

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu

DIGITÁLIS
TARTALOMMAL

ÍZÜLET

Mi a helyzet
nyáron?

INTERJÚ

Dr. Kovács Zsuzsanna
szakgyógyyszerész

PSZICHOLÓGIA

Nyarylunk.
Pihenünk?

ÉLETMÓD

Babakocsis
futás

CÍMLAPON: SPORTOL A CSALÁD

Bemutatkozik a Keresztes család:
Anikó, Tibor és a gyerekek, Erik, Alex, Bianka





Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

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

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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



Adagolás:

Napi 1 tablettá

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

A Ferrocento®+ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

KÉRJE GYÓGYSZERÉSZÉTŐL!

OÉTI: 478/2005

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



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

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
Címlapfotó: Deák Szabolcs
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 szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Sokan vannak, akik számára a várva-várt vakáció nem az nyújtja, amire áhítozott. Kikapcsolódás helyett rágódás a munkahelyi problémákon még a tengerparton is, romantikus esték helyett veszekedés. A gyerekek leégett, nem alszik, elrontotta a gyomrát, a harmadik fagyit már nem kellett volna, amúgy is csak palacsintát ebédeltünk... A lehetséges problémákat hosszan lehet sorolni, de persze nem azokkal van a baj. Az a fontos, hogyan kezeljük őket, azon múlik, hogy szép emlékké vagy rémálommá válik-e a nyaralás. Eddig közhely, ha azonban elolvassa pszichológusunk cikkét, kaphat pár megvalósítható tippet, hogy legalább a vakáció idején hogyan kerülje el a stresszt. És ez még csak egyetlen téma a sokból, amik közül ezúttal is válogathatnak a Gyógyhír Magazinban. Jó szórakozást!

Vámos Éva

Sportol a család!



A család tagjai: Keresztes Tibor (Tibi, 36), adatbázis manager, Keresztesné Tumbász Anikó (Ani, 37), titkárnő, Keresztes Erik Péter (10), aki most lesz 5. osztályos és focizik, Keresztes Alex, Mútyi (6) szeptembertől sporttárgozatos iskolába, úszótagozatra nyert felvételt, a legkisebb pedig a bölcsis Keresztes Bianka Alba (Cicus) 1 éves.

Budafoke kertvárosi részén élnek, egy családi házban: Ani szülei házában felső szintjén igyekeznek kialakítani otthonukat. Anya és Apa futni jár, hetente legalább háromszor, a kicsit közben Ani tolja babakocsiban, vagy marad a papával. A fiúk bicikliznek vagy rollereznek a szülők mellett, illetve a futópályán együtt futnak velük. „Biciklizni szoktunk még és családirag focizni. Szeretünk pingpongozni és mindenféle kerti ütős játékokat játszani, például lebegő labdás teniszt. Valamit minden nap sportolunk” – mondja Ani. Családi mottójuk: Segítünk, ahol tudunk! S ez nem csak szlogen: több adománygyűjtést is szerveztek már.

Az Önöké is egy sportos család? Jelentkezzenek címlapunkra!

A jutalom 30 ezer Ft-os sportáruházi vásárlási utalvány.
Gyógyhír Magazin, 1139 Bp. Üteg u. 49. | info@gyogyhirmagazin.hu



Innovatív mesekönyv autistáknak

Autista gyerekek általános iskolai integrációját segíti Stefanik Krisztina és Bartos Erika Csillagbusz című kötete, amelyet az év leginnovatívabb mesekönyvének választottak idén – írja az MTI. A könyv azoknak a tipikusan fejlődő alsós kisiskolásoknak szól, akiknek van autizmussal élő osztálytársuk, hiszen a befogadás lassú folyamat és elsősorban a megértésen és a megismerésen alapszik. A történet igyekszik nem tanmese lenni, de tudományos tényeken alapul, magába foglalja mindazt, amit a fejlődési zavarról tudni. A legtöbb iskola mögött nincsen autistákhoz értő segítség, de ha lenne, akkor apró lépésekkel jól megvalósítható, nagyon hasznos integráció jöhetne létre.

Gyógynövényház és -kert nyílt Ópusztaszeren

A középkori gyógynövénytermesztés és -feldolgozás hagyományait ismerhetik meg a látogatók abban a kertben és foglalkoztató központban, amelyet az Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékparkban nyitottak. A 230 négyzetméteres foglalkoztató épületben helyet kap gyógynövény-feldolgozó és -szárító részleg, palántanevelde, valamint ököbalt is. Az energia egy részét napenergia biztosítja, a csapadékvíz összegyűjtésének köszönhetően pedig nem kell vezetékvesztést használni. A kétezer négyzetméteres, tízezer tőből álló gyógynövénykertben 65 olyan növényfaj látható, amelyeket a régészeti kutatások alapján egykor a szerzetesek termesztettek itt. A látogatók bekapcsolódhatnak a gyógynövények feldolgozásába, ismerkedhetnek az évszázadok során a bencések által összegyűjtött tudással, a különböző növényekhez kapcsolódó népi hagyományokkal. A fejlesztés 157 millió forintos költségeiből mintegy 142 millió forintot a Norvég Alap támogatása fedezett. Az emlékpark partnere a Nibio (Norsk Intitutt for Bioekonomi) biogazdálkodással és növényneveléssel foglalkozó norvég intézet volt, a kert és a gyógynövényház tervezéséhez a Pannonhalmi Főapátság nyújtott segítséget.

A zöldség neve számít

Nagy kérdés, hogyan lehetne rávenni az embereket, hogy több zöldséget egyenek. A Stanfordi Egyetem kutatói megtalálták a választ: izgalmas nevet kell adni nekik. A BBC News beszámolója szerint kutatók az egyetem menzáján próbálták ki az ötletet az egyetemistákon, és azt tapasztalták, hogy a fantáziadús nevek miatt 25 százalékkal többen választottak zöldségfélét. A „sistergő bab”, „dinamit cékla” vagy „citrusmázás csavart sárgarépa” felkeltette az érdeklődést, sokan szedték ezeket a zöldséges fogásokat a tányérjukra az ebédnél. Az olyan egészségesnek hangzó címkék viszont, mint a „tápláló”, semmiféle hatást nem értek el, holott ugyanarról a fogásról volt szó. Brad Turnwald és kollégái az MTI tudósítása szerint a JAMA Internal Medicine folyóiratban számoltak be a kísérlet eredményéről.

A kísérletet az őszi szemeszterben végezték a kutatók. Minden nap négy különböző néven jelent meg az étlapon ugyanaz a zöldséges fogás. Az első egyszerűen megnevezte a zöldséget: répa, a második „egészséges, korlátozó” címkével illette: répa cukormentes citrusdresszingsel, a harmadik „egészség, pozitív” üzenettel szerepelt: okos választás C-vitaminban gazdag répával, a negyedik viszont izgalmas fantáziánévvel csábított: citrusmázás csavart sárgarépa. Arra is ügyeltek, hogy a zöldségek széles skáláját kínálják folyamatosan cserélgetve, így egyebek mellett cékla, répa, kukorica, cukkini, zöldbab és édesburgonya is szerepelt a heti választékban. A kutatók minden nap felmérték, hogy a mintegy 600 vendégből hányan választottak zöldséges fogást és kiszámolták, hogy aznap mennyi étel fogyott el a tálalókból. Az izgalmas nevű ételekből 25 százalékkal többen választottak maguknak, mint az egyszerű, semleges nevűkön szereplő zöldségfélékből, 41 százalékkal többen, mint a „egészséges, korlátozó” elnevezésűekből, és 35 százalékkal többen, mint a „egészséges, pozitív” elnevezésűekből.

AZ UTASBIZTOSÍTÁS FONTOS!

Becslések szerint a magyar kiutazók 40-45 százaléka köt utasbiztosítást, ami javuló tendencia – mondta Gilyén Ágnes, a Magyar Biztosítók Szövetsége (Mabisz) kommunikációs főosztályvezetője. Emlékeztett: éveken ezelőtt általános volt a bankkártyához kapcsolt utasbiztosítás, ezek egy része megszűnt, most már csak inkább a prémium bankkártyákhoz tartozik ilyen szolgáltatás. Gilyén Ágnes felhívta a figyelmet arra, hogy a bankkártyához tartozó utasbiztosításnál is fontos megnézni, milyen limiteket tartalmaz. A Mabisz kommunikációs főosztályvezetője szólt arról is, hogy a magyar kiutazók egy része külföldön az Európai Egészségbiztosítási Kártyára támaszkodik, ami nem ad magyar nyelvű segítséget, és amelyet az adott országban többnyire az állammal szerződésben állók fogadnak el.

szerkesztette: Vámos Éva

Kapunk hideget-meleget?

Megdagadt ízületek, deformálódott ujjak, gerinc- és csípőpanaszok, fájdalom a térdben, ínhüvelygyulladás – a mozgásszervi panaszokat sokan ismerik. A reuma szó görög eredetű, jelentése folyani, áramlani, ami tulajdonképpen a panaszok fajtájára utal: a beteg áramló, húzó és szaggató fájdalmakat érezhet. A reuma bizonyos tünetek összefoglaló megnevezése, melynek ma már nagyon sok különböző fajtája ismert.

Mint Dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője lapunknak elmondta: mozgásszervi betegségek hívunk minden olyan problémát, mely az ízületekkel, illetve az azokat mozgató izmokkal, ízületeket alkotó csontokkal, porcokkal állnak kapcsolatban. A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek és három nagy csoportba oszthatóak: gyulladásos eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos és csonttritkulás betegségek. A jóléti társadalmak lakosságának körében a porckopás számít az első számú úgynevezett degeneratív megbetegedésnek – magyarázta a szakember, hozzátéve, hogy ez ismerős lehet annak, aki reggel csak egy kis bemelegítés után tudja kezdeni a napot. Az ízületi gyulladásos elváltozások megjelenhetnek a csípő-, a hátgerinc-, a váll-, a térd-, a könyék-, a csukló-, a kéz- és lábujjízületekben.

Itt is a megelőzés a legfontosabb

Vannak megoldások, ha már nem működik „olajozottan” a gépezet, de a doktornő szerint fontosabb a prevenció, vagyis a megelőzés. Az erős, edzett izomzat, a megfelelő testsúly tartása, az ideális cipő viselése későbbre tolja a mozgásszervi panaszok jelentkezését. A beteg általában azzal keresi fel a háziorvost, hogy reggel az ujjai merevek, nem bírja mozgatni őket, nyomásra érzékenyek, és fájnak a kéz kisízületei, nem tud kézügyeséget igénylő feladatot végezni, például hámozni. A krónikus

gyulladások fellángolását a hideg mérsékli. Az ilyen betegségekben szenvedőknek a nagyon meleg fürdőket – a kopásos betegekkel ellentétben – ajánlott kerülniük. Számukra az enyhülést a pihenés és különféle hideg, jeges borogatások jelenthetik. A hideg és a meleg hagyományosan bevált módszerek, melyek akut gyulladásoknál és sérüléseknél gyorsan segítenek. Hideg hatására az erek összehúzódnak, a vérszerek csillapodnak, a duzzanatok lemennek, a fájdalmak enyhülnek. A meleginger ellenben kitágítja az ereket. A vérbőség azt jelenti, hogy az anyagcsere javul az adott területen: a tulajdonképpen gyógyuláshoz maga a szervezet gondoskodik. A hideg alkalmazásokat – pl. a jég-sprayt – gyakran használják a sport területén, és a sportsérüléseknél gyors enyhülést hoznak. Míg az akut panaszok jobban reagálnak a hidegre, a krónikus fájdalmakat sokszor jobb meleg alkalmazásokkal kezelni. A megfelelő kezelési hőmérséklet megválasztása azonban nagyon egyéni.

D-K D

A rheumatoid arthritisben szenvedő felnőttek száma Magyarországon százezer körül van. A szintén tartósan fennálló ízületi gyulladásal járó betegség leginkább középkorú nőknél alakul ki.

www.gyogyhir.hu

SAJGÓ
ÍZÜLETEK?

ÖRDÖGCSÁKLYA
krém



8% ördögcsáklya kivonat

Elhúzódó ízületi gyulladások és ízületi kopások időszakában, frissítő helyi masszírozásra.

- A MOZGÁS SZABADSÁGA -

www.biomed.hu

fb biomed.kft



hirdetés

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

Futás a babával

Pár héttel ezelőtt, május végén szurkolóként néztem végig a koppenhágai maratonfutást. Az amúgy is embert próbáló táv teljesítését az sem könnyítette, hogy csaknem 30 fok volt ekkor a dán fővárosban. A közel 12000 indulóból néhányan külön nehezítéssel vágtak neki a több mint 42 km-es távnak. Akadt, aki teljes katonai menetfelszerelésben futott, egy rendőrségi pólót viselő férfi gázálarcban – nem egy versenyző pedig babakocsit tolvá haladt végig a kijelölt útvonalon.

Rendszeresen maratonozó barátaim szerint (akiket ez alkalommal is elkísértem a versenyre) egy amúgy egészséges ember megfelelő felkészüléssel le tudja gyúrní a távot (az más kérdés, hogy mennyi idő alatt). Ők úgy tartják, mintegy három hónap szükséges ahhoz, hogy valaki a nulláról indulva alkalmassá váljon a maraton teljesítésére. Edzéstervből rengetegféle létezik, de állítják, olyan csodamódszer nincs, amellyel jelentősen rövidíteni lehetne ezt a mintegy negyedéves időszakot.

A babakocsit kocogást, futást a babák is beszámolóik szerint a kicsik vagy nézelődnek, vagy álomba merülnek.

A baba is élvezi

Persze a legtöbb anyuka valószínűleg nem azért kezd a babás futásba, hogy maratonfutó legyen, hanem például azért, mert meg akar szabadulni a terhesség alatt felszedett súlyfölslegtől, újra formába akar kerülni testileg-lelkileg. A babás kocogás, futás erre több szempontból is nagyon alkalmas. Egyrészt a futás nem igényel nagyon komoly beruházást, és akárhol is lakunk, bárhol találunk hozzá alkalmas terepet. Másrészt a testmozgás e fajtája még egy szempontból megkönnyíti az anya életét: nem kell felügyeletet biztosítani gyermeke mellé a sportolás idejére. Némi internetes kutakodással (legalábbis Budapesten és a nagyobb vidéki városokban) könnyen találunk lelkes, közös edzéseket, versenyeket szervező közösségeket. Ez pedig sokat enyhíthet azon a szociális elszigeteltségen, amire sok fiatal anyuka panaszkodik.

És hogy milyen felszerelésre lesz szükségünk? A nagyobb sportboltokban szívesen adnak tanácsot a megfelelő ruházat beszerzéséhez – ezek közül a futócipő kiválasztására érdemes a legnagyobb gondot fordítani. A komolyabb sportáruházakban általában feltűntetik, hogy az adott cipő milyen terepre való, illetve milyen intenzitású edzésekhez tervezték.

Milyen az ideális futóbabakocsi?

A futáshoz alkalmas babakocsinak több feltételnek kell megfelelnie: minden esetben háromkerékű (elől egy, hátul kettő) járműnek kell lennie; az első kerék fix, vagy pedig rögzíthető. Súlypontja alacsonyabbra esik, tengelytávja pedig nagyobb, mint a normál babakocsiké, hogy stabilabb legyen. Kötelező biztonsági tartozéka az ötpontos



biztonsági öv. Ezek a járgányok másban is eltérnek hagyományos társaiaktól: kerekük átmérője nagyobb, kb. 20-30 cm-es, amire azért van szükség, hogy futás közben minél kevésbé rázkódjon a kicsi. Ugyanebből a szempontból vásárláskor kerülni kell azokat a modelleket, amelyek tömör gumival rendelkeznek: bár valamivel drágábbak, nem szabad spórolni a biciklihez hasonlóan felfújható keréken. A gumik mintázata többféle lehet attól függően, hogy terepre vagy aszfalra szánják őket – az itthon jellemző futóhelyek többségére az utóbbi is alkalmas. Egyes típusokat a rázkódás ellen lengéscsillapítóval is felszerelnek – ez természetesen az árukon is meglátszik. (Ha nem futunk rendszeresen terepen, akkor ez igazából fölösleges extra.)

Annak elkerülésére, hogy a kocsit futás közben elszabadulhasson, többféle műszaki megoldás létezik. A profibb a biciklikéhez hasonlóan működő fék, az egyszerűbb (és olcsóbb) a futót és a kocsit összekötő karpánt.

Érdemes előre kipróbálni

Egy vadonatúj, minden jóval felszerelt, neves gyártótól származó darabért súlyos összegeket elkérhetnek, de kis körültekintéssel csökkenthetjük a költségeket (ráadásul a futókocsi használható a hétköznapokban is, bár hozzá kell szokni, hogy a fix első kerék miatt nehezebben kormányozható, mint a hagyományos). Érdemes vásárlás előtt kikölcsönözni a kiszemelt típust, hogy kipróbáljuk, tényleg megfelel-e céljainknak: könnyen össze tudjuk-e hajtani; rendelkezik-e elég zsebbel, tárolófelülettel; elegendő árnyékot vet-e a kicsire a napellenzője stb. Ha nem ragaszkodunk a legújabb modellekhez, vásárolhatunk használt példányt is – annál is inkább, mert ezeket a kocsikat tartós használatra tervezték, akár a kicsi 3-4 éves koráig. Az pedig elég hosszú idő – ne feledjük, állítólag pár hónap alatt akár egy maratonra is fel lehet készülni...

P. Gy

www.gyogyhir.hu

A NÉLKÜLÖZHETETLEN KALCIUM

Minden sejt építőköve

Bár a kalcium alapvető élelmiszereinkben – például tej, tejtermékek – jelentős mennyiségben fordul elő, hazai tudományos felmérés bizonyítja, hogy a magyar felnőtt lakosság jelentősen kevesebb kalciumot visz be az ajánlott mennyiségnél.¹ Tesszük ezt annak ellenére, hogy a csontok és fogak egészsége mellett a kalcium számos egyéb életműködés szempontjából is nélkülözhetetlen. Szerepe van a véralvadásban, szükség van rá az idegrendszer és az izmok működéséhez – hogy csak a leglényegesebbeket említsük.

Biztos elég kalciumot fogyaszt?

A kalóriát és a szénhidrátot még csak-csak számolgatjuk, de ritkán gondolunk a napi kalciumbevételre. Egy kevés tej a reggeli kávénkba, némi sajt a pizzára, és azt gondolhatjuk, aznap már tettünk is csontjaink egészségéért. Így fordulhat elő, hogy az ajánlott 800 mg helyett lényegesen kevesebb kalciumot fogyaszt a magyar felnőtt lakosság, különösen a nők maradnak el jelentősen a kívánt értéktől.¹ A különbség a mennyiségből és a rendszerességből adódik, hiszen a napi szükséglethez még a kalciumot legnagyobb mennyiségben tartalmazó tejtermékekből is minden egyes nap nagyobb mennyiséget, például legalább 1/2 liter tejet vagy egy teljes csomag szeletelt sajtot, vagy például 3-4 pohár joghurtot kellene elfogyasztani.²

Hétköznapi étkek, melyek ellenünk dolgoznak

A megfelelő kalciumbevétel mellett figyelembe kell venni, hogy néhány kedvelt ételünk vagy italunk a kalcium megfelelő hasznosulása ellen hat. A kávé vagy a kóla például koffeintartalmának köszönhetően mérsékelten vízajtó hatású, ezért segíti a kalcium szervezetből történő kiürülését. A kalcium felszívódás szempontjából a szénsavas üdítőitalok fogyasztása is kedvezőtlen, mert jelentős mennyiségű foszforsavat tartalmaznak, ami kalciumot von el a csontokból. De számos más, mindennapi élelmiszerben is van foszfor. Mindez összeadódik, így sajnos hazánkban jelentősen az optimális érték fölött van a foszforbevitel, tovább rontva ezzel kalciumellátottságunkat.¹

Calcium-D-Sandoz 600 mg/400 NE pezsgőtabletta vény nélkül kapható gyógyszer. Kizárólag felnőttkorban alkalmazható.

¹ ogyei.gov.hu/otap

² OÉTI 2013, A magyar felnőtt lakosság tej- és tejtermékfogyasztása. Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. www.sandoz.hu. • OCAL952/04.17



A csont nem jelez, ha éhes

Ezek a folyamatok azonban számunkra észrevétlenül zajlanak szervezetünkben. A kalcium hiányát nem érezzük, mert a nem elégséges kalciumbevétel nem okoz azonnali, zavaró tüneteket. Testünk ugyanis önszabályozó folyamatai révén gondoskodik róla, hogy ne boruljon fel a szervezetünk szempontjából létfontosságú és rendkívül érzékeny kalciumegyensúly. Ha nem fogyasztunk elég kalciumot, a szervezet a szükséges élettani folyamatok ellátásához a csontokat kvázi kalciumraktárnak tekinti, és belőlük vonja el a szükséges mennyiséget. Ha ez az állapot tartósan fennáll, hozzájárulhat az időskori csontritkuláshoz, azaz a csontok törékennyé, porózussá válhatnak.

D-vitamin - a kalcium kormánya

A csontok egészsége szempontjából a bevitt kalcium mennyisége mellett fontos a szervezet D-vitamin-ellátottsága is, mely segíti a kalcium felszívódását. A D-vitamint hazánkban ősztől tavaszig legtöbbszörnek bizony pótolnia kell, a képződését szervezetünkben elősegítő hasznos napsugárzás hiánya miatt. A megfelelő kalcium- és D-vitamin-ellátottság biztosításához válassza a Calcium-Sandoz® termékcsalád kombinált készítményét a Calcium-D-Sandoz® pezsgőtablettát, mely jelentős mennyiségű kalciumot és D₃-vitamint tartalmaz!

Szeretné tudni, Ön mennyi kalciumot visz be? Látogasson el a www.kalciumbevitel.hu oldalra, és tudjon meg többet!

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

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

A betegek kötelezettségeiről

A betegek jogait bemutató cikkek után érdemes megismerkedni a betegek kötelezettségeivel is, melyek betartása nélkül az egészségügyi ellátás nehezen vagy egyáltalán nem működik. Olyan kötelezettségek ezek, melyek érvényesítése nem kíván aránytalanul nagy terhet a betegektől, kis odafigyeléssel könnyíti meg az egészségügyi dolgozók fáradságos munkavégzését.

Melyek ezek a kötelezettségek? Mit tehet vagy nem tehet a beteg kezelése során?

A betegek részéről az ellátásban közreműködő személyek részére adott megfelelő tájékoztatás és a velük történő együttműködés elsődleges fontosságú. Ennek keretében a beteg – amennyiben azt egészségi állapota lehetővé teszi – tájékoztatja őket mindarról, ami szükséges a kórisme megállapításához, a megfelelő kezelési terv elkészítéséhez és a beavatkozások elvégzéséhez. Különösen fontos beszámolni korábbi betegségeiről, gyógykezeléséről, arról, hogy milyen gyógyszereket szed, valamint az egyéb egészségkárosító kockázati tényezőkről. Az egészségügyi dolgozók részére adott tájékoztatásnak ki kell terjednie mindarra,

ami mások életét vagy testi épségét veszélyeztetheti, így különösen a fertőző betegségekre. A beteg köteles felvilágosítást adni minden olyan korábban tett jognyilatkozatáról is, amely az ő egészségügyi ellátását érinti (ilyen lehet például az önrendelkezési jog keretében tett azon nyilatkozat, amely valakit kizár a kezelésbe való bekegyezés vagy visszautasítás jogának helyettesítő gyakorlásából).

A kötelezettségek másik csoportja a betegek részéről az egészségügyi szolgáltató működési rendjének betartására, illetve a többi beteg jogainak tiszteletben tartására vonatkozik.

A beteg köteles személyes adatait hitelesen igazolni, a gyógykezelésével kapcsolatban az ellátásban közreműködő

személyektől kapott rendelkezéseket és a gyógyintézet házirendjét betartani, valamint a jogszabály által előírt térítési díjat megfizetni.

Általánosságban - sajnos azonban nem mindig magától értetődően - kellene érvényesülnie azon kötelezettségnek, miszerint a beteg az ellátása során végig köteles tiszteletben tartani más betegek jogait (pl.: kapcsolattartás során a látogatásra vonatkozó házirend betartása, fertőzésveszély esetén megfelelő elkülönítés). A beteg jogainak gyakorlása nem sértheti az egészségügyi dolgozóknak törvényben foglalt jogait sem (pl.: vizsgálati vagy terápiás módszerek szabad megválasztása). Ez utóbbi két kötelezettség azonban nemcsak a betegekre, hanem azok hozzátartozóira is vonatkoznak, ők is kötelesek ezeket betartani.

A következő alkalommal a lakossági gyógyszerellátás lesz a témánk, mely alkalmat ad arra, hogy a gyógyszerek vásárlása során előtérbe kerülő, betegeket érintő jogosultságokat részletesebben bemutassam.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász



INFORMÁCIÓS VIDEO



A műhibaperekről beszél
dr. Kovácsy Zsombor ügyvéd

Védje csontjait!*



Kombinált készítmény:
Kalcium + D vitamin

Calcium-Sandoz és Calcium-D-Sandoz A nélkülözhetetlen kalcium forrásai

*A Calcium-Sandoz® vény nélkül kapható, kalcium tartalmú pezsgőtabletta, mely kalciumhiány megelőzésére és kezelésére használatos, és más gyógyszerekkel együtt a csonttrifalás (a csontok meggyengülése) megelőzésére és kezelésére is alkalmazható. A Calcium-D-Sandoz® 600 mg/400 NE pezsgőtabletta vény nélkül kapható gyógyszer, mely idős személyeknél vagy csonttrifalásban szenvedő betegeknél kalcium és D3-vitaminhiány együttes kialakulásának megelőzésére javallott.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu

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

Újra itt a nyár!



Sajnos van néhány betegség, ami akkor támad, ha a hőmérséklet higanyszála 30 °C fölé kúszik. A test izzad, hogy le tudja hűteni magát, de ha erre nem képes, hőmérséklete gyorsan emelkedik, és akár az agy vagy más létfontosságú szervek is károsodhatnak.

A hőség okozta betegség, a szokatlanul magas hőmérsékletet kiváltó ide tartoznak a megfázások is, bár az előbbiekhöz képest ez inkább csak kellemetlen. Ezeknek a betegségeknek mindenki ki van téve, de a legvesélyesebbek a gyerekek, a 65 év fölöttiek, a túlsúlyosak, a betegek és azok, akik bizonyos gyógyszereket (vízhajtó, nyugtató, szívgyógyszer, vérnyomáscsökkentő) szednek.

TIPPEK A MEGELŐZÉSRE:

– Ha lehet, csak korán reggel és késő este mozogjon ki a lakásából, amikor már hűvösebb van!

- Igyon elegendő (naponta legalább 2-2,5 liter) vizet vagy 100 százalékos gyümölcs- vagy zöldséglevet!
- Ne fogyasszon alkoholt vagy cukrozott üdítőket!
- Ha tud, tartózkodjon légkondicionált helyen (például plázákban)!
- Ha a hőmérséklet 32°C fölé megy, vegyen hideg zuhanyt vagy fürdőt!
- Viseljen laza, természetes anyagból készült, világos, könnyű ruhát!
- SOHA ne hagyjon élőlényt a tűző napon parkoló autóban!
- Figyeljen oda, hogy a környezetben lévő idősök, gyerekek és betegek is betartsák ezeket a szabályokat!

Forrás: gethealthystayhealthy.com

GYÓGYSZERADAGOLÓK az úti patikába



QR kód a Patika Pack-tól!
www.patikapack.hu

Lopedium® 2 mg kemény kapszula 30x

Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tüneteinek (beleértve a hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére. Már az első adag Lopedium megszüntetheti a panaszokat. Vény nélkül kapható, loperamid tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.



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

DOLORgit med fülcsepp 10 ml

Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat kipirosodását és viszketését. A külső hallójárat gyulladásainál, valamint úszásnál, fürdőzésnél megelőzőként is alkalmazható egy éves kortól. A glicerin vízmegkötő tulajdonsága révén csökkenti a duzzanatot és a fájdalmat, filmréteget képez.



Kapható a patikákban, megrendelhető webáruházunkban.
www.naturprodukt.hu

Exoderil® 10 mg/g krém 30g

3-as csapás bőrgombára: gyorsan enyhíti a viszketést, már napi 1x-i használat mellett képes elpusztítani a gombát és számos baktérium ellen is hatásos. Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.



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

EXO Medibrush 2in1 körömcsetelő

2az1-ben hatással körömgombára: kezeli a körömgombát és fényesíti a körmet. Nincs szükség a köröm reszelésére. Kb. 300 alkalmazásra elegendő. Enyhébb körömgomba fertőzés esetén javasolt. Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostech-nikai eszköz.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.



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

Calcium-Sandoz® A nélkülözhetetlen kalcium forrása

A sejteink működéséhez nélkülözhetetlen kalciumot csontjaink raktározzák. Hiányát nem érezzük, mert a szervezet a csontokból kölcsönzi a szükséges mennyiséget. A Calcium-Sandoz® pezsgőtabletta víztiszta oldódik, így biztosítja, hogy szervezete a legjobban hasznosíthassa a bevitt kalciumot. Kalcium tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

LINEX FORTE élőflórát tartalmazó kapszula

A Linex Forte több milliárdnyi élőflóra sejtet tartalmaz, melyre a bélflórának a gyomor-, bélrendszeri fertőzés vagy antibiotikum-kezelés során szüksége lehet. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.



Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Egyedüli tápanyagforrásként nem alkalmazható!

ÖNT IS CSÍPIK?

Az új Biomed Svédkeserű Krém RAPID 30g terméket szúnyog- illetve egyéb rovarcsípés okozta kellemetlen bőrtünetek enyhítésére javasoljuk.

12% gyógynövény kivonattal, gyorsan hűsítő mentollal, kompakt és praktikus kiserelésben.



Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben!
www.biomed.hu



speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
ANTIBIOTIKUMMAL EGYIDŐBEN SZEDHETŐ!

Javasolt gyomor- és bélrendszeri fertőzések, vagy antibiotikus kezelés következtében kialakult hasmenés esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére.

LOLLILAND KÉZFERTŐTLENÍTŐK ÉS SZILIKONTOK nagy választékban a patikapack.hu-n!

- ♥ A zseléhez szilikontok is rendelhető, ami egyedi méretre készült.
- ♥ Bármilyen táskára, övre akasztható, így mindig kéznél van.
- ♥ Célcsoport 3 éves kortól.
- ♥ Kisgyermek, férfiak és nők egyaránt használhatják.
- ♥ Nincs ragacsos utóérzet.
- ♥ Pézsmát nem tartalmaz.

Megrendelhető:
www.patikapack.hu,
vagy keresse
a gyógyszertárakban!





Herpesz: nyáron is támad a vírus

A napfény élet és erő, javítja a hangulatot, erősíti a cson-
tozatot, hiszen hatására D-vitamin képződik. De fontos az
óvatosság is, hogy megfelelő faktorszámú fényvédőkkel, és
ne a „csúcsidőben” napozzunk. Bizonyos esetekben pedig
nem is szabad a tűző napra menni.

Égető, viszkető érzés, fájdal-
masan lüktető hólyagok.
A herpesz Magyarországon
minden harmadik ember
életét megkeseríti. A felelős egy ví-
rusos fertőzés, amit bárki elkaphat,
nemtől és életkortól függetlenül.
Nyolc altípusa közül a leggyakoribb
az ajkakon, a bőrön, a nyálkahár-
tyán, valamint a nemi szerveken
megjelenő fertőzés – magyarázta
lapunknak dr. Csernus Krisztina
bőrgyógyász. Sokan nem is tudják,
hogy szervezetükben herpeszvírus
él: az első, sokszor nehezen beazo-
nosítható tünetek után a vírus akár
évekig is megbújhat, anélkül, hogy
az ajkakon vagy a nemi szerveken
megjelenne a duzzanat. Bár a her-
pesz ma még nem gyógyítható be-
tegség, odafigyeléssel és megfelelő
védekezéssel uralható. Nyáron a
napsütés hatására ismét megjelen-
hetnek a nem kívánt hólyagocskák,
ezért nem árt még időben vitam-
nokkal megerősíteni szervezetün-
ket, és persze beszerezni a megfe-
lelő gyógyító krémeket – tanácsolta
a szakorvos. A nyári hónapokban is

gyakori a megfázás, elég például,
ha a légkondicionált irodából kime-
gyünk a hőségbe; az immunrend-
szer legyengülése szinte azonnal
kiválthatja a herpesz megjelenését.
Sokaknál a stressz, az idegeske-
dés hatására jönnek ki a hólyagok.
A melegebb hónapokban a vizsgák
miatt érzett feszültség, vagy éppen
a nyaralás, táborozás miatti izgalom
miatt jelenik meg a herpesz.

Hogyan ajánlott napozni?

A smink, a különféle alapozók, piro-
sítók fényérzékeny teszik a bőrt.
Sminkelt arccal, nyakkal, dekoltázzsal
nem szabad napozni, a bőrt napo-
zás előtt alaposan le kell tisztítani!
A kozmetikumokban található olajok,
alapanyagok, napozás után bőrhí-
bát okozhatnak. A nyakra, arcra fújt
parfüm olajai is okozhatnak bőrgyul-
ladást, foltosodást. Ma már kaphatók
olyan alapozók, amelyek fényvédőt
tartalmaznak, ezek kiválóak nyáron,
napfényes időben, de csak utcai
használatra, nem pedig strandolásra.
Mint a szakorvos elmondta, vannak
olyan betegségek, amelyekkel nem

tanácsos napozni, illetve csak nagyon
erős fényvédelem mellett szabad
napra menni. Ilyen az autoimmun-
betegség, a lupus szindróma és a
sokak által ismert vitiligo, amikor
fehér pigmenthiányos területek, foltok
jelennek meg a bőrön. Herpeszrel,
rozaceás arcbőrrel – amikor apró,
piros hajszálérrepedések vannak
az arcon – nem ajánlott napfűrdő-
zni, mert nő a bőrváltozás mérete.
Daganatos betegeknek, kemoterápia
alatt és után tilos a napozás, a magas
vérnyomásban szenvedőknek pedig
csak nagyon óvatosan javasolt. A ter-
hesség alatt sem szabad túlzásba
vinni, hiszen megjelenhetnek az úgy-
nevezett májfoltok, továbbá a napozás
növelheti a koraszülés esélyét is.

Dózsa-Kádár Dóra

Erősítsük az immun-
rendszerünket helyes
életmóddal, rendszeres
sportolással, egészsé-
ges étrenddel.

Úti patika tippek

A nyaralás, utazás, táborozás mindig sok
izgalommal, aggodással jár. A jól összeállí-
tott úti patika segíthet abban, hogy felké-
szüljünk az esetleges balesetekre, egészség-
ügyi problémákra.

Bár a nyár a felhőtlen kikapcsolódás és a jól megérdemelt pihenés ide-
je, utazás, nyaralás tervezésekor érdemes a váratlan eseményekre is
felkészülni. Akár itthon, akár külföldön töltjük a szabadságot, célszerű
magunkkal vinni olyan eszközöket és gyógyszereket, amelyek a hétköz-
napokban is hasznosak, szükség esetén pedig különösen jó, ha kéznél
vannak. Nem kell persze nagy dolgokra gondolni, csak azokra az óvinté-
zkésekre, melyek segítenek, ha probléma adódik. Az úti cél meghatáro-
zásával egy időben fontos, hogy tájékozódjunk az adott ország, vagy régió
esetleges egészségügyi kockázatairól, a kiszemelt országban előforduló,
számunkra idegen fertőzések veszélyeiről, betegségekről.

Kockázatok és mellékhatások...

Ha mediterrán vidéken járunk, vigyázzunk a tenger gyümölcseivel –
tanácsolják a dietetikusok. A különféle, nyersen fogyasztott kagyló-
k, csigák potenciális forrásai a májat megtámadó hepatitiszfer-
tőzésnek. Különféle emésztőszervi betegségeket nemcsak a nyers
húsfélék okozhatnak, hanem a zöltségek, gyümölcsök is. Sokan
csupán arra figyelnek, hogy mosatlan gyümölcsöt, salátaféléket
ne egyenek, ám arra nem gondolnak, hogy az a víz, amivel azokat
megtisztították, szintén fertőzött lehet. Elsősorban olyan szereket
vigyünk, amelyeket magunk is tudunk használni, orvosi segítség

nélkül is. Jó, ha van nálunk fájdalomcsillapító (legtöbbjük általában
a lázat is csökkenti). Hányinger nemcsak buszon, repülőn jelent-
kezhethet, hanem az ismeretlen étellektől is. Vigyünk tehát magunk-
kal olyan gyógyszert, amely az emésztésünket segíti. Egy felmérés
szerint a nők általában gyomorfájással, megfázással, illetve húgyúti
fertőzésekkel küzdenek, míg a férfiaknak inkább a láz és a székre-
kedés okoz gondot. A pihenést megzavarhatja a tűző nap, az erős
sugárzás, és a rovarok, különösen a szúnyogok támadásaira is fel-
 kell készülni. A leégést megelőzni könnyebb, mint az égést kezelni –
mondja dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Ha már megtörtént a baj,
a hűtés és a bőr krémezése a legfontosabb. Különösen a kisgyere-
keknel kell vigyázni, mert náluk a leégés mind a fertőződés, mind
pedig a nagymértékű folyadékvesztés miatt kritikus lehet.

Dózsa-Kádár Dóra

Ha kullancsveszélyes helyre megyünk, a
kullancscsipeszt ne hagyjuk otthon. Ezzel a
legegyszerűbb és a legalkalmasabb is eltá-
volítani a napjainkban egyre veszélyesebb
élősködőt.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Pintér Zsolt gyermekgyógyász elmondja,
a tartós meleg milyen károkat okozhat a
kisgyermek szervezetében.

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz,
herpeszvírus, erős napsugárzás okozta
gyulladás és szájnálkahártya-fekély
vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelé-
sére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csök-
kenti a fájdalmat, segíti a természetes
gyógyulást.



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

SATCO

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

ROWA
Pharmaceuticals Ltd.
Bonyhád, Csk. Csk.
Magyarország

hirdetés

Pharmaforte

ÚTIPATIKA a gondtalan nyaraláshoz

CRAN-C

Tőzegáfonya-kivonat
proantocianidin tar-
talommal hasznos **vál-
tozékony idő és
strandolás** esetén.

Gastro-Bon

Nyaraláskor megváltozik az
étrend, érdemes előre
gondolni a gyomrunkra,
nyelőcsövünkre (reflux).
Segíthetjük az emésztést!

Lutein-Plusz

Erős napsütés?
A lutein a **szem ter-
mészetes védelmét**
biztosító alkotórésze,
pótlásáról mindennap
gondoskodni kell.

Allix-Forte

Pollenidőszakban, változó idő-
járásban a **légtutak tisztaságán**
őrködik vitamin-torma-fokhagyma-
gyömbér-görögyszéna, C- és D3-vi-
taminok és cink összetevőivel.

Kaphatók étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhetők telefonon 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu



Nyaralunk. Pihenünk?

A felnőtt ember soha nem múló nosztalgiával gondol vissza a végtelennek tűnő nyári iskolai szünidőkre, a szabadság, a gondtalanság és a felhőtlen pihenés aranykorára. Tetszik, nem tetszik, ezt az idilli állapotot keressük azután nyaralásaink során egy életen át. Mit tegyünk, hogy ismét részünk lehessen e csodában?

Az aktív korú, dolgozó embernek minden nyáron kompromisszumot kell kötnie: mikor és mennyi időre mehet szabadságra, kivel és hová utazhat, mennyit költhet el ez idő alatt. Nehéz feladvány, a statisztikák szerint honfitársaink csaknem fele ilyen-olyan okból nem is tud elmenni nyaralni. Annak, aki megengedheti magának, hogy hosszabb-rövidebb időre kiszálljon a mókuserékből, számos akadályt kell legyűrnie, hogy nyaralása valóban felhőtlen legyen. Mindenesetre semmiképpen ne hagyjuk, hogy szabadnapjaink beragadjanak! Ha nem tudunk egyben hosszabb szabadságra menni, alakítsunk ki „mini-nyaralásokat”. Szükségünk van a pihenésre.

Ne kergessünk illúziókat: a nyaralás előkészületei, a csomagolás, az elindulás, mindaz, ami kell, hogy végre nekivádjunk az utazásnak – stresszt okoznak. Persze keveredik itt a jó és a rossz stressz, ám attól ez még stressz. Mit tehetünk, hogy ne feszültség és idegesség közepette induljon a nyaralás? Először is adjunk időt magunknak, hogy fel tudjunk készülni testileg is és lelkileg is. Legjobb, ha az utazás előtti napon (vagy napokban) már nem dolgozunk, és nyugodt körülmények között hangolódunk rá az útra. Jó, ha valóban letesszük a munkát, pl. levelezőrendszerünket automatikusválasz-üzemmódra állítva tudatjuk ismerőseinkkel, kollégáinkkal, partnereinkkel, hogy szabadságon vagyunk, levelükre csak visszaérkezésünk után tudunk válaszolni. A telefont is csak a legszükségesebb esetben vegyük fel már indulás előtt is, és később a nyaralás során is. Ha olyan a munkánk, hogy egyszerűen nem tehetjük meg, hogy nem válaszolunk a hívásokra, igyekezzünk megfordítani a dolgot: ne minket hívjanak, hanem mi indítsuk a hívásokat. Így ugyanis korlátok közé szoríthatjuk azt az időt, amit nyaralás közben munkával kell töltenünk.

Ügyeljünk rá, hogy a bennünk lévő esetleges feszültséget ne ragasszuk át útitársainkra, már csak azért se, mert biztosak lehetünk benne, hogy kamatostul visszkapjuk. Nem kell feltétlenül abban a néhány napban megnevelni azt a „neveletlen kölyköt”, nem kell mindenáron megnyer-

nünk a házastársunkkal, barátunkkal régóta húzódozó vitát, ne bosszantsuk fel magunkat, ha közlekedési dugóba kerülünk, és ne akarjuk megmutatni a csetlő-botló diák-pincérnek, miről ismerzik meg a valódi vendéglátás. Nyugalom, nyaralunk! Ez azonban nem jelenti azt, hogy helyes, ha az egész nyaralás alatt passzívok vagyunk! Minél gazdagabb, minél változatosabb, minél mozgalmasabb a programunk, annál több és szebb emléket őrzünk majd később, és annál pihentebben fogunk visszatérni a hétköznapokba.

Nyaralás közben sokszor nagy a csábítás, hogy feszegessük a fizikai és pénzügyi korlátainkat. Másszuk meg azt a hegyet, ugorjunk le arról a szikláról, együnk még valami finomat, igyunk még valamit, vegyünk még ezt-azt a bazárban, és így tovább. Kicsit kalandvágyóbbak, kicsit meggondolatlanabbak, kicsit költekezőbbek vagyunk ilyenkor. Ha tényleg csak egy kicsit, az nem baj! Arra ügyeljünk, hogy ne essünk túlzásba, mert néhány nap múlva, otthon, keserű lehet a kijózanodás.

Attól érezzük igazán jónak a nyaralást, ha hazatérésünk után marad egy kis időnk az újbóli akklimatizálódásra. Legyen még egy-két napunk otthon, amikor lecsendesedhetnek az úti élmények, amikor kapkodás nélkül rendet rakhatunk magunk körül. Ha tehetjük, a munkahelyünkön adjunk meg egy-két nappal későbbi visszaérkezési dátumot, hogy legyen majd időnk feldolgozni a szabadságunk alatt felhalmozódott tennivalókat, és újra felvenni a munka ritmusát.

Lehet-e még egyszer olyan a nyaralás, mint gyermekkorunkban volt? Valószínűleg már nem, de feledhetetlen, izgalmas, vidám, nyugodt és pihentető igen. Feltéve, hogy teljes egészében átengedjük magunkat a nyaralás csodálatos élményének.



Fábian Tamás
pszichológus

Ismerősei szerint szerény, de kemény asszony, és kitűnő szakember. Empátikus, és ami a legfontosabb: bármikor fel lehet hívni, és ő mindent elkövet, hogy elkészüljön a gyógyszer, amire szükség van, vagy ha kell, a föld alól is előteremti, hogy segíteni tudjon.



Igen, jól fogalmaztam, ez egy hivatás...

- Sok gyógyszerésszel beszélgettem már, nem első, sőt sokadik eset, hogy egész gyógyszerész dinasztiákkal találkozom. Előfordul persze, hogy más foglalkozásnál is követi a hagyományt a pályaválasztó fiatal, de az Önök szakmájánál ez fokozottan így van. Mi lehet az oka?

- Vidéken, Kisvárdán a patika épületében nőttem fel, gyakorlatilag a gyógyszerár volt az otthonom. Az illat, amit éreztem, a mesterség, amibe belelátam, rabul ejtett – aki átélte, ismeri ezt az érzést, és nem is választhat másik utat. Természetes volt, hogy a szüleim példáját követem, így kötöttem ki én is ezen a gyönyörű pályán, hiszen tőlük örököltem ennek a szép hivatásnak a szeretetét is. Egyébként kisiskolás koromban gyakran leveleztem a környékünkön méltán népszerű körzeti orvos nagypapámmal, aki szorgalmasan javígtatta szövegeim stílusát, hiszen akkor még tanító szerettem volna lenni. Azt, hogy végül is merre vigyen az utam, döntően befolyásolta, hogy a szüleim hogyan éltek a hivatásuknak. Édesanyám 1956-ban lett gyógyszerész. Mivel nemcsak gyógyszerésztárban, hanem kórházban is dolgozott mint intézetvezető főgyógyszerész, még ma is emlékszem, hogyan készítették azokban az időkben például az infúziókat. Édesapám, aki a kisvárdai Remény gyógyszerésztárat vezette, példás rendet, hozzáértést követelt meg az általa irányított, nagyon gyakran ügyelő gyógyszerésztárban. Ő később a megyei gyógyszerésztári központ igazgatója lett. Azért mondom, hogy a szüleim a hivatásuknak éltek, mert ebből következik, hogy amit csinálók, az számomra nemcsak munka, nemcsak egy szakma, hanem igen, akkor fogalmazok jól, ha azt mondom: ez egy hivatás ...

- Pályakezdként nyilván az is megfordult a fejében, hogy szüleit nemcsak a hivatásban, de a vállalkozó kedv tekintetében is érdemes lenni követnie.

- Egyetemi tanulmányaimat követően a fővárosban helyezkedtem el, a Pharmafontana gyógyszerésztári központ nagy patikáiban dolgoztam. Ezeken a helyeken sokat lehetett tanulni szakmailag és emberileg egyaránt. A kislányom, Rachel Noémi még nem volt egyéves, amikor édesapám biztatására férjem talált egy gyógyszerésztárnak is megfelelő ingatlant. Jogelőd nélküli patikámat 1993. augusztus 4-én nyitottam a VI. kerületi Eötvös utca és Andrassy út sarkán. Mikor szüleim felköltöztek a fővárosba, nyugdíjas édesapám naponta bejárt segíteni a gyógyszerésztáramba, ilyen módon adva át a magisztrális gyógyszerkészítés több évtizedes tapasztalatait. Fiam, Dániel Márton születése után sem maradhattam otthon, hiszen egy közfoglalmú gyógyszerésztárat nem lehet a távolból vezetni. Felőtt gyermekeink úgy döntöttek, hogy folytatják a szülői, nagyszülői tradíciókat. Lányom, aki már férjes asszony, gyógyszerésznek, fiam orvosnak készül. Mindketten a szegedi egyetem hallgatói. Lányom férje Szegeden végzett fogorvos.

- Szép pálya, szép család. Mi az elmúlt 24 év ars poeticája?

- Úgy érzem, hogy ebben a közel 24 évben megszerettek és megszoktak minket a környék lakói, akik szívesen jönnek nemcsak gyógyszert kiváltani, hanem tanácsot kérni is. Mi természetesen ellátjuk őket szakmai tanácsokkal, megmérjük a vérnyomásukat, vércukrukot, követjük az orvosai által indikált terápiákat. Gyógyszerésztáramat a SE akkreditálta, ezért rendszeresen fogadunk egyetemi hallgatókat, államvizsga előtti gyakornokokat, rezidenseket, akiknek igyekszünk a gyakorlati és az elméleti tudását gyarapítani. Gyógyszerésztárunkban a munkahelyi légkör is kiváló. Kollégáimmal több éve, sőt évtizede együtt dolgozunk, gyakran már a gondolataink is közősek. Ez természetesen még jobba teszi a közös munkát és a betegeink ellátását. Célunk, hogy gyógyszerésztárunkban a betegek és a vásárlók a legmagasabb szintű szakmai szolgáltatást vehessék igénybe. Naponta négy gyógyszerész és négy aszisztens áll pácienseink és vevőink rendelkezésére, hogy a megfelelő szakmai információval, tanáccsal lássuk el a hozzánk betérő beteget vagy vásárlót.

Vincze Kinga

Dr. Kovács Zsuzsanna szakgyógyszerész

1985-ben végzett a SOTE gyógyszerésztudományi karán. Testvére és férje orvos, szülei gyógyszerészek, nagypapája körzeti orvos volt. Lánya gyógyszerésznek, fia orvosnak készül.

Fogas kérdések

Az elveszített fogak pótlásának lehetséges módjaival már az egyiptomiak is foglalkoztak, praktikus és esztétikai okokból egyaránt. Az évszázadok alatt – mint minden tudományban – a fogászatban is tökéletesebb megoldásokra törekedtek. A ma általánosan ismert kivehető műfogsor, melyet anno nagyszüleinknél láttunk, úgy 80 éves múltra tekinthet vissza.

A szájhigiéna, a fogak rendbetétele és folyamatos ellenőrzése ugyanolyan természetes kellene, hogy legyen, mint a napi tisztálkodás. A statisztikák szerint hazánk ezen a területen a sereghajtók között van. Elképesztő adat, hogy átlagosan számítva egy tubus fogkrémet, és mindössze fél fogkefét „fogyasztunk” el, holott a napi minimum kétszeri fogmosás szükséges lenne, ahhoz, hogy fogainkat minél tovább megóvjuk. Sokan azt sem tudják, hogy a fogkeféket negyedévente le kellene cserélni, valamint minden megbetegedés (akárcsak megfázás) után is. A rendszeres fogorvosi ellenőrző vizsgálatok lehetővé teszik, hogy a fogak „meghibásodását” időben észleljük, és ameddig csak lehet, megmentsük a fogat, tömésekkel, más kezelésekkel.

Ma Magyarországon a hatvan éven felüliek fele fogatlan, de már a 14 éves kort elérők között is 3-4 maradandó fog elvesztésével szembesülünk. Ezt megelőzni csak fokozott odafigyeléssel lehet. Persze a fogaink állaga, helyzete családi

„örökség” is lehet. A leggondosabb ápolás mellett is előfordul, hogy nem lehet a fogakat megmenteni, azonban mindenképpen pótolni kell őket. Fogaink segítségével örömlük meg az ételt, a nem alaposan megrágott ennivaló bélproblémákhoz vezethet.

Amit a műfogsorról tudni kell

Egy-egy fog pótlása még nem okoz gondot, hiszen a korrekció után az élet visszatér a rendes kerékvágásba, azonban idősebbeknél szükség lehet műfogsorra. Ezzel pedig újabb problémák veszik kezdetüket: ha az idegen test nem úgy helyezkedik el a szájbán, hogy biztonságos és kényelmes érzésünk legyen, akkor nem merünk társaságban enni, le kell mondanunk a strandon a főtt kukoricáról, szenvedünk attól, ha a protézis alá szorul az étel.

Ha a műfogsor nem elég stabil, annak pszichés következményei is lehetnek: ha valaki attól retteg, hogy beszéd közben mikor „pattan ki” a pótlás, egyre kevesebbet fog beszélgetni, társaságba menni, visszahúzódóbb és depressziós lesz. „Ez az életminőséget

nagyon komolyan befolyásoló dolog – mondja Dr. Szabó László fogorvos, protézisrögzítés specialista. – „Sokszor még a házastársak is szégyellik egymásnak elmondani, hogy ilyen problémával küszködnek.” A műfogsorrasztók megoldást jelenthetnek, de nem mindenkinél működnek megbízhatóan. A technológia fejlődése sokat segít, hiszen el kell érni azt az állapotot, amikor – ha nem is lesz maradéktalanul természetes érzés a pótlás a szájbán –, a biztonság és a komfortérzet visszatér.

A legnagyobb probléma az, hogy a fogok elvesztésével, eltávolításával az íny sorvadni kezd, így a hagyományos implantátumok már csak korlátozottan építhetők be. A kifejezetten teljes kivehető műfogsorok stabilizálására kifejlesztett extra vékony implantátumokkal azonban nem csak egészséges, hanem általában sorvadtabb íny esetén is stabilizálható a műfogsor. Nyilván ez is, mint minden, egyéni leg feltérképezendő és egyéni megoldást igénylő egészségügyi kérdés. Egy biztos: ha azzal szembesülünk, hogy gondoskodnunk kell elvesztett fogaink pótlásáról, meg kell találnunk a számunkra elérhető, legjobb megoldásokat, ebben pedig szakértő nélkül nem tudunk jól dönteni.

V. K.

Tudta? Magyarországon egy ember évente átlagosan 1 tubus fogkrémet és fél (!) fogkefét használ el.



Vessen véget a műfogsorproblémáknak!

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

Ne adja fel, van megoldás a műfogsorproblémákra!

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

Tudjon meg mindent a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!

Kérje tájékoztatónkat a **(06 1) 9000 652-es** számon vagy a **www.mufogsorrogzites.hu** oldalon!

Várjuk Magyarország első kizárólag műfogsorrögzítésre szakosodott rendelőjében!

Fixfogsor®
Protézisrögzítés, a protézisrögzítés szakértője.

Fixfogsor® Rendelő
Bp., XIII. ker., Kádár utca 9-11., Kecskemét, Temes tér 10.
(06 1) 9000 652; info@mufogsorrogzites.hu; www.mufogsorrogzites.hu

Sokadjára a bőréről

Nyáron alig lehet eleget beszélni arról, mennyire fontos odafigyelni a bőrök megelőzésére, a médiát nem is érheti szemrehányás: megtette. Azt viszont, hogy ezek az erőfeszítések mennyire voltak hatásosak, mutatja az a sokkoló adat, hogy az elmúlt évtizedben a legsúlyosabb ráktípus, a melanóma előfordulása csaknem másfélszeresére emelkedett Magyarországon.

A cseppet sem örömteli tényről abból a közleményből lehetett értesülni, amit a Semmelweis Egyetem (SE) juttatott el az MTI-nek a bőr daganatos elváltozásainak gyakoriságáról. Az elmúlt években átlagosan 2300 új melanómás beteget regisztráltak Magyarországon. Ez a legsúlyosabb bőrdaganat, amely leginkább a világos bőrűeket, világos szeműeket veszélyezteti, illetve azokat, akiknek sok anyajegye van. Ritkábban ugyan, de barna bőrűeknél is kialakulhat ez az elváltozás – mondta Holló Péter, az SE Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinikájának igazgatóhelyettese. Összességében elmondható, hogy a többi bőrök – például basalioma, laphámrák – esetében is jelentős növekedés mutatkozik a betegek számában. Ezek lényegesen gyakoribbak, mint a melanóma, de kevésbé veszélyes tumortípusok. Ha idejében felismerik őket, nem járnak komoly következményekkel, ám ha későn megy orvoshoz a páciens, a laphámrák akár áttéteket is képezhet.

Az ablak nem véd

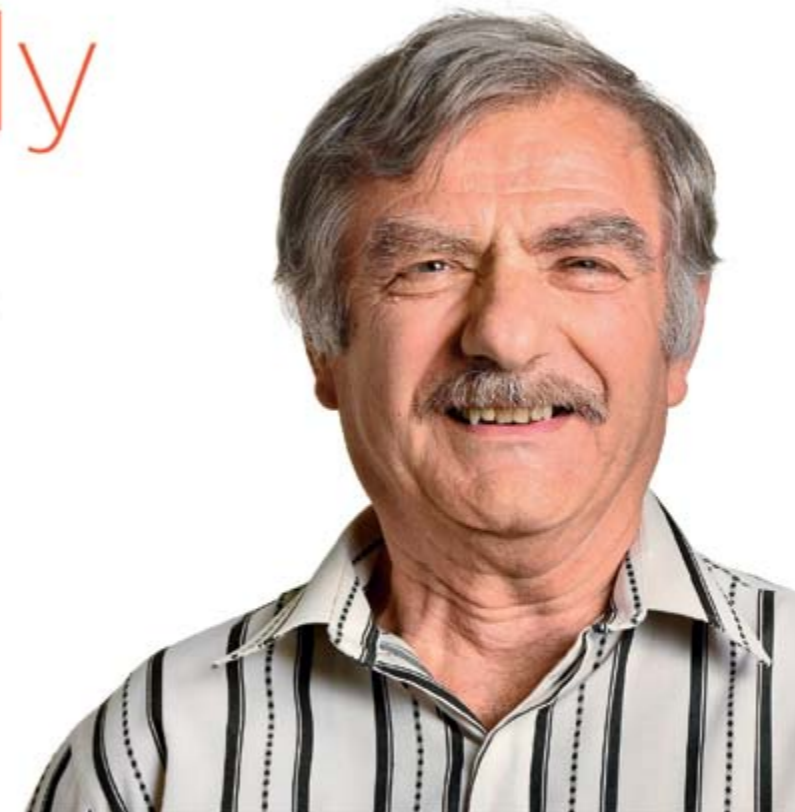
Holló Péter elmondta, a bőrt érintő tumorok legtöbbje mögött a genetikai tényezők mellett a káros UV-sugár-

zás és a többszöri leégés áll, ezért is kiemelten fontos a megfelelő fényvédelem, továbbá az, hogy a déli órákban magas UV-sugárzás esetén kerüljük a napot. Emellett ajánlatos naponta többször magas faktorszámú fényvédőt használni. Ablak mögött, így akár az autóban, vagy árnyékban is érhetik káros sugarak a bőrünket, tehát ott is óvnunk kell magunkat az erős sugárzástól. A teljes bőrfelszín évenkénti vizsgálata elengedhetetlen része a megelőzésnek, különösen azoknak fontos erre odafigyelniük, akiknek sok anyajegyük van, vagy előfordult a családjukban bőrök – javasolja a klinika igazgatóhelyettese, hangsúlyozva az önvizsgálat fontosságát. Amennyiben új anyajegy jelenik meg, vagy egy régebbinek megváltozik a mérete, színe, viszket vagy vérzik, akkor érdemes mielőbb bőrgyógyászhoz fordulni. Nem érdemes elodáznia a vizsgálatot, ha ugyanis kialakul a betegség, akár végzetes is lehet. Jó hír viszont, hogy a korai felismerés és eltávolítás kedvezően befolyásolja a betegség lefolyását.

Őn szerint érdemes odafigyelni a védekezésre?

V. É.

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

?

„Kemoterápiát kapok fél éve, és fél füllel hallottam, hogy nyáron nem szabad napozni. Ez igaz? Mi van még, amire nyáron vigyáznom kell?”



Válaszol: Dr. Csernus Krisztina
bőrgyógyász szakorvos

A szakember óvatosságra inti olvasónkat és azt tanácsolja, hogy kerülje a napfényt a kezelés ideje alatt. Ha beteg valaki, különösen fontos az elővigyázatosság, hiszen a szervezet védekezőképessége ilyenkor a megszokottnál gyengébb. Bizonyos kemoterápiás készítmények mellett úgynevezett fényallergia alakulhat ki, amikor kevés napon töltött idő alatt is nagyon leég a beteg. Ezért javasolják általában a fokozott fényvédelmet, illetve azt, hogy inkább a reggeli, délutáni órákban legyen napon a beteg, ha ezt

munkája, teendői miatt nem tudja elkerülni, illetve ha a szervezete nem reagál ilyen fokozott bőrreakcióval a napfény hatására.

Szerencsére ez a fokozott bőrreakció csak a betegek néhány százalékát érinti. Általánosságban elmondható, hogy nem szükségesek rendkívüli óvintézkedések a sugár- és a kemoterápia után, kivéve azokat, amelyek az esetleges szövődmények időbeli felismerésével kapcsolatosak – tanácsolja egy szakportál. Ilyen például a lázas állapot

kialakulása a kemoterápiát követő két héten belül, ami felveti egy esetleges fehérvérsejtszám-csökkenés, és ehhez kapcsolódóan valamilyen kórokozó bejutásának gyanúját. Mivel a bőr sokkal érzékenyebb ilyenkor (nem tud védekezni), jóval könnyebben és erősebben le tud égni, ami éppen akkor és a későbbiekben sem egészséges.

Ha naptejet vásárolunk, fontos szempont, hogy ne keltsen zsíros érzetet, és ne tömítse el a pórusokat, de a leglényegesebb, hogy magas SPF (sun protection factor), azaz fényvédő faktorszám legyen. „Az SPF szám azt jelzi, hogy az adott termékkel mennyi idővel tovább maradhatunk a napon leégés nélkül, melyért az UVB sugarak felelősek. Természetesen ez az érték egyenként, bőrtípustól függően változhat, és nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy például a homokról, vízről visszaverődő napsugarak, az izzadás és a sport miatt módosulhat” – mondta Dr. Csernus Krisztina, aki azt is hozzátette, hogy a gyermekek, idősek és érzékeny bőrűek számára legalább 30-as faktorszámú napkrém szükséges!



Kedves Olvasóink!

Júliusban az Ecologic Trade Kft. jóvoltából egy Rolser húzós kocsit sorsolunk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A megfejtéseket 2017. július 21-ig e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben (Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.) várjuk.

1. Igaz-e, hogy a reuma egy egész betegségcsoportot jelöl?

- a.) igen
b.) nem
c.) csak külföldön, nálunk nem

2. Használ-e reuma esetén a gyógyfürdőzést?

- a.) nem, sőt tilos gyógyfürdőbe menni
b.) igen, a kénes és izotópos gyógyvizek a leghatásosabbak
c.) nem használ, de nem is árt

3. Hány kilogramm a maximális terhelhetősége egy Rolser húzós kocsinak?

- a.) 5 kg
b.) 25 kg
c.) 40 kg

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

A nyertes: Szokol Péter, Nagykanizsa

Gratulálunk!

Cleopatra

CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



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

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

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

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



Probléma:

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

Relax Maister Mesterbalzsam:

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



Probléma:

- Visszértalpak
- 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



Telefon: 06-96-826-100

MEGRENDELÉS: Web: www.drkrem.hu

AZONNAL NYUGTAT, HŰSÍT RAPID COOLING MIST



EP kártyára is
elszámolható
orvostechnikai
eszköz

Ez a hűsítő permet azonnal friss érzést eredményez gyors párolgási technológiája révén, miközben gyengéden nyugtatja és csillapítja a hőhullám kellemetlen érzetét.

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

