni (pl.: lefényképezni). Fontos tudni, hogy a teljes dokumentáció nem azonos a fekvőbeteg gyógyintézeti kezelés végén átadott zárójelentéssel vagy a szakrendelésen kiadott ambuláns ellátási lappal. A tárolt adatok ennél jóval szélesebb kört ölelnek fel, az egészségügyi dokumentáció tartalmazza az ellátás során bármely formában rögzítésre került, az egészségügyi dolgozó tudomására jutó, a beteg kezelésével kapcsolatos egészségügyi és személyazonosító adatokat.

Az egészségügyi dokumentációról történő másolat készítése az érintett kérésére és költségére lehetséges. Halál esetén az elhunyt házastársa, egyeneságbeli rokona, testvére, valamint élettársa, örököse írásban kérheti a halál okával összefüggő egészségügyi adatok megismerését. A költség-

eket illetően ma nincs egységes szabályozás, így intézményenként eltérő lehet az az összeg, amit egy oldal másolásáért vagy egy vizsgálati eredményt tartalmazó CD rendelkezésre bocsátásáért fizetni kell. A látélet elkészítésének és kiadásának díja szabályozott, jelenleg 3500 Ft.

Az ügyfélkapuval rendelkező személyek visszamenőleg is tájékozódhatnak az őket érintő egészségügyi ellátásokról, az ügyfélkapuba történő belépést követően az ügyintézés menüpontban található szolgáltatásokból a „TAJ nyilvántartással összefüggő szolgáltatás”-t választva, majd a TAJ számot megadva érhetők el ezek az információk.

Az „orvosi titok” megtartására nemcsak az orvos, hanem valamennyi egészségügyi dolgozó köteles. A titok kiterjed a beteg egészségi állapotával kapcsolatos és az ellátása során megismert valamennyi adatra. A titoktartási kötelezettség időkorlátozás nélküli és független attól hogy az közvet-

len (pl.: vizsgálat végzése, személyes beszélgetés) vagy közvetett módon (pl.: az egészségügyi dokumentációból) jutott a dolgozó tudomására. A beteg – megnevezett személy tájékoztatása céljából – felmentést adhat a titoktartás alól, valamint jogszabály előírhatja az egészségügyi szolgáltató adat-szolgáltatási kötelezettségét (pl.: büntetőeljárás esetén).

Ezzel a cikkel az egészségügyről szóló törvényben meghatározott betegjogok bemutatásának végére értem. Bízom abban, hogy a leírtakat az egészségügyi ellátás során hasznosítani tudják, ezzel is elősegítve a mielőbbi gyógyulást. A téma még sok aspektusból vizsgálható, így a cikksorozatot a betegek kötelezettségeinek ismertetésével, a lakossági gyógyszer-ellátásban érvényesülő jogoknak és a betegjogok érvényesítésének bemutatásával folytatom.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

Védekezzen a bőrrák ellen!

Egy kis böngészéssel ijesztő tényeket lehet olvasni a bőrrákról: a skincancer.org portál adatai szerint például az USA-ban az elmúlt három évtizedben több embernek volt bőrrákja, mint amennyinek bármilyen típusú más rákja volt összesen. Bőrünk nyáron van a legjobban van kitéve a nap sugárzásának, ami ellen védekezni kell. Vegyék komolyan!

Ha azt hiszi, más országokban jobb a helyzet, mint az USA-ban, téved: az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO adatai szerint is hasonló mértékben nő a bőrrákos esetek száma, és jelenleg 2-3 millió nem melanómás és 132 ezer melanómás esetet regisztrálnak évente világszerte. A betegség arányaira az az adat is rámutat, hogy minden három felismert daganatos megbetegedésből egy bőrrák. Az ok a WHO szerint az, hogy csökken a vékonyabbá vált ózonréteg szűrő, védő funkciója, és több UV-sugárzást enged a Föld felületére. Becslések szerint az ózonréteg 10 százalékos csökkenése újabb 300 ezer bőrrákos és 4500 melanómás megbetegedés kialakulását jelenti.

A jó hír viszont az, hogy az UV-sugárzás ellen lehet védekezni, ebben az értelemben mindenkinek a saját kezében van a sorsa: eldöntheti, várja a betegség bekövetkezését, vagy tesz-e ellene. Azaz is tisztában kell lenni, hogy vannak a

bőrrákra hajlamosító tényezők, akiknél tehát ezek előfordulnak, azoknak nem nagyon van választásuk – de valójában a többieknek sem. Ilyen hajlamosító tényezők: világos bőr és haj, kék vagy zöld szem, hajlam a leégésre, több korábbi leégés, sok anyajegy, szeplő, illetve a betegség előfordulása a családban.

Mit lehet tenni?

Néhány egyszerű és viszonylag közismert szabály betartásával jelentősen csökkenthető a bőrrák kialakulásának kockázata. Alap, hogy használjon 15-nél magasabb faktorszámú naptejet, és kenje magát újra néhány óránként, főleg ha erősen izzad. Folytatva a napvédelmet szolgáló szabályokat: kerülje a napot, főleg 10 és 14 óra között, és semmiképpen ne égjen le. Járjon könnyű, hosszú ujjú ruhákban, és viseljen valódi védelmet nyújtó napszemüveget – optikában szerezz be, ne ezen spóroljon! Csecsemőket semmiképpen ne tegyen ki közvetlen napsugár-

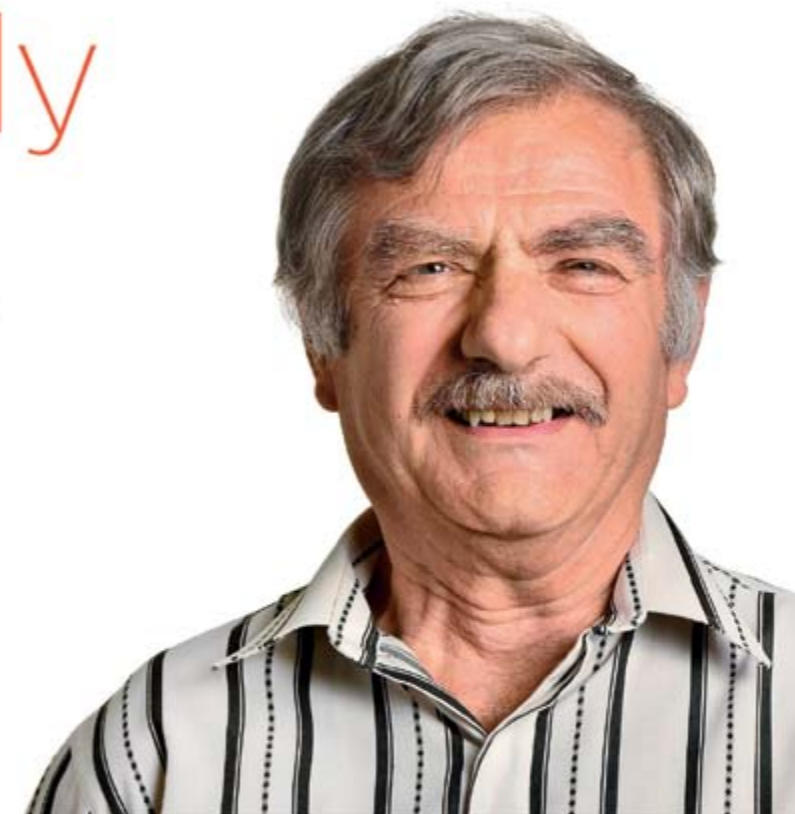
zásnak, napolaj csak hathónapos kor fölött használható. Vizsgálja át a bőrét havonta, és ha valami gyanús talált, forduljon orvoshoz – a szakorvosi kontrollt egyébként évente érdemes megejteni.

V. É.

Tények a bőrrákról

- Minden ötödik amerikaiak lesz bőrrákja élete során.
- 2017-ben 87110 új melanómás esetet fognak diagnosztizálni az USA-ban.
- Az USA-ban minden 54. percen meghal valaki melanómában.
- A melanóma a bőrrákos esteknek csak 1 százaléka, de ez okozza a legtöbb elhalálozást.

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogygomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080



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. Kalandozzanak Önök is velem!

Hozzávalók

A spárgás tojáshoz:

- ▶ 4 tojás
- ▶ 60 dkg zöldspárga
- ▶ ecet
- ▶ cukor
- ▶ szódabikarbóna

A mártáshoz:

- ▶ 2 dl sűrű majonéz
- ▶ 1 dl tejföl
- ▶ 1/2 dl száraz fehérbor
- ▶ 1 csokor friss kapor
- ▶ 1 citrom
- ▶ porcukor, mustár, őrölt fehér bors, só



Felhívás!

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

www.gyogyhir.hu



Tálalás

A jól lecsepegtetett zöldspárgát tányérra helyezzük, meglocsoljuk a kapos majonézmártással, majd rátesszük a bevert tojást.

ZÖLD SPÁRGÁS BEVERT TOJÁS KAPORMÁRTÁSSAL

Elkészítés:

A zöld spárgákat sós, cukros, szódabikarbónás vízben megfőzzük (ügyeljünk arra, hogy ropogós maradjon. A spárga főzőlevét hagyjuk kihűlni.

A majonézt a tejföllel, mustárral, borral, szűrt citromlével, porcukorral, finomra vágott kaporral, borssal, sóval ízesítve simára keverjük.

Közben sóval és ecettel ízesített, forrásban lévő vízbe tesszük a feltört tojásokat, és pár perc alatt készre főzzük.

Változat

Nagyon jól illik tojás-, hússalátákhoz és hideg zöldségelekhez a frankfurti zöldmártás. Hét zöld fűszernövény keverékét használjuk hozzá, az idény nyújtotta lehetőségeket is figyelembe véve. Egy csokor friss vegyes zöldség – petrezselyem, turbolya, metélőhagyma, citromfű, vérfű, borágó, kányafű – leöblítünk, leszárítunk, megvagdalkuk. Egy kisebb fej hagymát felkockázunk egy csemegeuborkával együtt, összekeverjük egy pohár joghurttal, egy pohár tejföllel, két evőkanál majonézzal és belevegyítjük a zöldfűszereket. Sóval, frissen tört borssal, cukorral, csípős mustárral ízesítjük, és behűtjük. Gazdagíthatjuk kemény tojással is.

FERROCENTO⁺

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

A **Ferrocen[®]+** 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 Ferrocen[®]+ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

KÉRJE GYÓGYSZERÉSZÉTŐL!

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

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

PharmaSuisse[™]
Laboratories

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

FERROCEN[®]+



Rendszeres (heti) kontrollvizsgálatra visszajáró, időpontra behívott idős beteg vagyok. Minden alkalommal várakoztathat-e 4-6 órát az orvos? Mit tegyek, ha vele ezt személyesen nem sikerült megbeszélni?



Válaszol: dr. Tiszavári Klára egyéni ügyvéd, egészségügyi szakjogász

Esetünkben a betegnek az egészségügyi törvényben meghatározott emberi méltósághoz való joga sérülhet. A jogszabály szerint a beteget csak méltányolható okból és ideig szabad várakoztatni.

Kihez fordulhat a beteg? Lehetősége van az egészségügyi szolgáltatónál panaszt tenni,

ekkor a vizsgálat eredményéről legfeljebb 30 munkanapon belül tájékoztatni kell a panaszost. A panasz vizsgálatának szabályait a szolgáltató belső szabályzata rögzíti. Az intézménynél a panasz kivizsgálását a betegjogi képviselő is kezdeményezheti, vagy segíthet a panasz megfogalmazásában. A betegjogi képviselő azonban csak akkor járhat el egyedi

ügyekben, ha arra az érintettől meghatalmazást kapott.

Az anonimitás megőrzésére ez utóbbi eljárás adhat garanciát, tekintettel arra, hogy itt a betegjogi képviselő beiktatásával nem a beteg fordul közvetlenül a szolgáltatóhoz. Javasolni azt lehet, hogy amennyiben több beteg is kifogásolja a várakozási időt, célszerű akár együtt, akár külön-külön is bejelenteni ezt a betegjogi képviselő részére. Fontos azonban tudni, hogy az azonosíthatatlan személy által tett panasz vizsgálatát a szolgáltató mellőzi, azonban súlyos jog- vagy érdeksérelem esetén ilyen esetben is eljárhat.

A betegjogi képviselő elérhetősége az adott intézményben, illetve a www.ijsz.hu honlapról is megismerhető.



Kedves Olvasóink!

Nagyon sok cikkben írtunk már arról, mennyire fontos a mozgás, a kirándulás a szabad levegőn. Most mi is lehetőséget biztosítunk erre, legalábbis annak a szerencsés családnak, amelyik megnyeri az Ipolytarnóci Ősmaradványok Természetvédelmi Terület ajándékát, a három főre szóló belépőt a geológiai tanösvényre nagycsarnoki 3D animációs filmmel. A megfejtéseket **2017. június 25-ig** e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben (Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.) várjuk.

1. Hol található az Ipolytarnóci Ősmaradványok Természetvédelmi Terület, az Ósvilági Pompeji?

- A szlovák határnál, Budapesttől 150 km-re
- A Dunántúlon
- Baranyában

2. Minek tartotta a népi fantázia az itt előkerült ősi cápa fogakat?

- Óskori nyílhegyeknek
- Megkövesült madárnyelveknek
- Vaddisznóagynak

3. Hogyan nevezik a 23 millió évvel ezelőtti trópusi sekély tengert, mely Ipolytarnóc helyén volt található?

- Pangea
- Pannon tenger
- Paratethys

A májusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a 2/a 3/c

A nyertes: Magyar Miklós, Budapest

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



**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 trombózt.

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



Egy csepp a természetből!



Telefon: **06-96-826-100**

MEGRENDELÉS: Web: www.drkrem.hu

Könnyű lábak

Átfogó vénás védelem,
citrus flavonoidokkal!

Vénás lábfájás ellen



Egyedi, természetes
hatóanyaggal



Csúcstechnológia -
jól felszívódó,
mikronizált forma



17 DETLX 1 AP-9/2017.02.02.

detralex®

MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszerárakban.

*Forrás: IMS Pharmatrend 12/2016 adatbázis 2016. évi országos adatok;
Detralex filmtabletta; 44,2% részesedés eladott dobozszámban;
systemic antivaricose (10B1) piacon



Servier Hungária Kft., 1062 Budapest, Váci út 1-3. Telefon: 1-238-7799, Fax: 1-238-7966

www.detralex.hu

detralex
A VEZETŐ
VÉNAERŐSÍTŐ*

detralex® 500 mg
tisztított és mikronizált flavonoid frakció

60 db filmtabletta

detralex-500 mg

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