

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

Tavaszi fáradtság?
Tehet ellene!

FOGÁPOLÁS

Fájdalomcsillapítás

LÁTÁS

Új kutatás
a szürkehályogról

PSZICHOLÓGIA

Miért nem vállalnak
gyereket a fiatalok?

INTERJÚ

A Vitális család



Butik tavasz

ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT! K₂-VITAMIN-FORTE 100 µg

Elegendő a kalcium (napi 700mg) az ételeinkben (Orsz. Gyógysz. Int.), de segíteni kell beépülését!
- A K₂-vitamin segítségével jut a kalcium a vérből a csontokba.
- Az erekben csökken a kalciumszint, az érelmeszesedés faktora.



Amíg a készlet tart!
K₂-VITAMIN 60 db/2 hó
Ajánlott ára: 865 Ft
-14 Ft/nap
Kapható patikákban, bioboltokban, a www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155

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

Mindenki D-vitaminhiányos tavaszra!

D₃-vitamin-Forte 2000NE
Szükséges naponkénti pótlása
- a téli immunerősítéshez a téli-tavaszi betegségek idején,
- a csontok és a fogak egészségéhez,
- a normál izomműködéshez,
- a sejtosztódás folyamatához.



60db kapszula/2 hónap/ doboz.
Ajánlott ára 865 Ft.
Kapható patikákban, bioboltokban. Tel: 06/30-2100-155, a www.pharmaforte.hu webáruházban -10% hűségpont jóváírással.

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

Tiszta légzés pollenidőszakban is!

Hatóanyagai az immunrendszer és a felső légút támogatói, az orrüreg, a hörgők tisztaságát segítik. Kedvező pollenidőszakban.



Összetevők:
C- és D₃-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögországi citrus kivonatai, hisztidin.

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



hazai gyártású termék

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

Ketodex® 25 mg

filmtabletta és granulátum belsőleges oldathoz

Fogfájás tüneti kezelésére alkalmazható fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású gyógyszer.

Hatóanyag: dexketoprofen



Vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazza: Berlin-Chemie AG (Glienicke Weg 125 D-12489 Berlin)

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

Prostamol® UNO

320 mg lágykapszula

Enyhe, illetve közepesen súlyos jóindulatú prosztata megnagyobbodás okozta vizeleti panaszok (pl. gyakoribb vizeleti inger, különösen éjszaka, gyenge vagy akadózó vizeletsugár) tüneti kezelésére ajánlott vény nélkül kapható, növényi eredetű hatóanyagot tartalmazó gyógyszer.

Hatóanyag: Serenoa repens



forgalmazza: Berlin-Chemie AG (Glienicke Weg 125 D-12489 Berlin)

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

GONDOSKODUNK HALLÁSÁRÓL!

Ön jól hall, azonban előfordul, hogy a beszédet nehezen érti?

Van megoldás hallásproblémájára!

Jelentkezzen ingyenes hallásvizsgálatra Halláscentrumaink egyikébe, ahol szakértő segítségével találhatja meg az Önnek megfelelő megoldást.

Ingyenesen hívható, központi telefonszám: **06 80 182 182**

PANNON HALLÁSCENTRUMOK www.pannonhallas.hu GEERS HALLÁZ DŐRÖK www.geers.hu

Egy forradalmi találmánnyal, a Nashwan-Parasounddal az érszűkület könnyen kezelhető. A 20 alkalmas kúra alatt infra, ultra és hallható hang segítségével a kérészerűleg rugalmasabbá teszi az ér falát, és a beszűkült, elzáródott ér környékén mellékereket képez. Ez által a panaszokat csökkenti illetve megszünteti.

Mindazoknak, akik bejelentkeznek a vizsgálatra 30.000 forint kedvezményt biztosítanak a kúra árából. A kupon felmutatásával további 10000 forint kedvezmény jár. Az akció keretén belül a vizsgálat ingyenes.

További felvilágosítás: www.medhungary.com, 06-72/551-714, 06-20/541-1466, 06-30/729-5645, 06-70/290-3216

16 óra után illetve hétvégén ügyeleti telefon: 06-20/495-8280, 06-30/596-8599, 06-30/336-9525.

A KEZELŐCENTRUM A VIZSGÁLATI IDŐ VÁLTOZTATÁSÁNAK JOGÁT FENNTARTJA!

Nehezen ismerhető fel az érszűkület Ingyenes a vizsgálat

Hatalmas veszélyt jelent a stresszel teli, mozgásszegény életmód, a futólag elfogyasztott zsíros ételek. Bár egyre kevesebb nyilvános helyen lehet dohányozni, de ez nem mentesíti még a nem dohányzókat se teljes mértékben a dohányfüsttől. Kevés idő marad figyelni a vérnyomás, cukor, koleszterin szinten tartására. Mindezek egy súlyos betegség kialakulásához vezethet, ez nem más, mint az érszűkület. A vér egyre nehezebben halad keresztül a szűkületen, mely egyre komolyabb panaszokat okoz.

NASHWAN-PARASOUND KEZELŐCENTRUM
-10.000 FORINT
Érvényes: 2018.05.31-ig



Hogy mik ezek?

- terhelés közben mással nem magyarázható fájdalom, görcs jelentkezik a lábban
- elszíneződnek, hidegek lesznek a végtagok
- egyre kisebb lesz a fájdalom nélkül megtehető táv
- fülzúgás
- memóriazavar
- szédülés
- gyakori fejfájás

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
Címlap: Deák Szabolcs
Illusztrációk: Freepik.com
Hirdetés:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866
Balla Nikó – 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
OBSERVER
www.observer.hu



Szerkesztői levél

Két gyerekem van, mind a kettő az Y-generáció tagja. Amellett, hogy szerintem nyilvánvalóan a világ legszebb és legokosabb gyerekei, azt is be kell látnom, hogy magukon viselik generációjuk jó és rossz tulajdonságait is – ahogyan én is egyébként. Azt kell eldöntennem mindössze, hogy a jó tulajdonságaik közül mi az, amit erősíteni tudok, a rossz – vagy rossznak gondolt – tulajdonságok közül pedig mi az, amivel hiába harcolok. Mindannyiunk életét megnehezítem, ha rájuk akarok kényszeríteni egy mára idejétmúlt elképzelést. Abban viszont hiszek, hogy a beszélgetés, a tudás átadása hasznos, majd kezdenek az információval, amit tudnak. Jó, ha tisztában vannak azzal, mit okozhat a dohányzás, az alváshiány, a stressz, és akár az elhízás. A lent ismertetett kutatás szerint a briteknek csak 15 százaléka tudta, milyen összefüggés van a rák és az elhízás között. Nálunk vajon mekkora lenne ez a szám?

Vámos Éva

Vámos Éva

A legkövérebb nemzedék



A 1980-as évek eleje és az 1990-es évek közepe közötti időszakban született britek közül minden tízből legalább heten túlsúlyosak lesznek 40 éves korukra – írta a BBC News. Összehasonlításképpen a szakemberek rámutattak, hogy a baby boomerek (1946-1964) nagyjából fele volt kövér ennyi idősen. Ez pedig komoly probléma. „A zsírtöbblet nemcsak úgy ül ott egy helyben, hanem üzeneteket küldözget az egész testbe, ami árthat a sejteknek” – húzta alá Linda Bauld, a Cancer Research UK szóvivője. Az intézet szerint a felnőttkori túlsúly a rák tizenhárom típusával, köztük a mell-, a bél- és a veserákkal van összefüggésben, ezen összefüggésről azonban a brit lakosság mindössze 15 százaléka tud.

A gyors időjárás-változás

A hullámvasút jellegű időjárás nagy terhelést jelent az emberi szervezetnek – mondta Pintér Ferenc orvosmeteorológus. Enyhe volt a tél, majd mínusz 20-25 Celsius-fokos hajnalok jöttek, később pedig plusz 20 fok felett alakultak a maximumok. Sokan érzékenyek az időjárás-változásra, az egyik leggyakoribb tünet a fejfájás. Télen kiürülnek a vitamin- és ásványianyag-raktáraink, sokan túlvannak egy megfázáson, és a fényhiány miatt legyengül az immunrendszer.

Szemszárazság és számítógép

Könnyebben alakul ki szemszárazság azoknál, akik sokat ülnek számítógép előtt, mert egy kísérlet szerint a gép előtt fele annyit pislognak az emberek, mint például könyvolvasás közben – közölte Nagy Zoltán Zsolt, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának igazgatója. Égő, csípő, szúró érzéssel jár, hosszú távon károsíthatja a szemfelszínt, hámszárazságot okozhat. Elkerülésére oda kell figyelni a pislogásra, párásítani kell a levegőt, jó világítást kell biztosítani, és óránként el kell nézni a képernyőről egy kis időre.

Mennyit tudunk a magyar gyógyvizekről?



Magyarországon jelenleg 207 gyógyvíz van, ebből a megkérdezettek mindössze 10-15-öt tudtak felsorolni. A magyarok nem aknázzák ki a gyógyvizeket: a lakosság fele évente egy-két alkalommal jut el hagyományos fürdőbe, és négy emberből egy soha – ez derült ki a Danubius Hotels megbízásából készült online kutatásból. Akik mégis látogatják a gyógyvizes fürdőket, azoknak a 78 százaléka csak pihenést és kikapcsolódást keres, és úgy tűnik, ez nem is csak pénzkérdés. Megelőzési céllal inkább az idősebb korosztály érkezik (55 százalék), erre a középkorúak és fiatalabbak közül csak 38 százalék gondol.

Az idegeken múlhat az időskori izomgyengülés

Egy nemzetközi kutatócsoport 168 ember adatai alapján azt találta, hogy a láb izmait irányító idegek száma mintegy 30 százalékkal csökken 75 éves korunkra – számolt be a BBC hírportálja a Journal of Physiology című tudományos lapban megjelent tanulmány alapján. A lábizmok gyengébbek lesznek, veszítenek tömegükből, ezért végül a mindennapi mozdulatok, a lépcső megmászása vagy a fotelből felállás is nehézséget okozhat. Az edzettebb embereknél a fennmaradt idegek új nyúlványokat „állítanak munkába”, hogy megmentsék az izmokat a sorvadástól.



Az antihisztaminok és a férfiak meddősége



Meddőséget okozhatnak az allergia kezelésére szedett antihisztaminok a férfiaknál – állapították meg argentin tudósok állatkísérletek alapján. A Reproduction című szaklapban közölt tanulmány készítői szerint egyes szerek negatívan befolyásolhatják a férfi nemi hormonok normális működését, ez pedig a spermiumok alakját és mozgékonyágát változtatja meg, valamint alacsonyabb spermiumszámokhoz vezet – írja a The Guardian online kiadása. A kutatók szerint további tanulmányokra lenne szükség, mivel kevés az emberi szervezetre gyakorolt hatásokról szóló munka, de óva intettek az antihisztaminok túlzott használatától.

Izraeli bravúr a csontátültetés terén

A világon elsőként a páciens zsírsejtjeiből növesztett csontszövetet ültettek be egy beteg lábába Izraelben – számol be a Jediót Ahronót napilap. A 44 éves páciens sípcsontjának egy részét nyolc hónappal ezelőtt egy autóbaleset után eltávolították. A saját zsírsejtjeiből növesztett csontszövetet visszainjekciózták a sérült lábszárbá, hogy segítségével regenerálódjon a hiányzó csont rész. „Több ezer apró, élő csontrészcsekket beinjektáltunk a lábszárnak abba a részébe, ahol hiányzott a csont. A csontdarabok itt összekapcsolódnak, és működő csontot hoznak létre” – mondta Sai Merecki, a cég igazgatója. A beavatkozás idős, csonttritkulásos és rák miatt amputált betegeken is segíthet, sőt a jövőben a törpenövésűeket is több tucat centiméterrel magasabbá tudja majd tenni.

Szerkesztette: Vámos Éva | Forrás: MTI

www.gyogyhir.hu

Az influenza befolyásolja az agy működését

Német kutatók nőstény egereket fertőztek meg különböző influenzavírusokkal. Két vírustörzs esetében változásokat tapasztaltak a hippocampus, a halántéklebény mélyén elhelyezkedő agyterület szerkezetében és működésében, ami a fertőzés után egy hónappal is fennállt – idézte a medicalexpress.com a Journal of Neuroscience című szaklapban megjelent tanulmányt. Noha az influenzát felső légúti betegségnek tekintik, egyes esetekben idegi tünetek is kapcsolódnak hozzá. Az influenza agyműködésre gyakorolt hosszú távú hatásait még nem tanulmányozták.



A diabétesz „öt különböző betegség”



A svéd Lundi Egyetem Diabéteszközpontja és a finn Molekuláris Orvostudományi Kutatóintézet tudósai 14 775 beteg adatait, köztük részletes vérvizsgálati eredményeit elemezték. A The Lancet Diabetes and Endocrinology című szaklap friss számában megjelent eredmények arra mutatnak, hogy a pácienseket öt csoportba lehet osztani, és mindegyik csoport tagjait másképp kell kezelni. „Ideális esetben a diagnózis tartalmazza, melyik csoportba tartozik a beteg, így a kezelést is pontosabban lehet meghatározni. Az első három súlyos típust agresszívebben lehet kezelni, mint a két enyhébbet” – mondta el a BBC-nek Leif Groop, a kutatók egyike.

Óvatosan az e-cigarettával!

Az e-cigaretta napi használata majdnem duplájára növeli a szívroham kockázatát egy új, nagy létszámú amerikai kutatás szerint. Ez az első bizonyíték arra, hogy a nagyjából egy évtizede forgalomban lévő eszközök veszélyesebbek a korábban véltnél – írta a medicalxpress.com. A Kaliforniai Egyetem San Franciscó-i intézményének kutatói szerint a hagyományos cigaretta napi fogyasztása majdnem megháromszorozza a szívroham esélyét. A napi e-cigaretta használatával járó kétszeres kockázat ehhez hozzáadódik, aki tehát mindkét félt naponta szívja, annak ötszörös szívrohamkockázattal kell számolnia.



hirdetés

Jótekonysági koncert a leukémiás gyermekek gyógyulásáért

A 25 éves Béres Alapítvány a koncert teljes bevételét a Magyar Gyermekonkológiai Hálózat részére adományozza.



Közreműködik Vigh Andrea hárfaművész,
Balázs János zongoraművész
és a Budafoki Dohnányi Zenekar.
Vezényel Hollerung Gábor.

2018. május 10., csütörtök, 19.30
Zeneakadémia

Segítsen Ön is!

www.jegy.hu · www.beres.hu

www.gyogyhir.hu

gyogyhir magazin 5



Télvégi tisztulás a böjt

Tavasszal sokan méregtelenítenek, vagy próbálnak áttérni új étrendre. Milyen hagyományai, fajtái vannak a böjtnek? Érdekes-e egészségi okokból böjtölni, és ha igen, akkor hogyan?

A keresztény világban a nemrég véget ért húsvét az az ünnep, amelyhez böjt kapcsolódik. Nézzük, milyen étkezési előírások vonatkoznak a katolikusokra a húsvét előtti böjti időszakban! A legszigorúbb szabályok a böjt első és utolsó napján, vagyis hamvazószerdán és nagy-pénteken érvényesek. A hívek közül a 18–60 közöttiek e napokon csak háromszor étkezhetnek, és csupán egyszer lakhatnak jól. Hamvazószerdán és nagy-pénteken, illetve a kettő közé eső pénteken hústiltalom van érvényben, amelynek betartását a 14 évesnél idősebbektől kéri. Mint látható, az előírások betartása nem kíván emberfeletti erőfeszítést, ráadásul nem csak életkori kivételek léteznek. Nem kell böjtölniük az úton lévőknek és a betegeknek sem. Továbbá a nagyböjt vasárnapjaira semmiféle étkezési tilalom nem vonatkozik, és a szabályok eleve csak az ételekre vonatkoznak, az italokra nem. Az is igaz, hogy ezek a viszonylag megengedő előírások csak a múlt század második felében váltották le a korábbi, jóval keményebb tiltásokat.

A böjt világiasabb fajtái

Ezek szinte mind abból indulnak ki, hogy ha időről időre visszafogjuk az evést, akkor több okból is jót teszünk szervezetünknek: adunk egy kis pihenőt emésztőrendszerünknek, megkönnyítjük szervezetünknek, hogy megszabaduljon a salakanyagoktól – nem mellesleg talán pár felesleges kilótól is megszabadulunk. A léböjtkúrázóknak nem fogyasztanak szilárd táplálékot, csak folyadékot: csapvizet, szénsavmentes ásványvizet, teát, facsart zöldség- és gyü-

mölcsöt, zsiradékmentesen készült leveseket. Előnyének azt tartják, hogy ilyenkor egyáltalán nem kerül rost a szervezetbe. (Ezt a célt szolgálja, hogy a gyümölcsök, zöldségek leve préseléssel készül, nem turmixolással vagy centrifugálással.) A léböjtkúra népszerűsítői úgy tartják, hogy a rostmentes étrend tehermentesíti az emésztőrendszerünket.

A barnarizsböjt olyan egyszerű, mint ahogy hangzik: szigorú változatánál a böjtölő mindhárom napi étkezése főtt barnarizsből áll. A barnarizs nagy előnyének az gondolják, hogy nem hántják le róla a külső burkot, mielőtt a boltok pocaira kerül, ezért abban megmaradnak a rostanyagok. Ennek következtében a barnarizs kedvezően hat az emésztőrendszerre, segít eltávolítani a salakanyagokat az emésztőrendszerből, illetve megszüntetni a székrekedést.

A fentieknél valamivel sokoldalúbb egy szintén népszerű böjttípus, a zöldség- és gyümölcsböjt: ez egyszerűen abból indul ki, hogy az állati fehérjéket nehezebb emésztjük meg, mint a növényieket. Ezért az így böjtölők nem fogyasztanak húst vagy tejtermékeket, kizárólag gyümölcsöt és zöldséget. Ezekből viszont napi 2,5-3 kilónyit, ami nagyjából 1000-1200 kalóriának felel meg. Népszerűsítői szerint a zöldségeknek kell többségben lenniük a gyümölcsökkel szemben (mintegy 60–40% arányban), mert a túlzott gyümölcs-cukorfogyasztás nem kívánt mellékhatásokat – egyeseknél pl. hízást – eredményezhet.

Amit a böjtkőről tudni kell

Fontos, hogy a fenti böjtöket csak meghatározott ideig folytathatjuk

anélkül, hogy egészségkárosodást kockáztatnánk, a léböjtkúra javasolt ideje például legfeljebb 3 nap. A legjobban viszont valószínűleg akkor járunk, ha nem csupán pár napokra próbálkozunk egészségesen étkezni, hanem a hétköznapjaink része lesz a kiegyensúlyozott étrend. Vagyis próbálunk minél változatosabb alapanyagokat használni a főzéshez, és kímélő konyhai eljárásokat választani; zsírban/olajban sütés helyett készítsük pl. ételünket cserépedényben, sütőzacskóban, gőzöléssel. Igyekezünk rendszeresen, inkább napi több (4-5) alkalommal kisebb adagokat enni rohamszerű falás helyett. Próbáljuk csökkenteni a sófogyasztást: fogyasszunk például minél kevesebb készletet, továbbá chipset és más rágcslalót. Válasszuk a sovány, illetve fehér húsokat, együnk minél több halat; a gabonafélékből készült termékekből keressük a rostban gazdag változatokat – így a fehér lisztből készült kenyér, illetve péksütemények helyett azokat, amelyekhez barna-, magvas vagy korpás lisztet használtak, és így tovább.

P. Gy

A jó étrend mindig személyre szabott (kortól, nemtől, egészségi állapottól függ), nyugodtan kérjük kezelőorvosunk vagy dietetikus segítségét, aki adottságainkat és esetleges alapbetegségeinket figyelembe véve adhat tanácsot.

www.gyogyhir.hu

Tavasz van, gyönyörű!

Télen, ahogy a szorgos hangya kamrájából, szervezetünkben is rendre kerülnek elő a tartalékok – persze csak akkor, ha nem voltunk „tücskök” és a vitamindús időszakban eléggé jól feltöltöttünk. De a mégoly felkészült szervezet is kiürül a tél végére, ezért jelentkezik a tavaszi fáradtság.

Testünk kimerült, szellemi aktivitásunk pedig – enyhén szólva – nincs a csúcson. Különösen az idei tavasz teszi próbára a szervezetünket, hiszen a január óta tapasztalható óriási hőmérséklet-különbségek nemcsak a növényeket zavarják meg (rügyezzen, vagy még ne), hanem bennünket is. A télen tapasztalható kevés napfény miatt jelentős szerotoninhiány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására is csak lassan és fokozatosan pótlódik. Több oldalról is meg kell támogatnunk szervezetünket, hogy a napfényben, vitaminban gazdag nyárig is jó közérzettel, jobb kedvvel lássunk neki a hétköznapoknak. Mit tegyünk? Íme a Gyógyhír Magazin tippjei:

Pótoljuk a vitaminokat!

Hiszen többek között ők felelnek az immunrendszer működéséért, a szem egészségéért, a sejtek regenerálódásáért, a véralvadásért, a csontok és a fogak tartósságáért. Van olyan vitamin, amely több mint száz feladatot lát el. Tavasszal a legfontosabb a C- és a D-vitamin pótlása. Vegetáriánusoknak az E-vitamint kell kapszulával pótolni, mert az zsírban oldódik, így az ő szervezetükbe ez a vitamin nem kerül be természetes úton. A C-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az ideg- és immunrendszer normál működéséhez, antioxidáns, amely védi a sejteket a káros szabad gyökök támadásaitól, így támogatva a regenerálódást.

A D-vitamin segíti a kalcium és a foszfor felszívódását is. A kalcium szükséges a megfelelő izommunkához.

Jó sok alvás!

Tavasszal hosszabbak a nappalok, éppen ezért merülünk ki hamarabb, mert átmeneti zavar keletkezik az alvás-ébrenlét bioritmusában. Az alvásra szánjunk elegendő időt; egy felnőttnek este legkésőbb 10 órától kell aludni, hogy reggel 5 vagy 6 óráig kipihenje magát. Az éjfél előtti alvás nagyon fontos!

Több mozgás!

Ilyenkor jó a kutya a háznál: naponta kétszer, reggel és este egy-egy kiadósabb séta csodákra képes. Használjuk ki a hétvégét, kiránduljunk, fogadjuk el a természet meghívását.

V. K.



TÖKÉLETES PÁROS

C+D duo RETARD C-vitamin
1000mg + D3-vitamin

A megújult C+D duo filmtableta formában, kétszeres mennyiségű D3-vitamint tartalmaz (50 µg-ot, azaz 2000 nemzetközi egységet tablettánként). Fogyasztása különösen javasolt a téli hónapokban, amikor szervezetünket kevesebb természetes napfény éri, és indokolt lehet a D-vitamin fokozottabb pótlása.



A minőség nem ismer kompromisszumot!

A HÉRSZ „Tanúsított minőség” jelvényt elnyert termék minősége és megbízhatósága az összes egy hasonló termékkel szemben a megkezdéstől megkezdett idővel garantált.



BIOCO.HU



Keringésünk védelméért

Bár az elmúlt években javult valamennyit a helyzet, a várható élettartam szempontjából hazánk még mindig az utolsók közé tartozik az Európai Unióban. A rossz eredmény egyik oka, hogy Magyarországon a mai napig kiugróan sokan halnak meg valamilyen szív- és érrendszeri betegségben: a halálozások feléért ez a betegségcsoport felel. Ez viszont azt is jelenti, hogy az elszomorító helyzet ellen mi magunk is tehetünk. Hogyan?

Koszorúér-szűkület, szívinfarktus, féloldali lebénulást okozó agyi érelzáródás (stroke); keringési zavart okozó érszűkület testünk bármely pontján, a szellemi képességek leépülésével jelentkező agyi érlemezésedés – ezek a sajnos közismert betegségek más kórokkal együtt mind a szív- és érrendszeri (szakszóval: kardiovaszkuláris) betegségek közé tartoznak. Témánk szempontjából most kevésbé érdekesek a kardiovaszkuláris rendszer veleszületett vagy gyulladással elváltozásai – azok a fontosak, amelyeknek változatosságuk ellenére közös vonásuk, hogy valamilyen meszesedési folyamat áll a háttérükben.

Mit is jelent a meszesedés?

Tudni kell, hogy ereink három rétegből állnak. A legbelső réteg (szakszóval: tunica intima) szintén több rétegből tevődik össze, a legbelső – vagyis amelyik közvetlenül érintkezik a keringő vérrrel – az úgynevezett endotél. Az érlemezésedés lényegében az endotél betegségével kezdődik, aminek következtében az ér amúgy hézagmentes, sima belső felületén egyenetlenségek jelennek meg. Az így károsodott felület aztán lehetővé teszi, hogy a vérből mindenféle zsírtartalmú anyagrészekké rakódjanak le rajta. Később az érfal rugalmas részei pusztulásnak indulnak, az ér merev lesz, átmérője kisebbedik. A szűkült helyen vérrög tapadhat meg, aminek következtében az adott ér teljesen elzáródhat. A folyamat elnevezése ellenére maga a meszesedés csak a kór előrehaladott stádiumában történik, az elpusztult szövetek helyén. A betegség maga nem idős korban kezdődik, hanem többnyire a páciensek 45-55. életéve között. Viszont egyáltalán nem törvénytörően, hiszen a 80 évnél idősebb korban elhunytaknál is találnak boncoláskor teljesen ép ereket.

Van, amit mi is tehetünk ellene!

Ma már tudjuk, hogy az érlemezésedés megindulásáért több tényező együttesen felel. Közismert például a dohányzás, az elhízás, a mozgásszegény életmód hatása, mint ahogy szintén ismert az összefüggés a meszesedés és a cukorbetegség, a kezeletlen magas vérnyomás, vagy a vér emelkedett koleszterinszintje, illetve egyéb

zsírjellegű összetevőinek kóros aránya között. A kiváltó okok némelyike ellen tudunk tenni, a túlsúlytól például okosan megválasztott étrenddel, rendszeres testmozgással megszabadulhatunk. Ezzel kapcsolatban érdemes megjegyezni, hogy újabb kutatások szerint az érlemezésedés szempontjából az sem mindegy, hova rakódik le a felesleg: a törzsön, azon belül is a hason megjelenő zsírpárnák fokozottabb kockázatot jelentenek. Vagy léteznek például olyan táplálékkiegészítők, amelyek igazoltan csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Az omega-3 zsírsavak fontossága

E táplálék-kiegészítők közül a legismertebbek azok, amelyek a telítetlen zsírsavak egy fajtáját, úgynevezett omega-3 zsírsavat tartalmaznak. Ezek kedvező élettani hatását, a növekedésben játszott nélkülözhetetlen szerepüket már az 1930-as években felismerték. Azt pedig az 1970-es években, grönlandi eszkimókon végzett kutatásokkal igazolták, hogy fogyasztásuk segít megelőzni a kardiovaszkuláris betegségeket. Az eszkimók étkezésének alapját képező halfélék ugyanis sokat tartalmaznak a szóban forgó zsírsavakból. Azt még tudni kell, hogy a természetben vagy tízféle omega-3 zsírsav található, ezek közül azonban nem mindegyik előnyös hatását sikerült alátámasztani. Például az eikozapentaénsavról (EPA) és a dokozahexaénsavról (DHA) bő másfél évtizede az USA Élelmiszer- és Gyógyszerhivatala (FDA; Food and Drug Administration) elismerte, hogy fogyasztásuk csökkenti a szívbetegségek rizikóját.

A táplálék-kiegészítő nem elég

Fontos ugyanakkor tisztában lenni azzal, hogy akármilyen készítményt is választunk, annak szedése nem helyettesíti a szakember által előírt terápiát és gyógyszereket sem pedig a kiegyensúlyozott étrendet vagy az életkorunknak, egészségi állapotunknak megfelelő testmozgást. Ha valamilyen ételallergiában szenvedünk, akkor ezt is vegyük figyelembe a nekünk megfelelő táplálék-kiegészítő kiválasztásakor – ehhez nyugodtan kérjük a gyógyszerész, kezelőorvosunk vagy diétetikus szakember segítségét.

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Omega Cardio

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGEK RÉSZÉRE

Közismert tény, hogy a halolajban található Omega-3 zsírsavak, az EPA és DHA hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez.¹

Kevésbé ismert azonban, hogy a normál vérnyomás² illetve a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához³ sokkal nagyobb mennyiségre van szükségünk.

A BioCo Omega Cardio **kiemelkedően magas**, kapszulánként 1100 mg EPA és DHA tartalommal rendelkezik, ezért ajánlott napi adagja megfelelő hatóanyagtartalmat biztosít:

- a normál vérnyomás és
- a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához,
- a szív megfelelő működéséhez.

¹ Az EPA és DHA hozzájárul a szív megfelelő működéséhez: napi 250 mg EPA és DHA fogyasztása esetén. ² Az EPA és DHA hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához: napi 2 g EPA és DHA fogyasztása esetén. ³ Az EPA és DHA hozzájárul a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához: napi 2 g EPA és DHA fogyasztása esetén.





AZ ÖNGONDOSKODÁSBAN AZ EGÉSZSÉGPÉNZTÁRAK A LEGNÉPSZERŰBBEK

A megkérdezettek legnagyobb része – 25 százaléka – egészségpénztári tagsággal takarékoskodik. Ennek oka nyilván az lehet, hogy annak kiemelt szerep juthat a mindennapos gyógyszeres számlák kifizetése mellett egy-egy tervezett, sőt akár váratlan családi, egészségügyi kiadás során is. Az önszegélyezés keretében már akár a gyerekvállalás, a gyerekek tanulmányai, idős rokonok gondozása, vagy váratlan élethelyzetek kiadásai is fedezhetőek az egészségpénztári tagság révén, ami a magyar emberek legfontosabb megtakarítási céljaira mind adókedvezménnyel támogatott megoldást nyújt.

Sokat költünk egészségünk megőrzésére A Pénztárszövetség felmérése szerint félre is teszünk rá

Az egészségünk megőrzése sokba kerül. Érdekes módon Magyarországon még többre is, mint a világátlag. A magyar lakosság egészségügyi kiadásai közel tíz százalékkal magasabbak a világ 33 fejlett országát tömörítő OECD átlagánál, egész pontosan 29 százalék. Egészséggel kapcsolatos kiadásaink 46 százalékát költjük gyógyszerekre, járóbetegellátásra pedig 30 százalékot fordítunk a családi kasszából. Mindent egybevetve ma egy átlagos magyar háztartás minden 100 forintból 4,4 forintot az egészségére ad ki, míg az OECD országokban szából csak három forintot költenek erre az emberek.

A fejlett országok előregedő társadalmi világszerte egyre többet költenek egészségügyi kiadásokra. Ennek oka azon túl, hogy egyre tovább élünk abban is kereshető, hogy egyre több – költséges – orvosi megoldás segíti mindennapjainkat. Mára az országok GDP-jének átlagosan majd 10 százalékát teszik ki az ehhez kapcsolódó kiadások. Magyarországon a KSH-adatai szerint például 2010 és 2015 között a háztartások egészségügyi kiadásai 561 milliárd Ft-ról 714 milliárd Ft-ra nőttek, ezeknek mintegy felét a gyógyszerkiadások tették ki.

Az egészségügyi rendszerek fejlődésével a kezelés helyett a megelőzés kerül előtérbe, aminek révén a „betegek” helyett megszületnek a szolgáltatásokról jól tájékozott „egészségügyi fogyasztók”. Ezt a jelenséget támasztja alá a hazai egészség- és önszegélyező pénztárak tagjai által évről-évre növekvő pénztári befizetés is. A pénztártagok fontosnak tartják saját és családjuk egészségét, biztonságát, aminek jegyében 2017 során

az egy évvel korábbinál 44 százalékkal több pénzt tettek félre egészség számláikra – ezzel egyben a befizetések után járó 20 százalékos, akár 150 ezer forint adókedvezményt is kihasználva.

A Pénztárszövetség felmérése alapján a dolgozó lakosság közel 60 százaléka számára az egészségügyi kiadásokra való spórolás a megtakarítási célok fontossági toplistájának élén áll. A megkérdezettek háromnegyede szeretne biztos lenni abban, hogy lesz elég megtakarítása az esetlegesen felmerülő egészségügyi ellátásokra. Tízből hatan emellett azt is szeretnék, hogy az egészségre történő megtakarításait munkáltatójuk is támogassa. Ugyanakkor – bár az aktív lakosság többsége egyértelműen fontosnak tartja, hogy legyen pénze egészségére – ma ténylegesen csak alig minden harmadik embernek van egészségügyi ellátásra félretett megtakarítása.

H. T.

www.gyogyhir.hu



Tavaszcáró nyereményjáték

Nyerje meg a 100 db 50.000 forint értékű vásárlási utalvány egyikét!

Ha most online csatlakozik az OTP Egészségpénztárhoz és legalább 24.000 forintot be is fizet pénztári számlájára, részt vesz „Tavaszcáró” akciónkban, ahol megnyerheti a 100 db 50.000 forintos vásárlási utalvány egyikét. Így amellett, hogy élhet a pénztártagsággal járó kedvezményekkel, most még meglepheti magát (vagy szeretteit) egészségmegőrző termékekkel is.

Kisgyermeket tervez vagy nevel? Szemüveges vagy rendszeres gyógyszereszedő? Évente részt vesz szűrővizsgálatokon? Legalább félévente felkeresi fogorvosát? Vérnyomása és/vagy vércukor szintje rendszeres ellenőrzésre szorul? Amennyiben Ön vagy családtagjai bármelyik kérdésre igennel válaszolnak, minden bizonnyal százezres nagyságrendben költenek az egészségükre. Ebben az esetben ajánljuk Önnek, hogy fontolja meg az OTP egészségpénztári számlanyitást, hiszen a befizetése után igénybe vehető 20% (maximum 150.000 forint) személyi jövedelemadó-visszatérítés a pénztári költségek levonása után is jelentős többletforrást teremt Önnek és családjának az egészségmegőrzésre.

Azok között, akik online kezdeményezik az OTP Egészségpénztárba történő belépésüket a „Tavaszcáró” kampány keretében 2018. május 31-ig, és legalább 24.000 forintot be is fizetnek, 100 db egyenként 50.000 forintos, egészségpénztári termékekbe beváltható vásárlási utalványt sorsolunk ki.

Információkat az akció részleteiről a www.otpep.hu/belepes oldalon talál.

Az akció időtartama: 2018. április 1. – május 31.

www.otpep.hu • info@otpep.hu • 36 1 3 666 555

Jelen tájékoztatás nem teljes körű, a belépéssel, működési költségekkel kapcsolatos további információk a Pénztár honlapján érhetők el.

Tovább él, akinek megműtik a szemét

Sokak számára jelent megváltást a szürkehályog-műtét. Az idős korral egyre nagyobb valószínűséggel kialakuló probléma illetően kezelése azonban az újabb kutatások szerint nem csak a látás élességét adhatja vissza, hanem szó szerint életbevágó hatása is lehet.

Egy, a JAMA Ophthalmology szemészeti szakfolyóiratban tavaly ősszel ismertetett kutatás arra jutott, hogy az a több tízezer, 65 évesnél idősebb, szürkehályoggal diagnosztizált amerikai nő ugyanis, aki átesett ilyen műtéten, 60 százalékkal kisebb eséllyel hunyt el idő előtt, mint azok, akiket nem operáltak meg. Az amerikai kutatók, akik egy lassan 30 éve futó kezdeményezés, a Woman's Health Initiative adataival dolgoztak, több mint 74 ezer idősebb nő egészségügyi és halálzási adatait vizsgálták meg a szürkehályogműtétekkel összefüggésben. (A kezdeményezés keretében a menopauzán túl lévő nőket érintő fontosabb egészségügyi problémákat vizsgálják.)

„A kutatás arra utal, hogy a műtétnél a látás javításán túl több előnyös hatása is van, még az idősebb, beteg páciensek esetében is” - idézte az eredményről beszámoló Reuters az egyik kutatót, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem Közegészségügyi Intézetében dolgozó Dr. Anne Coleman.

Amit a számok mutatnak

Az amerikai kutatás adatai szerint 1993 és 2013 között 41 735 nő közül, aki átesett ilyen beavatkozáson, 6878 hunyt el, illetve 6 123 olyan, akinél ugyan diagnosztizálták az állapotot, de nem lettek megműtve (ők összesen kb. 33 ezren voltak). A számok azt mutatják, hogy a műtéten átesettek körében évente 1,5 haláleset jutott száz nőre, míg a nem megműtötteknél ez a szám 2,6 volt. A kutatók azt is megállapították, hogy a megműtött nők esetében 37-69 százalékkal csökkent a valószínűsége annak, hogy tüdőbetegség, baleset, valamilyen fertőző betegség, idegrendszeri vagy keringési problémák, illetve rákbetegség miatt halálazzanak el.

A kutatás korlátai

A szakemberek azonban azt is jelezték, a kutatás nem egy ellenőrzött kísérlet volt, amivel kimondottan arra kerestek volna bizonyítékot, hogy a szürkehályogműtét hozzájárul-e vagy sem a hosszabb élethez. Lehetséges, hogy az eredményeket más tényezők is befolyásolták - figyelmeztettek. „Azt nem mondhatjuk, hogy a szürkehályoggal diagnosztizált páciensek betegségükkel közvetlenül összekapcsolható tényezők miatt hunytak el - pl. halálos autóbalesetet szenvedtek, mert nem láttak jól. De úgy véljük a látóképesség romlása kihat a mindennapi életre, a napi rutinunkra, gondoljunk a rendszeres testmozgásra, vagy hogy bevesszük-e a gyógyszereinket, elmegyünk-e az orvosi kontrollvizsgálatokra, és ezek kihathatnak élettartamunkra is” - mondta Dr. Anne Coleman.

A kutatás másik gyenge pontja, hogy csak nőket vizsgáltak, így nem lehet biztosan kijelenteni, hogy a szürkehályogműtét a férfiak esetében is ugyanúgy javítja-e élettartamot, bár korábbi kutatások már utaltak erre. A kutatók szerint eredményeik tanulsága, hogy ugyan

a szürkehályog kialakulását nem lehet megelőzni, de mindenképpen érdemes kezelni, sőt érdemes minél szélesebb körben elérhetővé tenni a beavatkozást, ami felértékeli a rendszeres idős kori szemvizsgálatok jelentőségét is.

Magyarországon az ötven éves vagy annál idősebb korosztály 1 százaléka vak, 0,5 százaléka súlyosan, 5 százaléka közepesen, 7 százaléka pedig enyhén látássérült a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikája kutatócsoportjának két évvel ezelőtti felmérése szerint. A korcsoportban összesen 218 ezer ember látásával van probléma. Az esetek többségében időskori makuladegeneráció, illetve más látóhártya-betegségek - szürkehályog, zöldhályog, cukorbetegség - miatt alakult ki ez az állapot. A látásproblémák hátterében leggyakrabban a szürkehályog áll, Magyarországon évente 12 ezren veszítik el látásukat miatta. Magyarországon 2016-ban 90 ezer beteget kellett szürkehályog miatt operálni, és a Semmelweis Egyetem egy tavalyi kutatása szerint hamarosan évi 120-130 ezer műtétre lesz szükség, elsősorban demográfiai okok miatt. Magyarországon

hályogműtétekre átlagosan három hónapot kell várni a Világgazdaság tavalyi írása szerint.

Ballai Vince

A szürkehályog a kor előrehaladtával egyre nagyobb valószínűséggel alakul ki. Jellemzője, hogy az érintetteknek elhomályosodnak a szemlencségei, tompábbnak látják a színeket, elmosódottak a dolgok körvonalait, rosszul látnak éjszaka, a lámpák vagy a nap fénye kápráztatja a szemüket. A szürkehályog-műtét során a homályos szemlencsét eltávolítják, és a helyére mesterséges lencsét ültetnek be, ami visszaadja a látás élességét.

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!

Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

- ✓ Korszerű technikával
- ✓ Fájdalommentesen
- ✓ Altatás és injekció nélkül
- ✓ Várólista nélkül

Prémium műlencsék széles választékával, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége!

**15 000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával 25 000 Ft helyett
10 000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet
megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH 18-04

focus medical
LÉZERES LÁTÁSJAVÍTÓ KÖZPONT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
Telefon: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Óri Zsolt szemész a szürkehályog-műtétet mutatja be



hirdetés

SZEME MEGÉRDEMLI A SZUPER MINŐSÉGET!

LÁTÁSÁT SEGÍTI A
BILUTIN
komplex szemvédő étrend-kiegészítő

10 hatóanyag, mind fontosak a szemnek!

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

30db ill. 60db kapszula/doboz

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

Miért nem vállalnak gyereket a fiatalok?

A címben szereplő kérdést egyik olvasónk intézte lapunkhoz, amikor megosztotta egy személyes megfigyelését: a szomszéd-ságában épült új lakópark lakóit nézegetve úgy tűnt számára, hogy sok közöttük a gyermek nélküli fiatal. Vajon helytálló a kérdésben foglalt állítás, valóban nem vállalnak gyereket a fiatalok?



Nézzük először, mit mondanak a statisztikák! Magyarországon a születések száma évtizedek óta tendenciózusan, majdnem folyamatosan csökken: míg 1991-ben 127 ezer gyerek született, 2016-ben már csak 95 ezer. A nők csaknem kétharmada régebben is, ma is két gyereket szeretne. Ezzel szemben 1988-ban a termékeny időszakuk végén járó nőknek csak 49%-a, 2013-ban 40%-a szülte meg végül két gyermekét. 1988-ban a 18-49 éves korú nők mindössze 3%-a tervezett csak egy gyereket, 2013-ban már 12%-uk. Aztán 1988-ban a 40-44 éves nőknek 23%-a, 2013-ban 26%-a szült egy gyereket. 1988-ban a szülőképes korú nők közül senki nem tervezte, hogy soha nem fog gyereket szülni, 2013-ban 2%-uk már így tervezte az életét. A tényadatok ugyanakkor azt mutatják, hogy 1988-ban 10%, 2013-ban 13% volt azoknak a nőknek az aránya, akik gyermektelenek maradtak. A népszámlálási adatok szerint az 1990-es évek eleje óta jelentősen megnőtt a szakmunkás végzettségű és a diplomás nők aránya, számottevően csökkent viszont az alacsony képzettségű, ami azért fontos témánk szempontjából, mert a nagyon alacsony végzettségűek termékenysége magas, a szakmunkásoké átlagos, az érettségizetteké és a diplomásoké alacsony. Az alacsonyabb végzettségűek fiatalabban szülnék, a magasabb végzettségűek későbbre halasztják a gyermekvállalást.

Mit olvashatunk ki ezekből a számokból? Látható, hogy Magyarországon még mindig eléggé magas a gyermek iránti vágy, de különböző okok miatt végül nem születnek meg a tervezett gyerekek. Két gyermek helyett gyakran inkább csak egy születik, és új jelenséggé felbukkant az is, hogy – ha még nem is sokan – de már kimutatható számban vannak azok, akik egyáltalán nem szeretnék gyereket. Az iskolai végzettségnek a nők körében tapasztalható emelkedése következtében csökken a születések száma.

Mi áll ezekben a jelenségeknek a hátterében? Sok különböző ok együttes hatását feltételezhetjük. Az egyik ok feltétlenül a nyugati típusú társadalmakban élő fiatalok élethelyzetének, életfelfogásának és életstílusának megváltozásában keresendő. A gyermekvállalástól elzárkózó fiatalok aránya Németországban 20% körül van, a 40 éves korukban gyermektelenek aránya 2000 környékén, 17% volt az USA-ban, 22% Nagy-Britanniában. Mi itt Magyarországon, mint oly sok másban is, akaratlanul is követjük ezeket a nyugat-európai és amerikai trendeket. A magyar fiatalok nyugati társaikhoz hasonlóan sok bizonytalansággal kénytelenek szembenézni a lakhatás, a munka, a jövedelem és a párkapcsolatok terén. A magasabb végzettség óhatatlanul magával hozza, hogy a fiatalok szeretnék kipróbálni magukat a munkában, esetleg karriert építeni, néhány évet külföldön

eltölteni. A még mindig relatíve alacsony bérek miatt sokan bizonytalannak érzik anyagi helyzetüket, amit egy gyerek vállalása még inkább elbizonytalaníthat. Gyereket legtöbbször inkább már a saját lakásukba szeretnék szülni, nem a szülőkhöz, főleg nem albérletbe, ám lakáshoz jutni nagyon nem könnyű. A fiatalok meglepően nagy részének okoz gondot a megfelelő pár megtalálása, a tartós párkapcsolat kialakítása. Mindezek hatására kitolódik vagy akár elmarad a gyermekvállalás.

Van itt még valami. A történelemben talán soha nem volt ennyire szabad egy nő a társadalomban: szabadabban alakíthatja az életét, mint bármikor korábban. (Ez természetesen nem jelenti, hogy már nincs hová továbbfejlődni!) A közösségi-kulturális elvárások és elvárások alól felszabaduló, emancipált nő akkor fog szülni, amikor személyesen szükségét érzi, és adottnak látja a feltételeket.

Az olvasó kérdésbe foglalt állítása tehát részben igaz: a fiatalok kicsit később, kicsit kevesebb gyereket vállalnak. Ahhoz, hogy végül rászánják magukat biztonságérzetre, stabilitásra, perspektívára, és rugalmas támogatásra van szükségük.



Fábrián Tamás
pszichológus

Aki részese volt az orvostudomány történetének

A Vitális-generáció első tagja Sándor, aki 1953-ban kezdte a Debreceni Orvostudományi Egyetemet, és 1959-ben avatták orvosná. Első felesége házasságkötésük után iratkozott be az orvosira, abból a házasságból két gyermek született: Zsuzsa, aki 1989-ben végzett ugyancsak az orvosira – ma belgyógyász és gasztroenterológus –, őt Emese követte, aki pszichológia szakon végzett. A második házasságból született Eszter 2002-ben végzett az orvosira, ma infektológus, és letette az intenzív szakvizsgát. A negyedik lány, Márta matematikus lett. Vitális doktor második felesége is orvos, dr. Borhy Márta tudógyógyász és kardiológus. Zsuzsa fia, Dávid, két éves szerződéssel orvosi genetikából kutatási módszertant tanul Amerikában.

– Ma sem télenkedik. Hogyan telnek a napjai?

– Genetikával és elméleti biológiával foglalkozom. Sokat tanítottam, 1995-ben mentem nyugdíjba, de előadásokat most is tartok.

– Hogyan indult az élete?

– Ötéves voltam, amikor apám meghalt. Marosvásárhelyen születtem 1933-ban, ötévesen falura kerültem. Később Mátészalkán jártam a Népi Kollégiumba. Akkor alakult meg a ma ismert „általános iskola”.

– Senki nem volt orvos a családban korábban, honnan jött az ötlet?

– A kollégiumba visszajártam a „régiek”, kérdeztem, hol és mit tanulnak, engem minden érdekelt. Az elbeszélésekből arra jöttem rá, hogy a legteljesebb képzést akkor kapom, ha orvosi egyetemre megyek. Mátészalkához a legközelebbi egyetem Debrecenben volt. Akkoriban szokás volt, hogy a jól teljesítő hallgatók – nekem minden vizsgám jeles volt – a tanulás mellett bekapcsolódtak egy-egy intézet kutatómunkájába, mint szakörösök. Én is ezt az utat követtem:



az Élettani Intézetben tevékenykedtem. Ott kóstoltam bele a kutatómunkába, nagy érdeklődéssel vettem részt a referátumon, ami azt jelentette, hogy minden héten szombaton délelőtt összeültek az intézet oktatói és megbeszélték a heti eseményeket, mi diákok pedig „hallgatóztunk”. Hatodévesen dr. Szabó Gábor, akit akkor neveztek ki docensnek, és aki később professzor, majd akadémikus lett, meghívott a Gyógyszertani Intézet keretében frissen alakult Orvosi Biológia Csoportba oktatónak. Dr. Szabó Gábor vezetésével ebből a csoportból hoztuk létre az Orvosi Biológiai Intézetet, amit később Humán Genetikai Intézetnek kereszteltek át. Az anti-biotikum-kutatásba kapcsolódtunk be, emellett oktattunk is.

– Önök orvostörténelmet írtak, hiszen Önök voltak azok, akik az antibiotikumok kutatásával kezdték a pályájukat.

– Igen, ennek vezéregyénisége Vályi Nagy Tibor, vele dolgoztunk dr. Szabó Gábor csoportjában. Antibiotikumokat kerestünk, vizsgáltuk az elméleti hátteret: mi az oka annak, hogy egyes baktériumcsoportok, amelyek eredetileg a szántóföldek talajában találhatók, antibiotikumot termelnek, és milyen jelentőséggel bírnak az antibiotikumok a törzs életében, amelyik ezt állítja elő. Ebből született a felfedezésünk, melyről az angol kollégák azt írták, hogy 20 évvel megelőztük a világot. Felfedeztünk egy általunk vizsgált baktériumot, a fonalasan növekvő Streptomycesek differenciálódását szabályozó fehérjét,

aminek tanulmányozásához magunk dolgoztunk ki módszereket. Évtizedekbe telt, mire kiteszteltük, megfejlesztettük az aminosav sorrendjét, az öt kódoló gén bázissorrendjét. Utána vált vizsgálhatóvá, hogy pontosan milyen élőlényekben, hogyan fordul elő, és mi a szerepe. Ennek kapcsán mélyültünk el a genetikai kérdésekben. Ebben a körben az ismertségünk megnőtt külföldön is: Amerikában, Angliában és Japánban is tudtak az eredményeinkről. 1985-ben szerveztünk egy ezzel foglalkozó világtudományos kongresszust Debrecenben. De a legfontosabb feladatunknak azt tartottuk, hogy jó orvosokat képezzünk, akik nemcsak szakbarbárok, hanem értelmiségiek: a gondolkodó orvos képe lett az elérendő cél, aki ítélni tud. Azt hiszem, hogy később ez a magatartás és szemlélet hathatott oda, hogy a négy lányomból kettő orvos lett. A harmadikat pedig az emberi lélek foglalkoztatta, így a pszichológiát választotta.

– Az unokák is követik az immár kialakult családi hagyományt?

– Nyolc unokám van, a legkisebb 2, a legnagyobb 28 éves. A két legnagyobb közül egyik orvos, a másik közgazdász, de ki tudja mi lesz, a többiekből, hiszen még kicsik... Külön öröm, hogy lányaim is jó érzéssel és tiszta szívből foglalkoznak a betegek gyógyításával, állandóan képzik magukat, olvassák az orvosi szakirodalmat, keresik és alkalmazzák az újdonságokat a maguk területén.

Sivatagi érzés

A száraz szem szindróma a magyar lakosság 10-30%-át érintő szembetegség, melynek tünetei az életkor előrehaladtával fokozódhatnak. A jelenség egy valós probléma, nem csupán egy „érzet”.

Könnycsökkentő

A könny szemünk legfőbb védelmezője. Funkciója sokrétű: kimossa a szemből az idegen testeket, nedvesen tartja a felületet, táplálja és oxigénnel látja el a szemet. Dr. Kósa Tünde szakorvos is arról beszélt korábban lapunknak, hogy a szem érzékenyen reagál a külvilág káros hatásaira, a füstös, poros környezetre, a nap veszélyes UV-sugárzására, fontos tehát védekezni ezek ellen. De gondolni kell a belső védelemre is, melyben a vitaminok, flavonoidok, az antioxidánsok segítenek sokszor egymás hatását erősítve.

A luteint és a zeaxantint azért fontos – és idővel szükséges pótolni –, mert csökkenti a szürkehályog és az ún. macula degeneráció kialakulásának kockázatát. A szó hagyományos értelmében a száraz szem betegség nem gyógyítható, vagyis nincs olyan terápia, amitől a probléma végleg megszűnik. Kezelen azonban lehet és fontos is – hangsúlyozta a szakember, aki elsősorban természetes gyógymódokat javasol, hangsúlyozva, hogy műkönyvekből tartósítószer-menteset érdemes választani.

Ezenkívül a szemhéjak kiméletes nedvesítése (például speciális spray-vel), a levegő páratartalmának növelése (például párologtatással, a mosott ruhák lakásban való szárításával) is segíthet a panaszok enyhítésében. Ha a tünetek nem múlnak, mindenképpen menjünk szakorvoshoz!

Tartsa szem előtt!

Luteint és a zeaxantint tartalmaznak a zöld leveles zöldségek, a kukorica, a fűszerpaprika, a kivi, a narancs és a paradicsom is. Az A-vitamin megelőzi a farkasvakságot, ezért együnk minél több csukamájolajat, májfélét, narancs- vagy citromsárga zöldségeket, gyümölcsöket. A C-vitamin antioxidáns, sejtjavító (megköti a szabad gyököket), csökkenti a homályos látás kialakulásának esélyét. Hasznos az E-vitamin is, illetve az omega-3 zsírsav, amelyből a halfélékben van sok. A túlzott UV sugárzásnak kitett szemben égető érzés jelentkezik, ami nagyon hasonlít a leégés során tapasztalt fájdalomra. A kellemetlen érzés mellett akár homályos látás is felléphet, így, ha tehetjük, már a kora tavaszi napokon is viseljünk napszemüveget!

D-K-D



Szinte folyamatos vizelési inger, kellemetlen, fájdalmas vizelés, sötét színű, zavaros vizelet, alhasi görcsök. Nagyon sok nő küzd a felfázás olyan tüneteivel, amelyek gyakran visszatérnek. „Erre a betegségre a nők fogékonyabbak. Anatómiai felépítésükből következően lényegesen rövidebb a húgycsövük, így a testükbe behatoló kórokozók is könnyebben eljutnak a hólyagig, és megtelepedve a hólyag belső falát bélelő nyálkahártyában szaporodásba kezdenek.” – magyarázta a felfázást dr. Varga Imre urológus szakorvos.

A szakorvos korábban lapunknak arról beszélt, hogy alapvetően kétféle felfázás létezik. Az egyik az elnevezésnek megfelelően valóban a hideg miatt van. Általában ebben az esetben vizelési tünetek jelentkeznek, azaz gyakoribb inger, a vizelés végén pedig kisebb (ritkán erősebb) fájdalmat érzünk. A hólyag és a kismedencei terület – azaz a húgyúti és a nőgyógyászati szervek – nagyon közel vannak egymáshoz, ezért fordul elő, hogy a

A kis dolog is nagy dolog!

A téli hónapok alatt meggyöngyült immunrendszer és az aktív kórokozók találkozásakor sokszor egyértelmű, melyik lesz a győztes. Az ismétlődő felfázás tüneteit észlelve nagy kérdés, hogy a panaszok hátterében egy újabb fertőzés, valamilyen krónikus betegség vagy tényleg „egyszerű” megfázás áll. Végre itt a jó idő, de vigyázzunk a túlságosan lenge öltözékekkel!

nők egy része a nőgyógyászt keresi először, amikor felfázik. A másik ok pedig az, hogy a tünetek megjelenése sokszor összeköthető a szexuális együttléttel, úgy tűnhet, mintha annak során fertőződött volna meg valaki. De ez a fajta felfázás nem nőgyógyászati betegség. Jellemzően egyik pillanatról a másikra alakul ki, és ugyanúgy el is múlik – hivatalos neve a catharralis hólyaggyulladás. Ha a tünetek néhány napig eltartanak, akkor már bakteriális gyulladásról beszélhetünk. A jellemzően az E. coli nevű baktérium okozta hólyaghurutnak a közhiedelemmel ellentétben nem csak hidegben eshetünk áldozatul, de a nem megfelelő öltözet valóban elősegítheti a kialakulást – magyarázta a szakorvos.

Tanácsok a megelőzéshez

Bár itt a jó idő, kirándulások idején is figyeljünk arra, hogy mindig megfelelő lábbelit válasszunk, mert nem jó, ha egy vékony vagy egy átázott cipőben vagyunk naphosszat. Ha lehet, ne üldögéljünk hűvös padokon, és mindig védjük a derekunkat meleg ruhákkal. Fontos tanács, hogy uszoda-, illetve szauna hasz-

nálata után lehetőleg minél hamarabb cseréljük le a vizes, nedves alsoneműt! Ígyunk naponta minimum egy liter folyadékot, ami átmosza a húgyhólyagot, és megnehezíti a kórokozó baktériumok szaporodását. Panaszok esetén a tejtermékek nem ajánlottak, mert fokozhatják a gyulladást. Érdemes növényi eredetű, tiszta illóolaj hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választani, amely hatékony baktériumölő és fertőtlenítő hatású szer. A kamilla köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő, de hatásos a cickafark, a rozmaryn, a zsálya és az édeskömény is, illetve ezek keveréke, tiszta illóolaja.

D-K-D

Óvakodjunk azonban a hüvelyflórát gyengítő készítmények (tusfürdők, illatosított intim mosakodók) használatától, ugyanis a túlzásba vitt intimhigiéniát többet árt, mint használ.

Könnyebben alakul ki szemszárazság azoknál, akik sokat ülnek számítógép előtt, mert egy kísérlet szerint ilyenkor fele annyit pislognak az emberek, mint például könyv olvasás közben – mondta a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának igazgatója. Nagy Zoltán Zsolt a köztelevízió műsorában arról beszélt, hogy a modern életvitel körülményei (az autózás, a mesterséges fények, a légszennyezettség, a kontaktlencseviselés) miatt egyre többen szenvednek a száraz szem kellemetlen tüneteitől. A betegség égő, csípő, szúró érzéssel jár, hosszú távon károsíthatja a szemfelületet, hámszárazságot okozhat, és könnyebben alakulnak ki bakteriális és más fertőzések is. Hogy elkerülhessük, tudatosan oda kell figyelni a pislogásra, párásítani kell a levegőt, vigyázni kell a megfelelő világításra, és óránként szükséges pihenni egy kis ideig.

Tudta?
A könny csak akkor tudja ellátni feladatát, ha napi 14.000 pislogással terítjük szét a szem felszínén.

Optaridin szemhéjspray
száraz és fáradt szemre



Sokat vezet?

Hamar fáradtak lesznek a szemei?
Száraznak érzi őket?

A csukott szemre alkalmazható Optaridin spray fáradt és száraz szemre segíti a szem felületén a védő filmréteg helyreállítását és javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.

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

Optaridin, 2017.08.01. - Borsosmóni-utcai Utca 2000-01

hirdetés

ROWAtinex lágy kapszula • **belsőleges oldatos cseppek**

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

• Vese-kímélő étrend:
www.satco.hu

sAtco

www.satco.hu

ROWA

www.rowatinex.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

Cukor nélkül a minőségi életért

Modern korunk egyik legalattomosabb étele a cukor, az „édes méreg”, ami – mindamellett hogy függővé tesz – számos egészségügyi problémáért felel.

Rovására írható a szervezet savasodása, a különféle emésztési problémák, a hasnyálmirigy károsodása, a csontritkulás, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása, az immunrendszer gyengülése és a hormonháztartás felborulása éppúgy, mint a stressz kialakulása, valamint a szellemi, fizikai teljesítőképesség romlása és a depresszió, a fogszuvasodásról nem is beszélve. De sokan meglepődnek, milyen gyorsan múlna el makacs fejfájásuk, allergiájuk vagy ekcémájuk is, ha mellőznék étrendjükből a cukrot. A tudományos kutatások ma egyértelműen bizonyítják, hogy cukorbetegség kialakulásáért is a túlzott cukorfogyasztás felel elsődlegesen.

A magyar lakosság cukorfogyasztásának alakulása az elmúlt 100 évet vizsgálva aggasztó méreteket öltött: míg a múlt század húszas éveiben az éves fogyasztás nem érte el a 10 kg-ot fejenként, addig mára átléptük a 40 kg-os évi fejadagot, ami még akkor is ijesztő adat, ha jóval elmarad a nagy cukorfaló nemzetek riasztó értékeitől, USA-ban ugyanis 54, míg Mexikóban 60 kg az 1 főre jutó átlagos évi cukorfogyasztás (Japánban 20 kg!).

Elengedhetetlen tehát, hogy lépjunk egészségünk megóvása érdekében, és jóval tudatosabban táplál-

kozzunk. Jó hírünk, hogy a cukorra egyáltalán nincs szüksége a szervezetünknek. Viszont leszokni róla csak fokozatosan tudunk.

A legfontosabb, amire figyelniünk kell, hogy ne csak a konkrét cukorbevittet korlátozzuk – amikor például lecseréljük mézre vagy steviára a fehér cukrot –, hanem szenteljünk több figyelmet az élelmiszerek összetevőinek is, hiszen rejtetten, élelmiszeradalék-ként jóval több cukrot viszünk be szervezetünkbe, mint gondolnánk. Ez alapján máris bátran törölhetjük listánkról a chipseket, aszalt gyümölcsöket, gyümölcsjoghurtokat, -rizseket és a bolti üdítőket, gyümölcsleveket.

J. G.

**Nem kell örökre lemondani az édes ízekről, heti egy-két nassolás még be-
leprélhető az egészséges étrendbe,
de akkor is csak minőségi édességeket
(például 70-80%-os étcsokit vagy házi
cukrászkészítményeket) vásároljunk!**

Hogyan segítheti a fogyasztót a MÉKISZ a kiváló minőségű étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában?

Az étrend-kiegészítő készítmények minősége

A minőség legyen az első

A gyógyszertárak az étrend-kiegészítő készítmények igen széles választékát kínálják az egészségtudatos fogyasztók számára. Vajon melyiket válasszam? – teszik fel mind többen a kérdést. A kínálat valóban annyira bőséges és a készítmények összetétele sokszor annyira hasonló, hogy nincs könnyű helyzetben az, aki választ akar adni erre a kérdésre. Van, aki az egyik, van, aki a másik gyártó termékében bizik jobban, de abban teljes az egyetértés, hogy a minőség a legfontosabb szempont, amire a termékválasztásnál figyelemmel kell lenni. Ez már csak azért is így van, mert az egészségmegőrző termékek esetében – ide tartoznak az étrend-kiegészítő készítmények is – a minőség messze túlmutat a szó általános jelentésén, így abba a biztonságosságot és a hatásosságot is bele kell érteni.

Természetesen ránézésre, legyen bármennyire is szép a csomagolás vagy kedvező az ár, nem lehet megállapítani, hogy a termékfejlesztés, gyártás, forgalmazás és az ezek felügyeletére hivatott minőségbiztosítás során miként érvényesültek a szakmai előírások. A „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek esetében szerencsére erre nincs is szükség, mert a szigorú értékelésen alapuló termék-tanúsítási rendszer éppen ezeknek a szempontoknak (előírásoknak) a teljesülését ellenőrzi. Csak azok a termékek viselhetik a „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjegyet, amelyek esetében a független tanúsító szervezet meggyőződött arról, hogy a minőségi termékhez vezető úton, minden az előírásoknak megfelelően, rendben zajlott. (További részletek a www.mekisz.hu honlapon).

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

5 trükk az álmatlanság legyőzésére

A kényelmes ágy és párna, a 20 fok körüli hőmérséklet, a csend és a sötétség a jó alvás alapja. De mi tegyen az, aki mégsem tud megfelelően pihenni? Adunk néhány tanácsot.

1. Kerüljük a nikotint, koffeint, alkoholt és egyéb stimuláló szereket

A koffein élénkítő hatása hosszú órákon át tarthat, ezért a délutáni kávé vagy tea fogyasztás nagyban befolyásolja az elalvásunkat. Az alkoholnak nyugtató hatása van az elalvás előtti néhány órában – ám éjszakai ébredést okozhat. Ha bizonyos gyógyszereket szedünk, hathatnak úgy, mint a stimulánsok – ilyenek az érszűkítőket tartalmazó orrcseppek vagy az asztmás inhaláló.

2. Lefekvés előtt már ne eddzünk!

A napközben végzett testmozgás az alvás minőségét és időtartamát is javítja. Ugyanakkor vigyázni kell arra, hogy közvetlenül lefekvés előtt ne eddzünk, mert az endorfintermelés miatt serkentő hatása van. Végezzünk az aktív testmozgással legalább 3 órával lefekvés előtt.

3. Tablet, telefon, laptop ne!

Ha álmatlanságtól szenvedünk, ne az ágyból bonyolítsuk a telefonbeszélgetéseket, ne számítógépezzünk ott, lehetőleg az egész hálószobából zárjuk ki ezeket a dolgokat. Az elektromos eszközök kijelzőjéből jövő fény gátolja az alváshoz szükséges melatonin termelését. A melatonin a tobozmirigyben termelődik, működése nagyban függ attól, hogy mennyi fény jut el a tobozmirigyig. Mikor a fény áthalad a retinán, az agy üzenetet küld a tobozmirigynek, hogy csökkentse a melatonin termelését, így következik be

hirdetés

az ébredés. Mikor gyenge a fényhatás, az agy a melatonin termelésére stimulálja a tobozmirigyét; ez felkészíti testünket az alvásra. A tobozmirigy sötétben a legaktívabb, ezt a normál ritmust zavarja meg az ágyban nézett telefon, tablet kijelzőjéből érkező fény!

4. Lefekvés előtt már ne együnk!

A késői vacsora vagy nassolás aktiválja az emésztőrendszert, és felébreszt. Ha gyomorégéstől vagy refluxtól szenvedünk, főleg kerüljük, mivel az emésztési gondokat a vízszintes helyzet csak súlyosbítja.

5. Végezzünk egyszerű légzőgyakorlatot

Ez nem csupán alvászavarokra jó technika, hanem mivel az egész paraszimpatikus idegrendszert megnyugtatja és ellazítja a testet, ezért erősen ajánlott szorongás, stressz esetén is.

V. É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Bodnár Eszter belgyógyász elmondja, hogyan segít a jobb alvásban a mozgás.

RELAXINA

A nyugalom mindenkinek jár

Enyhíti a napközbeni feszültséget, segíti az elalvást és javítja az alvás minőségét.



210 mg macskagyökér-kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazó: Richter Gedeon NyRt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: 0671 806700, 22. április 2018. évi 12. sz. melléklet

RICHTER GEDON

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

Tessék?

Lehet, hogy úgy kezdődik, hogy hangosabbra állítjuk a tévét vagy a rádiót. Eleinte a család csak viccelődik velünk, hogy baj lehet a fülünkkel, ha ilyen hangerővel kell, hogy hallgassuk a híradót.



Atán már a telefonálásaink is furcsábbak, egyre több szót nem értünk, vagy ha barátainkkal találkozunk, sokkal gyorsabban elfáradunk, mert észre sem vesszük, hogy tudat alatt egyre jobban kell figyelniük, szó szerint „fülelnünk”. Ez a „többletmunka” megkeseríti életünket, kimaradunk a társalgás egyes részeiből, információkat veszítünk, nem vesszük észre, ha megszólítanak bennünket. Mindennek súlyos lelki következménye is lehet: az ember lassan feladja, hogy mindent megértsen, magába forduló lesz, és talán magányosabb is.

A halláscsökkenés okai

Ha korábban olyan munkahelyen dolgoztunk, ahol nagy volt a zaj, okozhatta az is, de a halláskárosodás lehet egy megfázás szövődménye is. Az első lépés, hogy észrevegyük, ha valami nem stimmel. A visszatérő fülzúgás, csengés figyelmeztető jel. Az idő előrehaladtával a fül struktúrája is veszít a rugalmasságából és a benne lévő kis szőrsejtek már nem reagálnak olyan jól a hanghullamokra. Ez azonban nem jelenti azt, hogy le kellene mondanunk a tévészerről, vagy a zenehallgatásról, vagy a barátokkal való beszélgetésről. Fi-

gyelnünk kell önmagunkat – ahogy egyébként a gyerekeket is.

A gyerek viselkedéséből lehet következtetnünk arra, hogy esetleg nem hall jól. „A füleden ülsz?” – kérdést ki nem kapta meg tinédzserként? A kamaszoknak többnyire remek a hallásuk, inkább csak nem mindig akarnak reagálni a világra. Azonban ha tollbamondás, diktálás során sok a helyesírási hibájuk, vagy ha viselkedési problémára panaszkodik a tanár, akkor mindenképpen érdemes beiktatni egy vizsgálatot, mert az írásban ejtett hibák, vagy a figyelmetlenség mögött esetleg hallásproblémák lehetnek.

V. K.

„Az emberi fül 0-tól 120 decibellig terjedő hangerősséget képes befogadni anélkül, hogy károsodna, és ezzel fölülmúl minden ember alkotta műszert. Hangnak nevezzük a levegő hullámszerűen továbbterjedő periodikus sűrűsödését és ritkulását. A fül szerepe, hogy ezt a rezgést átalakítsa folyadékrezgéssé, majd idegimpulzusokká és ezzel létrehozza a hallást.”

Mire jó a vadgesztenye?

A vadgesztenye a szelíddel ellentétben nem ehető, fogyasztása tilos, de a növény nagyon változatosan felhasználható. Készíthetünk belőle például mosószeret, gyerekjátékot, de gyógyszeralapanyagként vagy festékként, sőt, Angliában még sporteszközként is alkalmazzák.

A vadgesztenye Magyarország egyik közkedvelt díszfája. Az Elő-Ázsiából és a Balkán-félszigetről származó növénynek mintegy 15 faja létezik. Mivel igen gyorsan nő és kevés gondozást igényel, szívesen ültetik parkokba, utak szélére.

A vadgesztenyét a népi gyógyászat évtizedek óta külsőleg alkalmazható gyógyírként ismeri el. Remás fájdalomkúra, a fájó testrészek bedörzsölésére nemcsak a természetes kivonatot, hanem a szeszenben áztatott virágokat és kivonataikat is felhasználták. Ez a gyakorlat keltette fel a kutatók figyelmét a növény iránt, és megindultak azok a tudományos kísérletek, amelyek eredményeként sikerül izolálni az aktív hatóanyagokat, melyeket a mai napig előszeretettel használ a humán gyógyászat. A vadgesztenye levelét főleg ízületi bántalmak esetén ajánlják, de a kozmetikai ipar arcmosót készít belőle. A kergéből nyert anyagot fényvédő krémekhez adják. A vadgesztenyeolaj antioxidánsokat tartalmaz, amelyek megátolják az öregedést és feszesítik a ráncos bőrt, vagyis kozmetikai szempontból javítják a visszerek állapotát. Külsőleg használják még különböző bőrbetegségek, fekélyek esetén is, sőt a főzetét ülőfürdőként is alkalmazzák aranyeres betegség esetén.

Jó az erekre, a vénákra

A gesztenyében található eszculin nevű anyag a hajszálereket gyógyítja, csökkenti az átteresztő képességüket, növeli az ellenállásukat. A mag fontos összetevője az eszcin, amely az erek, vénák működését jótékonyan befolyásolja. Visszértáplálék, lábszárfekély, vérkeringési zavarok esetén a vadgesztenye-származékot tartalmazó krémeket, gyógyszereket ajánlják a szakemberek. A vadgesztenye az egyik legfontosabb gyógynövény a visszérfal erősítésére. Miután az aranyér is tulajdonképpen visszér, az aranyeres panaszokat is enyhíti, lerövidíti a gyógyulási időt.

www.gyogyhir.hu

A vadgesztenye hatóanyagai az erekre, különösen a vénákra fejtenek ki jótékony hatást. Enyhítik a fájdalmat és oldják a görcsöket.

A vadgesztenye magjának másik, igen fontos tulajdonsága, hogy száz százalékban természetes tisztítószert nyerhetünk belőle. Az eszcinen kívül ugyanis igen magas a szaponintartalma is, ami például a sokkal ismertebb ökomosószer, a mosódió egyik fő összetevője is.

A szakemberek arra hívják fel a figyelmet, hogy a gyógyszerek, étrend-kiegészítők a vadgesztenye jótékony hatóanyagának a kivonatot tartalmazzák, ezért csak ilyen készítményeket fogyasszunk!

D.-K. D.

Recept arcpakolás készítéséhez pattanásos vagy rosaceás bőrre: reszeljük le 5-6 db gesztenyebelet és keverjük össze annyi mézzel, hogy sűrű, de kenhető legyen. Vigyük fel az arcra, és legalább 10 percig hagyjuk hatni, majd langyos vízzel mossuk le. A vadgesztenye kergét, virágját, magját és leveleit is felhasználhatjuk terápiás célokra. Virágját és leveleit áprilistól júliusig gyűjthetjük, a magját pedig ősszel, amikor az érett gesztenyék a földre hullnak. A babona szerint, ha gesztenyét hordunk zsebeinkben, megvéd bennünket a betegségektől.

Visszeres bőrtünetek?



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



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



A HALLÁS ÉS AZON TÚL

2018. ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFELMÉRÉS

Hosszú évek óta végzünk országos egészségfelmérést, melynek célja, hogy átfogó képet kapjunk a lakosság körében egyre gyakoribban tapasztalható hallásvesztés és beszédértési nehézség mértékéről. Valamint arról is, hogyan befolyásolja ez az állapot az érintettek hétköznapját. A felmérés szakmai hátterét Dr. Hefflerich Frigyes PhD fül-orv-gégész, audiológus főorvos, a Horvát Kórház orvos ezredese biztosítja.

Azon 50 év feletti lakosok jelentkezését várjuk, akik magukra ismernek az alábbi felsorolás alapján:

- vissza kell kérdeznie a beszélgetési során, mert gondot okoz a beszéd pontos megértése
- jobban elfárad szellemileg a nap végére, mint korábban
- előfordul, hogy úgy éri beszélgetőpartnerei motyognak
- környezete szerint hangosan hallgatja a TV-t/rádiót
- cukorbetegséggel küzd

TUDTA ÖN, hogy a hallásvesztéssel élőknek a hallási nehézségeken túl más problémákkal is meg kell küzdeniük?

- romlik a beszédértésük
- veszélyben forognak a társas kapcsolataik, ami elszigetelődéshez vezethet
- a legújabb kutatások szerint, 24% kal nagyobb halálfelaportalnak idős korban előforduló demencia és koncentrációs zavarokkal

Hogyan vehet részt a felmérésben?

- jelentkezzen be időpontért a lenti elérhetőségen
- egy kérdőív kitöltését követően részt vesz egy teljeskörű, ingyenes hallásvizsgálaton és a kapott eredményeket hallásgondozóink segítségével kiértékelik
- a vizsgálat során kimutatott hallásvesztés esetén lehetősége nyílik arra, hogy otthoni körülmények között 1 héti kötelezettségmentesen teszteljen egy modern, személyre szabott hallókészüléket

VEGYEN RÉSZT AZ IDEI ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFELMÉRÉSÉBEN 2018. ÁPRILIS 3. ÉS 30. KÖZÖTTI

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK
www.pannonhallas.hu

GEERS
HALLANI ÖRÖM
www.geers.hu

Országszerte várjuk Halláscentrumainkban!

Ingyenesen hívható, központi telefonszám:

06 80 182 182

Terítéken a tavasz!

A téli hónapok nagyon kemény próbatétel elé állítják szervezetünket: nemcsak természetes vitaminban van hiányunk, de hajlamosak vagyunk jóval többet enni. Egyszer csak ránk köszönt a tavasz, és azt érezzük, azonnal új életet kell kezdenünk – hátrahagyva a szomorúbb, hideg napokat, és persze a súlyfelesleget.

Tavasszal minden ismét életre kel, és ez nem közhely. Hosszabbak a nappalok, több a fény, a természet hallhatóan megélénkül és minden színesebb lesz körülötünk. Tegyük színesebbé tehát a terített asztalt is, a hónapos retek kicsi piros gömbjei remekül mutatnak a friss, zöld, zsenge saláta leveleken, az újhagyma első hírnökei mellett. Jobb kedvvel, a húst, a nehezebb ételeket háttérbe szorítva álljunk neki a megújulásnak. A tavaszi asztal pedig ne csak szép, de a lehető leg egészségesebb legyen. Készítsünk tartalmas zöldség erőlevest! Sétáljunk végig a piacon és mindenből vegyünk egy kicsit, amit megkívánunk. A zöldségeket – amennyire csak lehetséges –, inkább mossuk meg alaposan, és ne pucoljuk. Az újkrumpli, az új répa, bármi, ami új, „szőröstül bőrtől” ehető.

Kerüljön tányérjára a tavasz!

Felkarikázva, vékony csíkokra szelve, vagy leginkább lereszelve és a kevés zsiradékban párolt kevés hagymára dobva pillanatok alatt előjönnek a csodaszép színek. Kevés vízzel pároljuk, és kis idő múlva kevés vízzel engedjük fel, hogy zamata, a semmihez sem fogható tavaszi íz dominálhasson benne. A spenót, a mángold a természetes antibiotikumként tisztelt fokhagymán átfogatva különlegesen finom körete lehet egy szelet párolt halnak, egy pirított csirkemellfilének, vagy egy vékony szelet karajnak.

A csalánról tudjuk, hogy nemcsak „megcsíp”, de rendkívül erős tisztító hatással rendelkezik. Egyszer el kell kezdenünk a vele való barátkozást is, elkészítéséről a legtöbbet ugyancsak a piacon árusítódós néniktől tudhatunk meg, és az internet is bővelkedik ötletekben. A frissen kapható zöldfűszerek a tányérra teszik a tavaszt. Illatuk, zsengeségük lelket melengetők, akárcsak a belőlük készült teák, amelyek tisztítják a szervezetünket. Ne féljünk megújulástól, a változástól, ne féljünk megújítani étkezési szokásainkat!

V. É.

A gyümölcsöket szépen sorban újra vegyük fel étrendünkbe, úgy ahogyan megérnek, ahogyan sorban, egymás után kínálják magukat.

www.gyogyhir.hu

avemar
Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
daganatos betegek részére

Új Avemar termék
mostantól
D-vitaminnal!

A termék a daganatos betegség és annak klinikai kezelése során fellépő D-vitamin hiányos állapothoz igazított összetétellel készült.

A D-vitamin bizonyítottan immunstimuláns, a daganatos betegek kifejtett jótékony hatását számos tudományos eredmény is igazolta.

www.avemar.hu
www.avemarshop.hu
aik@avemar.hu
06 1 202 0290 • 06 1 301 0142

Europharma

hirdetés

Tippek

véraláfutás esetén

Véraláfutásról akkor beszélünk, amikor az ép bőrfelület alatt a hajszálerek megrepednek és bevérzést okoznak. A véraláfutás olykor fájdalmas, enyhén megduzzadhat, és lilás-pirosas foltokat okoz a bőrön. Hogyan segítsük a véraláfutások gyógyulását?

Ha nekiütközünk valaminek, sérülnek a bőr alatt futó hajszálerek, és a szövetekben vér gyűlik össze. Ennek bomlása során jelennek meg a véraláfutás egymást kiszámítható módon követő színei: vöröses (a vér színe), liláskék, zöld és sárga. Ahogy öregszenek, egyre könnyebben szerzünk véraláfutásokat, mert az erek törékenyebbé válnak, a bőr pedig elvékonyodik. A véraláfutásra való hajlamot erősíthetik az alvadégtápló hatású gyógyszerek, egyes vizelethajtók és fogamzásgátló tabletták – magyarázta lapunknak korábban Horvát Krisztina. A Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornásza arról is beszélt, hogy nincs különösebb aggodalomra ok addig, míg a tünetek valamilyen ütés, esés után alakulnak ki, ilyen esetekben ugyanis természetes, hogy az épen maradt felhám alatt a hajszálerek megrepednek. A vér a környező szövetekből nem kifelé, hanem befelé szívárog. Ezt sötétvörös, majd kékesfekete elszíneződés jelzi. A mechanikus sérülés utáni napokban a folt színe folyamatosan változik mindaddig, míg a vérömleny teljesen fel nem szívódik. A folyamat általában 10-14 napig tart, ezt követően áll vissza a bőr természetes színe.

A korrallal is járhat

A véraláfutások legártatlanabb, könnyen rendezhető oka gyakran az, hogy a szükségesnél kevesebb C- vagy K-vitamin jut a szervezetünkbe. Köztudott ugyanis, hogy mindkét vitamin jó hatással van a hajszálerek falára. Idősebb korban a zsírpárnák „ elvesztésével”, a bőr vékonyabbá válásával, a hajszálerek falának gyengülésével nő az apróbb mechanikai sérülések nyomán kialakuló bevérzések esélye. A hajszálerek sérülékenysége összefüggésbe hozható a hormonháztartás változásával, így az ösztrogénhormon ter-

www.gyogyhir.hu

melésének csökkenésével, illetve megszűnésével is. Nem véletlen, hogy például a menopauza idején gyakoribbak a kék, lila foltocskák. A véraláfutások okait fel kell térképezni, ha azok a legkisebb külső behatásra is megjelennek, mert sokszor a korrallal járó betegségek (mint pl. a 2-es típusú cukorbetegség) is a hajszálereket károsítják. Egyes gyógynövények segíthetik a véraláfutások gyógyulását, ilyen például az árnika és a fekete nadálytő. Ezekből a gyógynövényekből krémeket is készítenek, így a legegyszerűbb, ha ezeket szerezzük be. A fekete nadálytő gyulladásgátló, csontregeneráló, gyorsítja a sebek, zúzódások gyógyulását – magyarázta a szakember, hozzátéve, hogy a zúzódás tüneteitenyíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jégeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befászlizunk. A hideg emellett, hogy csillapítja a fájdalmat, összehúzza az ereket is, tehát kevesebb vér tud kilépni a szövetek közé. Így kisebb eséllyel alakul ki vérömleny, illetve ha látható is lesz a véraláfutás, nem lesz olyan nagy kiterjedésű, mint jelgelés nélkül lenne.

D-K D.

Mindig figyeljünk az erőnlétünkre, soha ne kezdjünk hirtelen sportolni! Inkább rendszeresen mozogjunk és fokozatosan növeljük a terhelést. Sportolás előtt és után igyunk sok vizet és mindig legyen kiegyensúlyozott az étrendünk!

hirdetés



UW Premium
FEKETENADÁLYTÓ KRÉM

- Zúzódás, ficam, vagy csonttörés kiegészítő ápolására
- Vérórnienyek- és véraláfutások felszívódását segítő bőrápoló készítmény



UW Premium
14 féle funkcionális krém - magas
gyógynövény hatóanyag tartalom



Kapható patikákban, bioboltokban.

Webshop: www.kremmester.hu

További információ:

www.uwpremium.eu / mail@uwpremium.eu



Lüktet, nyilall, sajog, hasogat

Murphy törvénye szerint a fogfájás hétvégén, vagy ünnep idején jelentkezik. Amikor belátható időn belül nem tudunk elmenni a fogorvoshoz, jól jöhetnek olyan hétköznapi megoldások a fájdalomcsillapítók mellett, amelyek enyhítik a fogfájást.

„Ha az embernek fáj a foga, nem sok minden érdeklő, de például Daumier rajzai annyira valószerűek, hogy csaknem elfeledkeztem a fogfájásról” – írta 1882 decemberében az akkor 29 éves Vincent van Gogh. A festő sokat szenvedett fog- és fejfájástól: hét levelében szerepelnek ezekre vonatkozó megjegyzések. Legyen szó múltó kellemetlenségről vagy szűnni nem akaró gyötrelmről, a fájdalom minden esetben jelzés, tünet, ami figyelmeztet valamire. Statisztikák szerint a fogfájás a fejfájás után a második leggyakoribb heves fájdalom, a fog és a hozzá kapcsolódó szövetek gyulladásainak tünete. A fogbetegségek általában fájdalommal járnak, de nem minden fogbetegségnél és azok nem minden stádiumában tapasztalunk kellemetlen érzést. A fájdalom kiindulhat a fog keményszövetéből, a fogból és a fogtató szövetekből. Ne csak fájó foggal menjünk orvoshoz, hiszen a hétköznapi napokban ártalmatlannak tűnő problémák később komoly gondot okozhatnak – tanácsolja dr. Szathmáry Péter. A fogszövet gyulladásos betegségei közül a legfontosabbak a szuvasodások, illetve azok szövődményei. A szuvasodás egyik jele lehet, ha édes ételek fogyasztásakor villanásszerű, rövid ideig tartó erős fájdalom jelentkezik – magyarázta a parodontológus szakorvos.

Milyen gyógynövények segítenek?

Ha begyullad a fog, sajnos a fogorvos sem tud minden esetben azonnal hozzányúlni, ugyanis fontos a gyulladást csillapítani. Nagy segítségünkre lehetnek ebben a gyógynövények. A fokhagyma antibiotikus és más gyógyhatásainak köszönhetően hatékony a baktériumok ellen, csakúgy, mint a szegfűszeg, amely gyulladáscsökkentő, antibakteriális, antioxidáns és érzéstelenítő hatásai segítségével csillapítja a fájdalmat. Ha tudjuk, rágjuk el a szegfűszeget vagy öröljük meg, és kevés olívaolajjal elkeverve kenjük be a fájó fogat. Bár a fájdalom kiváltó okát több mint valószínű, hogy mi magunk nem tudjuk

megszüntetni, a fertőtlenítésben segíthet a kamillatea, a gyulladáscsökkentésben a jeges borogatás.

A fogtömés a konzerváló fogászat egy alap művelete, célja, hogy megmentse a fogunk egészséges részét, és pótolja az elhalt területet. Ez a beavatkozás trauma a fognak, így sok esetben fájdalmat érezhetünk a kezelés után, amikor elmúlik az érzéstelenítő hatása. Ilyenkor fontos, hogy időt adjunk a szervezetenek, hogy megnyugodjon és hozzászokjon az új állapothoz – mondja a szakorvos. Esetenként a fogunk érzékeny lehet a hideg, meleg italokra vagy a rágásra, de ezt lehet csökkenteni érzékeny fogra való fogkrém és szájvíz használatával, gyógyszerári készítményekkel, fájdalomcsillapítókkal. Ha a fájdalom nem múlik el több nap után sem, akkor valószínűleg tovább szuvasodik a fogunk. Ekkor a fogtömés mellett újra elkezd romlani a fog, így általában gyökérkezelésre van szükség. Ilyenkor az orvos röntgenfelvételt készít, amivel pontosan megállapítható a sérülés mértéke, illetve, hogy begyulladt-e a csontunk. Az esetleges gyökérkezelés után pedig még mindig érezhetünk fájdalmat, de ez átmeneti dolog és enyhíthető gyulladáscsökkentő gyógyszerekkel.

Szokásaink rabjai

Alapvetés, hogy mossunk rendszeresen és körültekintően fogat, de érdemes figyelni arra is, hogy mit eszünk, iszunk. A narancslé egyike azoknak az élelmiszereknek, melyek nem tesznek jót a fogainknak. Bár jelentős C-vitamin tartalma és értékes növényi összetevői miatt nagyon egészséges, a fogzománcot mégis ez az ital roncsolja a legerőteljesebben. Savas ételek, italok fogyasztása után legalább 20 percet várjunk elfogyasztásuk és a fogmosás között, hogy ne irritáljuk a meggyengített zománcréteget – tanácsolja a szakorvos.

Legalább 2-3 havonta cseréljük le a fogkefénket, hiszen, ha a söрте megkeményedik, problémákat okozhat. Fogközaink tisztán tartásához használjunk fogselymet, fogköz tisztítót vagy szájuhanyt. Sokaknál a fogcsikorgatás vagy az úgynevezett fogszorítás tudatlanul, jellemzően éjszaka jelentkezik, amit alvás közben nem egyszerű kontrollálni. Érdemes fogvédőt beszerezni illetve a fogcsikorgatás okozóját, a lelki eredetű panaszt orvosolni.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Rozsályi Károly háziorvos arról beszél, fogfájás esetén miért fontos minél hamarabb felkeresni a fogorvost.

Ketodex®

HA BELENYILALL A FÁJDALOM...



Fogfájásra

hatékony, erős

fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő



Dezketoprofen tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer

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

Mit tehetünk a prosztatamegnagyobbodás ellen?

Az életkor előrehaladtával a prosztata egyre nagyobb valószínűséggel nagyobbodik meg: míg ez 40 éves kor alatt általában nem jellemző, addig a 60 feletti férfiaknak mintegy a felét érinti, a 80 éveseknek pedig mintegy 80%-át. Hogyan ismerhetjük fel a prosztatamegnagyobbodást, és mit tehetünk ellene?

A prosztata (régies nevén: dűlmirigy) a férfi belső nemi szervekhez tartozó, felnőttkorban mintegy 20 g tömegű, szelídgesztenye nagyságú mirigy. A benne termelődő, az ondó részét képező váladék glükózt tartalmaz, ami energiát biztosít a hímivarsejtek mozgásához. Az újszülött fiúgyerekek prosztatája nagyjából akkora, mint egy borsószem. Gyerekkorban tömege valamelyest gyarapodik, majd pedig a pubertás idején hirtelen megnövekedik, normál méretét nagyjából 25 éves korban éri el. Maga a mirigy a húgyhólyag alapja és a medencefenék izomzata között található, ahol körülveszi a húgycső húgyhólyaghoz közel eső szakaszát. Éppen ezért amikor megnövekszik, nyomhatja a húgycsövet, ennek tulajdoníthatók a prosztatamegnagyobbodás jellegzetes tünetei (lásd erről keretes anyagunkat.)

A változás oka

Fontos megjegyezni, hogy a mirigy fertőzés vagy tumor következtében is megnövekedhet, most azonban a prosztatamegnagyobbodás jóindulatú (szakszóval: benignus) változatról van szó. Ennek pontos okát egyelőre nem ismerjük, de egyes feltételezések szerint az állhat a háttérben, hogy a prosztata az idő előrehaladtával egyre érzékenyebbé válik a férfi nemi hormonokra, így például a tesztoszteronra. Ezen kívül tudjuk, hogy örökletes tényezők is közrejátszhatnak a mirigy megnagyobbodásában, mert előfordulása halmozódhat a családokban. Szintén a gének szerepére utal, hogy gyakoribb az európai és amerikai férfiaknál, mint mondjuk ázsiai társaiknál. Bár a pontos összefüggést a tudomány nem tudja magyarázni, mindenesetre az is érdekes, hogy egyedülállóknál ritkább az elváltozás, mint a párkapcsolatban élőkénél – valamilyen módon tehát a prosztatamegnagyobbodás kockázata kapcsolatban áll a nemi aktivitással.

TANÁCSOK

Számos olyan betegség létezik, amely életmódváltással kezelhető – a prosztataproblémák azonban nem tartoznak közéjük. A panaszok enyhítésére azonban van módunk:

- Mérsékeljük az alkoholfogyasztást vagy hagyunk fel vele teljesen – különösen este ne fogyasszunk szeszes italt.
- Mielőtt este aludni megyünk, legálább három órán át ne igyunk semmilyen folyadékot.
- Ha éjjel vizeleti ingerre ébredünk, rögtön menjünk ki a mosdóba.
- Napközben se halogassuk a vizeletet, amikor jelentkeznek az inger, azt követően pedig várjunk valamennyit, hogy meggyőződhessünk róla: a hólyag teljesen kiürült.

Kezelni kell!

Bár jóindulatú elváltozásról van szó, ez nem jelenti, hogy nem szükséges kezelni. Egyrészt azért, mert a prosztatamegnagyobbodás jelentősen ronthatja az egyébként még aktív korban lévő férfiak életminőségét, az egyik leggyakoribb tünete, a gyakori, éjszaka is jelentkező vizeleti inger kóros kialakuláshoz vezethet. Ugyanez a szimptóma megnehezítheti a szabadidős tevékenységét is, hiszen a szervezéskor ésszerűen kell tartani, hogy megfelelő időközönként a páciens tudjon mosdót használni. Másrészt a mirigy kezeletlen megnagyobbodása jóval komolyabb betegségekhez vezethet.

A súlyosabb kórképek

Közepesen súlyos állapotot jelez például, ha a már említett tünetek mellett a vizelet kifejezetten fájdalmassá válik, esetleg a páciens alkalmanként képtelen visszatartani a vizeletét, rendszeresen utócspepegést tapasztal. Az elváltozás korai szakaszában a húgyhólyagon, a húgyvezetéken és a vesén még nem tapasztalható jelentős elváltozás. Ilyenkor ugyanis a húgyhólyag izmai még elég erőt képesek kifejteni ahhoz, hogy ellensúlyozza a húgycsőnek a prosztata megnagyobbodása miatt bekövetkezett összehúzóerőjét. Előrehaladottabb

állapotban viszont a húgyhólyag fala vastagabb lesz, a vizelet pangásának következtében a vese üregrendszere és a húgyvezeték kitágul, és a hólyagban vizeletet követően is marad vizelet – a hólyagban pangó vizelet pedig a vesék és a húgyvezeték megbetegedését okozhatja. Ha más közepesen vagy nagyon súlyos tüneteket tapasztalnak az érintettek, akkor mindenképpen urológushoz kell fordulni a diagnózis felállításához.

Vizsgálat és labor

A szakember egyrészt manuális vizsgálattal állapítja meg, mennyire nagy és kemény a mirigy, illetve érintése mekkora fájdalommal jár. Gyakran további vizsgálatok

Prostamol[®]
Serenoa repens UNO

BERLIN-CHEMIE
MENARINI
Amund-Str. 100, 10000 Berlin, Germany
Berlin-Chemie G. Menarini Kft.
1045 Budapest, Ruzsák utca 1.
Tel.: 06-20-90-400

NINCS TÖBB KIFOGÁS



A Prostamol Uno 320 mg lágy kapszula serenoa repens (szabálpálma)gyümölcsének kivonatát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

Jóindulatú prosztata megnagyobbodás I. és II. stádiumában jelentkező vizeleti panaszok tüneti kezelésére.

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

Folytatás a 26. oldalról >>

lehetnek szükségesek: ultrahanggal megállapítható például a prosztata pontos mérete, valamint hogy vizelelkor teljesen megszabadul-e tartalmától a húgyhólyag; egy különleges műszer révén pedig megmérhető a vizelet erőssége. Egy esetleges fertőzés lehetőségét laboratóriumi vizeletvizsgálattal lehet kizárni, míg a vérvizsgálattal a tumoros elváltozását. *Érdemes tudni, hogy nemcsak az urológus által végzet vizsgálat létezik, hanem egy egyszerű IPSS vagy PSA teszttel egyszerűen lehet egy első szűrést végezni.*

A terápia

A terápiát az eredményeknek, másrészt a páciens esetleges alapbetegségeinek megfelelően szabja meg a szakember. A jóindulatú megnagyobbodás gyógyítására ugyanis több bevált gyógyszer csoport létezik, akad közöttük azonban olyan készítmény, amely mellékhatásként pl. csökkenti a vérnyomást, ezért idősebb betegeknek csak kellő elővigyázatossággal alkalmazhatók. Ha a gyógyszeres terápia sem segít, akkor műtéti beavatkozásra kerülhet sor.

Más a helyzet a kezdődő, egészen enyhe tünetekről beszámoló páciensekkel. Az ő esetükben ugyanis az urológus dönthet úgy is, hogy elegendő rendszeresen kontrollvizsgálatra járniuk, és a minimális panaszok orvoslására sokszor növényi kivonatokat alkalmazhatunk. Kutatások támasztják alá, hogy ezek tartós szedése megelőzheti a tünetek komolyabbra fordulását, és nemegyszer szükségtelenné tehetik a gyógyszeres vagy egyéb terápiát. Sokaknak az sem utolsó szempont, hogy az ilyen készítmények alkalmazásával kevésbé terhelik szervezetüket. Mindezzel együtt hangsúlyozzuk: ha az állapotunk a gyógynövényes kúra dacára rosszabbodik, haladéktalanul orvosi segítséget kell kérnünk.

Gyógynövények, amik segítenek

A prosztatapanaszok kezelésére a szakirodalom számos gyógynövényt említ. A csalán gyökérzete (Urtica radix) például béta-szitoszterint tartalmaz – ez a növényi zsírsav egyéb hatásai mellett növeli a vizelet mennyiségét, csökkenti a prosztata térfogatát. A gyökerekből kivonatot vagy teát készítenek. A tökmagolaj mellett, hogy magas antioxidánstartalma miatt véd a szabadgyökök káros hatásától, és kedvezően befolyásolja a vér koleszterin-összetételét, szintén hatásos benignus prosztata megnagyobbodásra. A népi gyógyászatban szintén régóta ismerik a kisvirágú füzikét, ezt az Európában, Délnyugat-Ázsiában és Észak-Afrikában egyaránt megtalálható, vizek mentén, nedves helyeken olykor nagy tömegben előforduló, lágyszárú növényt. Hatására megfigyelések szerint csökken az éjszakai vizeletsek száma, így a páciens reggelente kipihentebben kel. A füziké a kiürített vizelet mennyiségét is növeli. Említhetnénk még a fűpollen- vagy a liliumkivonat stb. hasonló célú felhasználását.

A csodálatos szabalpálma

Külön figyelmet érdemel a szabalpálma is (tudományos nevén Serenoa repens v. Sabal serrulata). Ez az Észak-Amerika délkeleti felén honos, két-három méteresre növő pálmafélé már régóta használatos orvoslási célokra. Szárított, fekete termését, illetve ennek kivonatát alkalmazzák a gyógyításban. Hagyományosan

az észak-amerikai indiánok többek között a nemi vágy zavaraira, emésztési problémákra, gyulladások enyhítésére használták termését. A modern korban pedig több klinikai kutatás alkalmával jegyezték fel, hogy hatására a benignus prosztata megnagyobbodásban szenvedők szubjektív panaszai csökkennek, míg pl. a vizelet gyakoriságát jelző objektív mérőszámok kedvezőbb értéket mutatnak. A szabalpálmával végzett farmakológiai (azaz gyógyszerhatástani) vizsgálatok pedig azt igazolták, hogy a növény gyulladásgátló, görcsoldó és immunrendszert ösztönző hatással rendelkezik. Azt is megállapították, hogy a kivonat gátolja az úgynevezett 5- α -reduktáz enzimet, aminek következtében csökken a prosztata méretét növelő dihidro-tesztoszteron képződése – ez magyarázhatja, hogy miért enyhíti a szabalpálma a prosztatapanaszokat.

Idő, idő, idő

Fontos még tudni, hogy a gyógynövény-készítményeknek (ugyanúgy, mint a gyógyszereknek) időre van szükségük ahhoz, hogy hatásukat kifejthessék – akármilyen terméket választunk is panaszunk kezelésére, ezzel kapcsolatban olvassuk el a betegtájékoztatót, vagy kérdezzük meg a gyógyszerészt. Nemegyszer ugyanis a szedéstől kezdve hetek telnek el, amíg a betegek érezhető javulásról számolhatnak, és adott esetben több hónap is szükséges lehet a teljes hatás eléréséhez.

P. Gy.

INTŐ JELEK

A prosztata megnagyobbodására figyelmeztethet, ha egy férfi gyakran tapasztalja az alábbiakat:

- erőlködni kell ahhoz, hogy a vizelet meginduljon;
- a vizelet vékony sugárban távozik;
- éjszaka gyakran fel kell kelnie, hogy vizeljen;
- két órán belül ismét vizelnie kell;
- vizelet követően is úgy érzi, hogy feszül a hólyagja;
- nehézséget okoz neki a vizelet visszatartása;
- vizelet közben elakad a sugár, és újra kell indítani.

Figyelem! A fenti tünetek némelyike jóval súlyosabb betegségre (pl. tumorra vagy hólyaghurutra) is utalhat, ezért jelentkezésükkor mindenképpen forduljunk szakemberhez.



Ez az eredmény segíthet olyan gyógyszerek kifejlesztésében, amelyek blokkolják a betegség esetén aktivált sejteket. Az Emanuele Giurisato vezette, a Siennai Egyetemen működő Molekuláris Orvostudományi és Fejlesztési Csoport, valamint Cathy Tournier, a Manchester Egyetem és William Vermi, a Bresciai Egyetemen munkatársa az Amerikai Tudományos Akadémia publikációiban megjelent tanulmányukban ismertették eredményüket.

Korábban már brit kutatók is kiderítették, milyen fehérjék segítik a daganatok áttéteinek kialakulását, ami ugyancsak áttörést jelentett a rákkutatásban. Felfedezték, hogy egy kulcsfontosságú, Src néven ismert fehérje segít a tumor környezetében a szövetek fellazításában, és így a rákos sejtek a test minden szegle-

Felfedezték a daganatok növekedését kiváltó fehérjét

Több tudós összehangolt munkája eredményeképpen felfedezték a daganatok növekedését kiváltó fehérjét – számol be a Corriere Della Sera 2018. március 6-i száma.

tébe eljuthatnak. A mostani kutatás eredményeképpen azonosították az úgynevezett ERK3 fehérjét, ez blokkolja az immunrendszer sejtjeit, támogatja a makrofágok „munkáját”.

A makrofágok

A makrofágok olyan nagy falósejtek, amelyek képesek bekebelezni a mikroorganizmusokat, például a baktériumokat, az egysejtűeket vagy a sejttermeléseket, és amely a szervezet sejtvesztését védekező rendszerének részét képezik. A makrofág sejtek a csontvelőben található elősejtekből képződnek, a véráramban vándorló monocitákká alakulnak, majd érett szöveti makrofág sejté válnak megtelepednek különböző szövetekben. A lépben olyan makrofág sejtek vannak, amelyek eltávolítják az elhasznált

vörösvérsejteket és vérlemezkéket a véráramból, és lebontják őket.

Az olasz tudósok azt mondják, hogy a gyakorlatban az immunrendszer sejtjei újraprogramozhatóak, ha zavarják az olyan mikrokozmoszt, ami akkor jön létre, amikor az egészséges sejtek rákosodnak. Ebben az új funkcióban az ERK3 fehérje segít. Ezt a molekulát most azonosították, ezek voltak képesek blokkolni a tumorok növekedését. Giurisato kiemelte: „Ki tudtuk mutatni, hogy a kísérleti egerekben például az ERK5 fehérje hiányában a rák növekedése csökkent, ezzel együtt kialakult egy tumorellenes gyulladás. Az ERK5 fehérje képviseli az új stratégiát jövőbeli rákellenes kezeléseknél.”

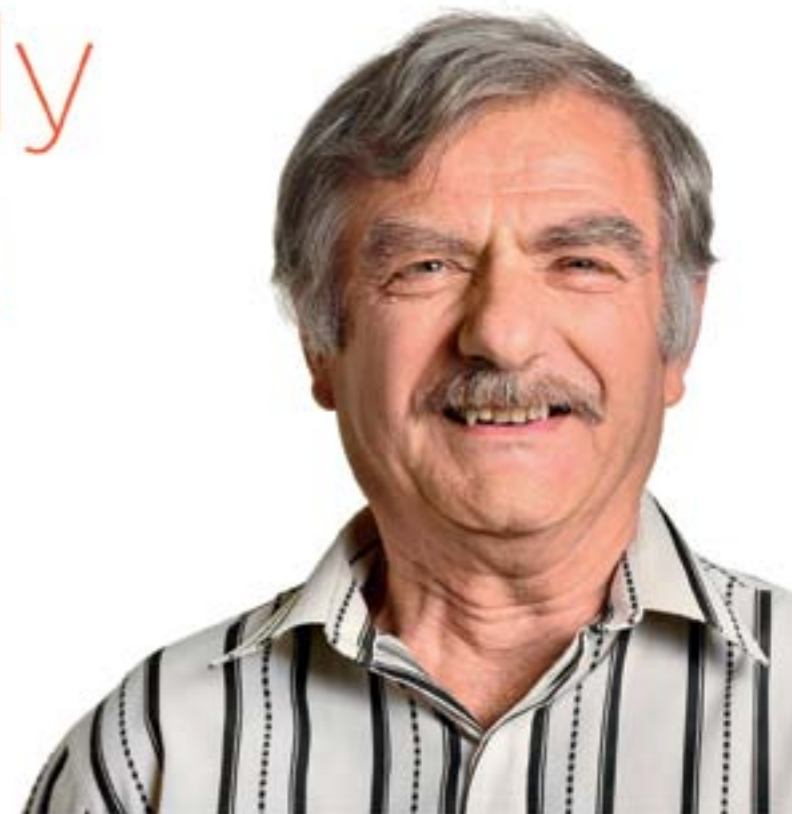
V. K.

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogymagazin.hu



06 70 423 1127
06 30 391 8080



Érzékeny a bőröm, viszont a napsütést imádom. Hogyan tudnék felkészülni már tavasszal az erős nyári napsugárzásra úgy, hogy bőröm ne károsodjon? Mire vigyázzak a tavaszi napozásnál?



Válaszol: Dr. Gergely Hunor bőrgyógyász szakorvos

A kérdésre a rövid válasz az, hogy a tavaszi napfényt ugyanolyan komolyan kell vennünk, mint a nyárit, vagyis az óvatosság – főként érzékeny bőrűek esetében – tavasszal is. De érdemes a problémát kicsit körbejárni, főként azért, mert napjainkban egyre aktuálisabb kérdés a napozás okozta bőrbetegségek kezelése. Statisztikailag alátámasztott tény, hogy a bőrdaganatos megbetegedések száma – ahogy a világban, úgy hazánkban is – évről-évre nő, s az elmúlt 10 év alatt gyakorlatilag megduplázódott.

Ennek ellenére szervezetünknek nagyon is szüksége van a napfényre, s főként tavasszal, amikor a természet kivirágzik, vele összhangban virágzunk ki mi, emberek is. A napfény életünk része, de nemcsak meleget és fényt ad, pszichés hatása is jelentős, s a szervezetünk számára nélkülözhetetlen D-vitamin-termelésben is elengedhetetlen a szerepe, ráadásul épp bizonyos bőrbetegségekre is terápiás hatással bír.

Ezek mellett azonban számos káros következménye is lehet a túlzásba

vitt napozásnak. A bőrdaganatok kialakulásán kívül bőröregedést (photo aging), sőt DNS-károsodást is tud okozni.

A legfontosabb, amit meg kell jegyeznünk, hogy nem a napozással van a baj, hanem a leégéssel! A tavaszi napozás is könnyen fordulhat bőrkárosító leégésbe, ha túlzásba vesszük. Ilyenkor a levegő hőmérséklete még nem olyan elviselhetetlen, mint nyáron, valósággal élvezzük a tavaszi napfényt, de vigyázzunk, meddig „lubickolunk” benne. Jó tudni, hogy árnyékban is ér minket UV-sugárzás, még hozzá a környezetünkben lévő UV-hatás mintegy 50%-a. Aki például zárt helyen dolgozik, de ablak mellett, és az üvegen áttörő napfényt élvezi, őt is eléri az UV-terhelés minimum 10-20%-a.

Fontos, hogy a tavaszi napsütésben is tartsuk be az UV-terhelés mértékét, vagyis – főleg ha érzékeny bőrűek vagyunk – 11 és 14 óra között ne napozzunk. Ha pedig erre az időre esik egy jó kirándulás vagy séta, érdemes fedetlenül hagyott testrészeinket fényvédő krémmel bekenni, ha nem is olyan erőssel, mint amit nyáron használunk.

HiClean®

Bárhol, bármikor!

Megújultunk!



Baktérium, gomba és vírusölő alkoholos gél, amely víz és szappan használata nélkül is tisztítja és fertőtleníti a kezét. Kézkímélő, frissítő hatású, illatosított. Elpusztítja a baktériumokat. Egyedülálló, gyorsan száradó, hatásosabb kézfertőtlenítő termék. Az egyedi kék szemcsék A és E vitaminban gazdag összetevőt tartalmaznak. A glicerin biztosítja a kéz puhán tartását.

A HiClean terméket használat után nem kell leöblíteni, nem kell a kezét megtörölni, mégsem marad ragacsos tapintása a kéznek. A terméknek baktérium- és gombaölő, valamint vírusaktivitást csökkentő hatása is van. A baktériumok 99%-át azonnal elpusztítja, glicerin- és vitamintartalmának köszönhetően a kéz sima és puha marad, nem szárad ki.

Használata: Nyomjunk kis mennyiséget a tenyerünkbe a flakomból, dörzsöljük szét és várjuk, amíg megszárad. A kéz tiszta és fertőtlenített lesz. Nyugodtan ehetünk, kezét rázhatunk, gyermekünket tisztába tehetjük, vagy csak egyszerűen frissnek és tisztának tudhatjuk kezünket.

A termék kiválóan használható az egészségügy, vendéglátás és élelmiszeripar területén, közintézményekben, iskolákban, háztartásokban, utazások, kirándulások során, stb.

Összetétel: 70% alkohol, víz, glicerin, sűrítőanyag, illatanyag, A és E Vitamin, színezék
Különböző méreteken kapható: 50 ml, 80 ml, 100 ml, 500 ml, 1000 ml, 1000 ml fali adagoló utántöltő

HiGeen Hungary Kft
info@higeen.hu
www.higeen.hu



Kedves Olvasóink!

A **Pharmacoidea Kft.** jóvoltából a képen látható ajándéksomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre. A megfejtéseket **2018. április 20-ig** küldjék e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49.

1. Milyen gyógyhatása van a vörös szőlőmagnak?

- a.) antioxidáns
- b.) lázcsillapító
- c.) hajnövekedést serkentő

2. Mi nagyon fontos a bőr feszessége szempontjából?

- a.) életkor
- b.) elegendő mozgás
- c.) hidratálás és megfelelő táplálkozás

3. Melyik gyógynövény lehet hatásos a koleszterinszint csökkentésében?

- a.) ördögnyelv
- b.) kamilla
- c.) körömvirág

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

A nyertes: Surányi Béláné, Jászárokszállás

Gratulálunk!



Artelac® TripleAction

3-AS HATÁSÚ NEDVESÍTŐ RENDSZER

A természetes könnyfilm összetétele által inspirált szemcsepp. Az Artelac® Triple Action komponensei a könnyfilm mindhárom rétegét támogatják, ezáltal:

- 1 pótolja és
- 2 megköti a nedvességet
- 3 védi a szemfelszínt.

Erőteljes nedvesítés a fáradt, égő száraz szem azonnali és tartós enyhítésére.



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz. További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csátárka út 82-84.

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

ART-KN-HU-1802-03 | Lezárási dátum: 2018. 03. 01.

BAUSCH + LOMB

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