

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



SZAVAZZON ÖN IS
az Év Gyógyszerészére!

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Figyeljünk oda a védelmére!

ÉLETMÓD

Sporttal a tavasz felé

NŐI BETEGSÉGEK

Nyáron sem ritka a felfázás

SZÉPSÉGÁPOLÁS

Nyári lábápolás

INTERJÚ

Sváby András műsorvezető



Butik tavasz

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

Elegendő a kalcium (napi 700 mg) az ételünkben (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.

Akció -50%
Amíg a készlet tart!
K₂-VITAMIN 60 db/2 hó
Ajánlott ára: 865 Ft
~14 Ft/nap
Kapható a **www.pharmaforte.hu** webáruházban és telefonon.
Tel.: 06/30-2100-155

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

Karcsúbb alakot nyárra? KEVESEBB ZSÍRPÁRNA, JOBB KÖZÉRZET! GARCINIA-ARANY FOGYÓKÚRA

Négy természetes hatóanyag, egyenként klinikailag igazoltan fogyasztható hatású mennyiségben.

Akció -15%
GARCINIA-Arany
A TESTSÚLY CSÖKKENTÉSÉÉRT
• Fokozza a zsírégetést derékról, fenékről.
• Gátolja a zsírképződést.
• Csökkenti az éhségérzetet.
• Tartós hatású.
Info:
www.leszeretnekgyogyini.hu
30 db és 90 db kapszula/doboz
Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 09/30-2100-155
www.pharmaforte.hu

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.

Akció -20%
ALLIX-Foris
Összetevők:
C- és D₃-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögországi citrom kivonatai, hisztidin.
Info:
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!

PLERUDIN SAROKBALZSAM
A PLERUDIN® sarokbalzsam összetevői kiváló hatást fejtenek ki a bőrkeményedések puhítására, a repedezett talp és sarok bőrének ápolására. Összetevői közül a karbamid és a lanolin biztosítja a bőrpuhító hatást, ezáltal megakadályozza a sarok, illetve a talp bőrének berepedését.
A készítmény hatékonyan alkalmazható a test más részein található hámló, érdes bőrfelületek – pl. könyök, térd – ápolására is.
Kapható a patikákban és a bioboltokban is!

Rangos Katalin: a képzett beteg
Interjúkötet 26 éves magyar orvos-specialistával
2.800.- Ft +850.- Ft postaköltség
Rendelje meg most!
Megrendelhető az alábbi e-mail címen:
info@gyogyhir.hu

A Novalac® Prenatal kapszula a szülőképes korban lévő nők számára kifejlesztett, legújabb generációs termék.
A megnövekedett tápanyagigény csupán napi egy kapszulával kielégíthető, mely tartalmazza az alábbiakat:
• Quatrefolic® – a folsav negyedik generációs formája, melyet a szervezet közvetlenül hasznosítani tud.
• Lipofer® – mikrokapszulát vas, mely könnyen szívódik fel és nem irritálja a gyomrot.
• DHA – hozzájárul a magzat és az anyatej táplált csecsemő szemének és agyának fejlődéséhez.

FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

KERESSE A PATIKÁKBAN!

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



www.ferrocento.hu



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



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Korábban többször említettem beköszöntőmben, hogy két gyermek van. Most hozzáteszem azt is, hogy annak idején mind a kettő megkapta a szükséges oltásokat, nem is nagyon voltak betegek. Egyetlen percre sem bántam meg ezt a döntést, és abszolút nem tudom megérteni azokat, akik ellenzik az oltásokat. Pedig sokan vannak, annyira sokan, hogy az oltások elmaradása már közegészségügyi kockázatot jelent, amivel az Európai Parlament is foglalkozott. Nem dühöngök emiatt – tudnék –, csak azt kérem, mindenki gondolkozzon el a következő számokon. „A védőoltások a becslések szerint évente mintegy 2,5 millió halálesetet akadályoznak meg világszerte, illetve csökkentik a betegségekkel kapcsolatos specifikus kezelések költségeit. 2008 és 2015 között (az influenzát leszámítva) 215 ezer védőoltással megelőzhető megbetegedés történt Európában.”

Nikó Balla

Csökken az oltások száma



Az oltások készletetése vagy megtagadása olyan aggasztó méreteket öltött, ami már az egyébként megelőzhető betegségek elleni általános védelmet veszélyeztette. Több uniós tagállamban például kanyarójárvány tört ki – figyelmeztetett az EP strasbourgi plenáris ülésén nagy többséggel megszavazott állásfoglalásában. A védőoltások számának csökkenése közegészségügyi veszélyt jelent, a legnagyobb kihívást a lakossági bizalom visszaesése jelenti, amely már jelenleg is érezteti a hatását. „Javítani kell a párbeszédet a civil társadalom, a helyi mozgalmak, a tudományos szféra, a média és a nemzeti egészségügyi hatóságok érdekelt felei között.” – áll az EP javaslatában. (MTI)

Műanyag az ételünkben

Akár százánál több mikroműanyag-szemcsét is lenyelhet az ember minden egyes főétkezéskor – állapították meg a skóciai Heriot-Watt Egyetem kutatói. A szakemberek szerint a műanyag szemcsék, amelyek egyebek között a bútorszövetekből és szintetikus textíliákból származnak, a házi porral keveredve hullanak az ételekre. Julian Kirby, a Friends of the Earth szervezet munkatársa szerint „a kormánynak azonnal meg kellene fogalmaznia egy akciótervet a műanyagszennyezés felszámolására, és kutatást indítania annak megállapítására, hogy a környezetben előforduló műanyag szemcsék milyen hatással lehetnek az emberi egészségre”.

A chili nem játék

Súlyos fejfájással került kórházba a világ legerősebb chilijét, a Carolina Reaper-t elfogyasztó férfi egy chilievő verseny után. A rohamoszerű fejfájást az agyba vért szállító erek hirtelen összeszűkülése okozta; ezt a tünetegyüttest RCVS-ként, azaz reverzibilis cerebrális vazokonstriktív szindrómaként ismeri a tudomány. Esetét bemutatták a BMJ Case Reports című szaklapban mint az első olyan alkalom, amelynél a fejfájás kapcsolatba hozható a chilipaprika fogyasztásával. A cayenne-i bors fogyasztását korábban már kapcsolatba hozták a hirtelen szívkoszorúér-elzáródással és a szívrohammal.



13 éves kor a határ

Elkerülhetik a felnőttkori cukorbetegség megemelkedett kockázatát a túlsúlyos gyerekek, ha 13 éves korukra visszanyerik normál súlyukat – állapították meg a Koppenhágai Egyetem kutatói. A tinédzserkor azért olyan fontos ebből a szempontból, mert a serdülőkorban a gyerekek a pubertás természetes részeként ellenállóbbak lesznek az inzulinra. Az izmok és szervek nem használják fel olyan jól az inzulint, mint később, így többet kell termelni, hogy ugyanazt az eredményt érje le. Jelenleg az Egyesült Államokban a gyerekek 35 százaléka, világszerte pedig 23 százaléka túlsúlyos.

— hirdetés —

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

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

Nem baglyoknak való a világ



Az éjszakai baglyok korábban halnak, mint a koránkelők – állapították meg a brit Surrey-i Egyetem és a chicagói Északnyugati Egyetem kutatói. Az éjszaka szélsőségesen aktívknál a 6,5 évnyi kutatási idő alatt mintegy 10 százalékkal nagyobb volt a halálozás kockázata, mint a korai kelőknél. Ez arra vezethető vissza, hogy az éjszaka aktívknak állandóan belső órájukat leküzdve kell élniük. Belső óráink genetikailag meghatározott, „nem egyszerű jellemgyengeség” – hangsúlyozták a kutatók. Az éjszakai baglyok hajlamosabbak a pszichés problémákra, diabéteszre, gyomor- és légzési panaszokra. Éjszakánként kevesebbet alszanak, több cigarettát, alkoholt, kávéat fogyasztanak. „A munkaórákat rugalmasabbá kellene tenni a baglyok számára. Nem kellene őket arra kényszeríteni, hogy felkeljenek egy 8 órakor kezdődő műszakhoz” – javasolták a szakértők.

Ketamin depresszió ellen



Ígéretesnek mutatkozott a súlyos depresszió és az öngyilkos gondolatok gyors kezelésében az orrspray formájában használt ketamin. Bár a szer elsősorban partidrogként ismert, érzéstelenítőként engedélyezett a használat. Nagy-Britanniában már 2011 óta végeznek kísérleteket a ketamin depresszió elleni alkalmazására. A mostani felfedezés azért áttörés, mert Rupert McShane Oxfordi szakértő szerint olyan depressziós esetekben lehet hatásos, amelyeken korábban „semmi más nem segített”.

Elkezdődött az allergiaszezon

A nyír pollenkoncentrációja többfelé elérte a nagyon magas szintet. Becslések szerint legalább kétmillió allergiás ember van az országban, és számuk folyamatosan emelkedik. A szem, az orr viszketése, orrfolyás, orrdugulás, köhögés, torokkaparó érzés, bőrvizketés a szénanátha klasszikus tünetei. Az ország nagy részén nyírpollenből van a legtöbb a levegőben, emellett nagy a zöld juhar és a kőris virágporának koncentrációja. Jelen van még a nyár és a fűz virágpora, valamint a ciprus- és tiszafaféléké szintén közepes, helyenként magas koncentrációban.

A gyógyszerészek Önért dolgoznak!

A gyógyszerész szakmai szervezetek idén is odaítélik az Év Gyógyszerésze címet, s a pályázat meghirdetése széles körben nyújt alkalmat e mindenki számára fontos hivatás képviselőinek méltatására, ugyanakkor a munkájukkal kapcsolatos aktuális feladatok megfogalmazására is. Az alábbiakban ismert szakemberek véleményét gyűjtöttük egybe az esemény kapcsán, amit valószínűleg betegként is célszerű átgondolni.

Dr. MIKE LÁSZLÓ Országos Tisztifőgyógyász:

Minden gyógyszer annyit ér, amennyit a gyógyszerész által mellé adott információból hazavisz a beteg. A gyógyszerésznek képesnek kell lennie az egyszerű, világos, jól érthető információk átadására, a betegnek pedig elemi érdeke megfogadni, betartani azokat!

Dr. MIKOLA BÁLINT, a Magángyógyászok Országos Szövetségének elnöke:

Ma a gyógyszerész a gyógyszerértárban szinte mindent tud a betegéről, s megfelelő szakértelemmel ezek alapján képes lehet a beteg terápiáját a lehető leggyorsabb gyógyulás irányába terelni. Az információtechnológia segítségével egy teljesen új gyógyszerészet jön létre a szemünk előtt. Ezt a folyamatot támogatják az Év Gyógyszerésze pályázatai.

GYÖRFI PÁL, az Országos Mentőszolgálat szóvivője:

A telefonhívások 70-80% megelőzhető volna, ha a betegek többet tudnának saját egészségükről. De az emberek nem nagyon tudják, hova forduljanak egészségügyi információkért, miközben pedig rendelkezésükre áll az európai mércével is kiemelkedő magyar gyógyszerészet és gyógyszerellátás. Az Év Gyógyszerésze díj esetében egy-egy „arc” mögött ott van egy pályázati anyag, egy olyan innovatív megoldás, amit átvéve később a többiek is tudnak használni.

Dr. HODOSSY LAJOS, a Roche Magyarország Kft. ügyvezetője:

A gyógyszerészeti munka egy maratoni futáshoz hasonló, szinte végláthatatlan feladat, ahol nap mint nap meg kell küzdeni az emberek egészségéért. De a siker mindannyiunk közös érdeke. Példaként hoznám, hogy bár az interneten keresztül hatalmas félvezető információtömeg zúdul emberekre a védőoltásokkal kapcsolatban, az EU valamennyi országa irigyli a magyarországi átoltottsági adatokat. Az eredmények mögött azonban elhivatott szakemberek kitartó és felkészült munkája áll.

SZPONSORÁLT CIKK



AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE

Pályázati felhívás

SZAVAZZON ÖN IS AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZÉRE, ÉS NYERJEN ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!

Célunk

Keressük az ország legrátermettebb gyógyszerészeit! Az „Év Gyógyszerésze” díjat és kitüntető címet elnyerő gyógyszerésznek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adunk munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, aki példát mutat kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészeti gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfejlesztésben egyaránt.

A szavazatok beérkezésének határideje: 2018. május 25.

A pályázattal kapcsolatos bővebb információ:
www.evgyogyszeresze.hu

Jelölés

• A www.evgyogyszeresze.hu oldalon, vagy a lenti szavazó cédulán jelölje meg azt a gyógyszerészt, aki véleménye szerint méltó az Év Gyógyszerésze cím elnyerésére. Szavazatát postai úton a következő címen adhatja le:
Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert utca 5-7.

• A szavazáson legtöbb szavazatot kapott gyógyszerészekről a szervezők előre meghatározott témákban várnak publikációt.

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész.
A pályázatokat a szakmai zsűri anonim módon bírálja el.



Fő támogató



Fő szervező



Szavazatomat a szakma tagjaként magánemberként (páciensként) adom le.

Gyógyszerész neve:

Intézmény neve:

Intézmény címe:

A következő adatok kitöltése nem kötelező! Amennyiben mégis megadja elérhetőségét, részt vesz egy sorsoláson, melyen értékes ajándékhoz juthat.

Az Ön neve:

E-mail címe:

SPORTTAL A TAVASZ FELÉ

Az emberi test úgy lett „megalkotva”, hogy az egészséges élethez rendszeresen mozognunk kell. Tavasszal valósággal hív minket a természet, a szabad tér, itt az ideje, hogy ne csak az idővel fussunk versenyt. Ajánlunk néhány mozgásformát, amelyek bátran pályázhatnak a legjobb szabadban végezhető tavaszi sportok címre.

A **KANGOO JUMPS** – alapkellékének, az ellipszis rugós és feszítő szalagos kialakítású kangoo cipőnek köszönhetően – védi az ízületeket és a gerincet, tehát jó választás annak, aki térdét, bokáját és a gerincét nem szeretné túlterhelni mozgás közben. Rövid bemelegítés, majd egy 20 perces aerob edzés alatt – melynek lényege, hogy a pulzusszám a 170-190-es tartományban mozogjon – a kangooval bizonyítottan 25%-kal több kalóriát égetünk el, mint más sporttal. Ezenkívül erősíti az immunrendszert, a szívet és a tüdőt.

A **GÖRKORCSOLYÁZÁS** az egyik legjobb zsírégető mozgásforma, de élvezeti faktora sem elhanyagolható. Fél óra alatt mintegy 300 kalóriát égethetünk el vele. Használatakor azonban ne feledkezzünk el a megfelelő biztonsági felszerelésről!

A rollerezés ma már nem csak a gyerekek kiváltsága, sőt időseknek kifejezetten ajánlott, mivel nagyon jól fejleszti a koordinációs képességeket és az egyensúlyérzetet. A manőverezés által az egész test mozog, erősödik a vázizom.

A **POWER JÓGA**, vagy más néven dinamikus jóga a hagyományos ászanákat használja, csupán egy kicsit tüzezebben, erőteljesebben, élettelibben. Számos élettani hatása mellett (javítja a vérkeringést, méregtelenít, oldja a felgyülemlett stresszt és feszültséget) lelkünket is táplálja, főként, ha sikerül a gyakorlatokat a természetben – vízparton, erdei tisztáson, panorámát nyújtó domboldalon – elvégezni.

A tavasz örök slágere természetesen a **KERÉKPÁR**. Aki kerékpárral jár dolgozni, az nemcsak a környezetért, hanem saját egészségéért is sokat tesz, hiszen a biciklizés edzi leghatásosabban a szív- és vérkeringési rendszert, s a mozgás során lezajló biokémiai változások által kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát.

S végül jöjjenek a nagy klasszikusok: **ÚSZÁS, TÚRÁZÁS, FUTÁS**. Napi félóra könnyed tempójú úszással ugyanúgy 200 kalóriát égetünk, mint egy könnyű gyalogtúrán félóránként. A sportok királynője pedig semmivel sem felülmúlható, ennél hatékonyabb kardioedzés ugyanis nemigen létezik.

Járányi Gitta

HOGYAN SEGÍTHETI A FOGYASZTÓT A MÉKISZ a kiváló minőségű étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában?

A MEGBÍZHATÓ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK

Az egészségmegőrző termékekre – ide tartoznak az étrend-kiegészítő készítmények is – talán más termékekhez képest nagyobb mértékben igaz, hogy a fogyasztói bizalom erősítése és megtartása alapvető fontosságú. Ugyan ki vásárolna olyan terméket, amelyikben nem bízunk meg teljes mértékben, ha az egészségmegőrzés a tét? A bizalom megszerzése sokszor hosszadalmas és fáradságos feladat, míg a megszerzett bizalom akár egyetlen negatív hír hatására az egyik pillanatról a másikra könnyen elveszíthető. Ez az oka annak, hogy a Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete (MÉKISZ) fokozott figyelmet fordít arra, és minden rendelkezésére álló eszközzel azon dolgozik, hogy csak megbízható készítmények kerülhessenek forgalomba. Ezen eszközök közé tartozik a „Biztonságos Étrend-kiegészítő Program”, melynek a MÉKISZ az egyik aktív résztvevője, vagy éppen a „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjegyrendszer. Míg az előbbi elsősorban az előállítók és forgalmazók

pozitív megkülönböztetését szolgálja, addig a tanúsító védjegy a minőség és megbízhatóság szempontjából a kínálatból kiemelkedő készítmények egyszerű felismerhetőségét teszi lehetővé. A védjegyrendszer részét képező független tanúsítási eljárás biztosítékot jelent arra, hogy a védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált legyen.

Felvetődhet itt az a kérdés, hogy mit is kell érteni a minőség mellett oly sokszor emlegetett megbízhatóság fogalma alatt. A MÉKISZ azokat a megfelelő minőségű termékeket tekinti megbízhatóknak, melyekről csak annyit állítanak a jelölésen, a reklámokban vagy bármely más kereskedelmi kommunikációban, amire azok valóban alkalmasak és minden olyan információt a fogyasztók rendelkezésére bocsátanak, ami az átgondolt termékválasztáshoz nélkülözhetetlen.

A „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek mindegyike megfelel ennek a követelménynek.

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

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 fogyasztás esetén. ² Az EPA és DHA hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához, napi 3 g EPA és DHA fogyasztás esetén. ³ Az EPA és DHA hozzájárul a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához, napi 2 g EPA és DHA fogyasztás esetén


BIOCO.HU

Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer, szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők étrendi ellátására. A készítmény nem alkalmas betegségek kezelésére, gyógyítására! Forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

Szívünk és érrendszerünk védelme

Évente egy közepes országnyi, több mint 7 millió ember hal meg világszerte valamilyen szív- és érrendszeri (kardiovaszkuláris) betegség következtében az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) statisztikái szerint. A genfi székhelyű WHO adatait böngészve azonban az is kiderül, mit tehetünk személyesen azért, hogy minél kisebb eséllyel legyünk áldozatok.

A WHO hatalmas vállalkozásba kezdett még a kétezres évek elején, amikor az amerikai Betegségfelügyeleti és Megelőzési Központtal (US Centers for Disease Control and Prevention ; CDC) összefogva elhatározta: egy kötetben foglalják össze mindazt, amit a kardiovaszkuláris betegségekről tudunk. Így született meg 2004-ben a *The Atlas of Heart Disease and Stroke* („A szívbetegségek és a stroke atlasza”) című kötet, amelyet azóta már többször frissítettek és újra kiadtak. (Anyaga online is hozzáférhető, pl. itt: who.int/cardiovascular_diseases/resources/atlas/en.) A könyv laikusok számára is nagyon érthetően és szemléletesen magyarázza el, milyen óriási terhet jelent ez a betegcsoport az egész emberiségnek. Egyik térképükön például azt ábrázolják, a Föld egyes országainak lakói átlagosan hány egészséges életévet vesztenek el koszorúér-betegségek következtében.

A gazdaság fejlettsége fontos faktor

Világosan kirajzolódik, hogy a mutató komoly összefüggést mutat az egyes államok gazdasági fejlettségével. Mert míg például Norvégiában, Finnországban, Németországban vagy éppen Ausztriában 0-9 év között becsülik az elvesztett éveket, addig hazánkban, a balti államokban, Cseh- és Lengyelországban, Romániában már 10-19 év között alakul ez az érték. Még rosszabb a helyzet az egykori Szovjetunió területén: Oroszországban, Fehéroroszországban vagy Ukrajnában egészen megdöbbentő, 20-29 éves veszteséget mutattak ki.

Hasonlóan lesújtó képet tár elénk az a térkép is, amely a stroke-kal (vagyis akut agyi érkatasztrófával) kapcsolatos adatokat ábrázolja. Ebből kiderül, hogy a stroke a fejlett országokban (így hazánkban is) a harmadik vezető halálok a szívkoszorúér-betegségek és a rák különböző fajtái után. Talán még sokatmondóbb, ha nemcsak a fejlett országokra, hanem az egész földkerekségre vonatkozó adatokból hasonlítunk össze néhányat. A WHO az adatfelvétel idején azt állapította meg, hogy a világ elmaradottabb részein még mindig pusztító maláriajárványok, a sok helyen népbetegségnek számító TBC, illetve a HIV/AIDS összesen követel annyi emberéletet világszerte, mint a stroke.



A koleszterinszinttel más a helyzet

A kötet összeállítói a kardiovaszkuláris megbetegedések fő kockázati tényezőit (így a dohányzást, a túlsúlyt, a mozgásszegény életmódot, a magas koleszterinszintet stb.) is megnevezik. Az egyes országok polgárainak átlagos koleszterinszintjét feltüntető térképet megvizsgálva azt vehetjük észre, hogy a magas koleszterinszint és a gazdasági fejlettség között korántsem olyan egyértelmű az összefüggés, mint azt a koszorúér-betegségek miatt elvesztett évek esetében láttuk. Ebből a szempontból hazánk például Svédországhoz, Izlandhoz és Németországhoz stb. hasonlított – nálunk és a felsorolt országokban a 30 éves és idősebb nők körében 5,5–6 mmol/literes koleszterinszint volt az átlagos. (Akkoriban egyébként az EU-s államok többsége az 5 mmol/literesnél alacsonyabb értéket tartotta kívánatosnak.) Ezzel szemben Oroszországban, Svájcban vagy Egyiptomban ennél alacsonyabb, 5–5,5 mmol/literes átlagot figyeltek meg.

Ezt kell tenni

És hogy mi következik mindebből? Annyi mindenképpen, hogy a kockázati tényezők kerülésével sokat tehetünk a kardiovaszkuláris betegségek ellen. Van, amikor egyértelmű a tennivaló, például a dohányzás esetében. Hasonlóképpen nagyban rajtunk múlik, hogy igyekszünk-e megszabadulni a túlsúlytól, aktívabb életmódra váltani, illetve olyan étrendre áttérni, amely kevesebb ártalmas koleszterin bevitelével jár – ehhez háziorvosunk vagy egy dietetikus szakember segítségét is kérhetjük. Utóbbival kapcsolatban egy adalék a WHO atlaszából: 1984 és 1999 között mintegy 20%-kal emelkedett a kínaiak átlagos koleszterinszintje. Ennek oka többek között az lehetett, hogy az életszínvonal emelkedésének köszönhetően egyre többen engedhették meg maguknak, hogy rendszeresen fogyasszanak sertéshúst. Végül pedig dönthetünk úgy is, hogy megelőzés céljából vagy meglévő kardiovaszkuláris betegségünk kezelésére rendszeresen fogyasztjuk az e célra kifejlesztett, igazolt hatású termékek valamelyikét.

Pap Bence

Vérpezsdítő TIPPEK

Hogy a keresztretjvények, logikai játékok vagy más fejtörők a leghatékonyabbak az agy képességeinek megőrzéséhez, egyelőre nem tudjuk. Az azonban biztos, hogy rendszeres agytorna nélkül gyengülnek kognitív képességek.

Agyunknak folyamatosan vére és oxigénre van szüksége, a szívünkől jövő vér mintegy 20%-át ez a szívünk kapja. Az agy felé irányuló véráramlás 10 másodpercet meghaladó megszűnése eszméletvesztéshez vezet. Oxigénhiány vagy alacsony vércukor- (glükóz-) szint, esetleg különböző mérgező anyagok perceként belül az agy működészavarát idézik elő. Ha az agy véráramlás csökken, az agy azonnal arra ösztönzi a szívet, hogy gyorsabban és erősebben verjen, ezáltal több vért pumpálva ki magából. Amennyiben a vércukorszint esik le, az agy a mellékveséknek üzen, és azok nyomban



adrenalin választanak ki, amire a máj cukortartalékainak mozgósításával reagál. Majdnem minden harmadik magyarnak agyi vérkeringési problémái vannak – derül ki a Magyar Neuroszonológiai Társaság összefoglalójából –, ami álmatlanságot, memóriazavarokat, de végső esetben akár stroke-ot is okozhat. A kalcium, a magnézium, a vas és a kálium az idegműködés számára nélkülözhetetlen ásványi anyagok.

Mi kell az agynak?

A stressz nagyon megterheli az agyat, és olyan veszélyes anyagokat szabadít fel a hippocampusban,

amelyek károsítják az emlékezési központot és más agyi területeket. A jóga, a meditáció és más relaxációs technikák segítenek ellazulni. Az omega-3 zsírsavak nagyon fontosak az agyi működési folyamatokhoz. Együnk sok tengeri halat, olajmagvakat! Ha nem alszunk eleget, az agyi fehérjék nem megfelelően épülnek be, ez pedig jelentősen megnehezíti az emlékezést és a tanulást. A megelőzhető civilizációs betegségek – cukorbetegség, elhízás, magas vérnyomás – mind hatással vannak agyi működésünkre is. A szisztémás betegségek növelik a memóriagondok kialakulásának esélyeit, ezért jobban tesszük, ha lemondunk a dohányzásról, a telített zsírsavakról és a koncentrált cukorbevitelről.

Dózsa-Kádár Dóra

Egyértelmű kapcsolat mutatható ki a kisgyermeknél előforduló koncentrációs és tanulási zavarok, valamint a kamaszoknál előforduló hangulatangadozás és összpontosítási problémák, valamint a vashiány között.

hirdetés



AZ EREK ÉPSÉGÉT VÉDI A FEKETEÁFONYA

Szervezetünk bonyolult működését a testet áthálózó több, mint százezer km hosszú érhálózat biztosítja. Ha az erek jó állapotban vannak, rugalmasak, akkor nemcsak hosszabb ideig élhetünk, de életminőségünk is jobb lesz.

A vérkeringés egészsége sikeresen elősegíthető antocianin tartalmú antioxidáns étrend-kiegészítő fogyasztásával. A svédországi eredetű fekete áfonya kivonata magas koncentrációban tartalmaz antocianinokat, amelyeknek közismerten szerepe van a káros szabadgyökök semlegesítésében. Ezeket tartalmazza a BILACE étrend-kiegészítő.

Feketeáfonya - az erek védelmezője

A kapilláris erek erősítésére, a mikrocirkuláció javítására Nyugat-Európában már régóta használják a fekete áfonya kivonatot. Gyakorta ajánlják a vénák egészségének támogatására. Az artériákhoz képest a vénáknak az érfala vékonyabb és ezek gyorsabban elfáradnak, kitágulnak. Az antocianinok kedvező hatással rendelkeznek az érfalak rugalmasságának fenntartására, a lokális cirkuláció elősegítésére.



Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, tel: 06-30-2100-155 www.pharmaforte.hu

Kedvező a szemnek, agynak, memóriának

A szem és az agy kapilláris ereinek is fontos segítője a fekete áfonya. Az amerikai diákok vizsgákra készülve fekete áfonyát fogyasztanak! Szerepe van az éleslátás megőrzésében, a szem fáradékonyságának lassításában (képernyő nézésékor), a retina és a szemlencse kollagénegyensúlyának fenntartásában.

Az erek falának sérüléseit és az erekben a lerakódások kialakulását oxidatív gyökök kezdeményezik. A fekete áfonya hatóanyagai közömbösítik ezeket a káros gyököket és ezáltal védelmet nyújtanak az ereknek.

A Bilace a fekete áfonya kivonata mellett A-, C- és E-vitaminokat is tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, kedvező az erőtlet és a szellemi frissesség fenntartására.

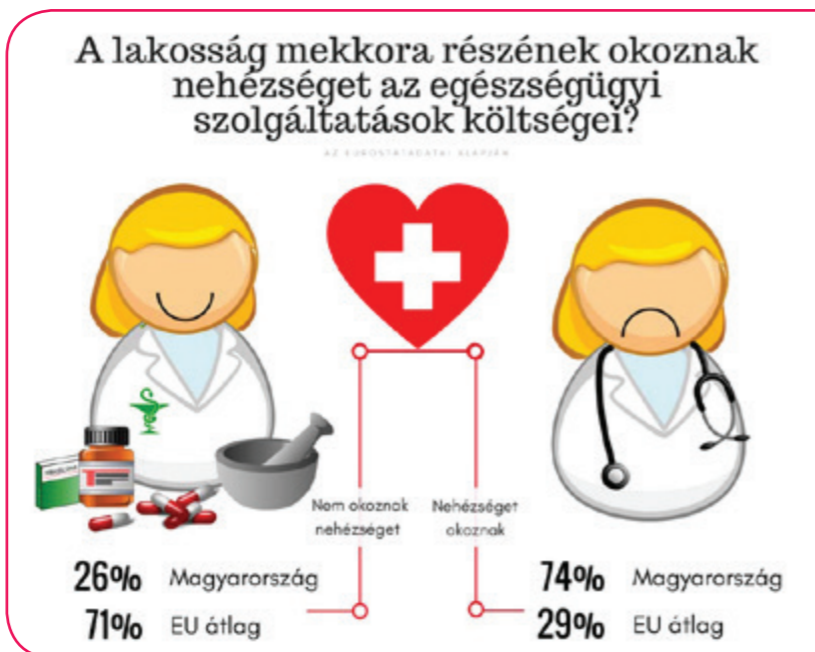
BILACE
FEKETE ÁFONYA kivonata
A-, C- és E-vitaminnal

Pharmaforte



AZ EGÉSZSÉGRE célszerű áldozni

Az Eurostat kutatása szerint ma négyből három magyarnak nincs elég pénze egészségügyi szolgáltatásokra. Ezzel szemben az Európai Unióban a háztartások közel háromnegyede könnyedén fizette ki az ilyen szolgáltatások költségeit. A statisztikában a sor végén kullogó Magyarország után a legrosszabb eredményt a görögök-nél mutatott ki a szervezet, ahol tízből csak egy ember költ könnyedén egészségére. Hazánk Ciprussal (72%), Lettországgal (64%), Szlovákiával (61%) és Olaszországgal (56%) került egy mezőnybe. Ebben a hat tagállamban a háztartások több mint felének ütközik nehézségekbe a költségek kifizetése.



A statisztika persze olyan, mint a bikini: sok mindent megmutat, de a lényegét eltakarja... hiszen itthon mindenki számára ingyenesen elérhető a teljes egészségügyi paletta, igaz a szomorú valóságban a hálapénz rendszere sokakra ró nehezen elviselhető terhet. Ugyanakkor az állami egészségügy helyett egyre többen keresik a magánszektor szolgáltatásait, gyakran azok is, akik ódzkodnak a hálapénztől, „a gyógyítás szürke zónáitól” és számla ellenében „tudatos fogyasztóként” gyógyulnának. Egyre többen tartják nagyon fontosnak, hogy egészségügyi kiadásaik

fedezete mindig biztosítva legyen. A Pénztárszövetség felmérése alapján az aktív lakosoknak – a váratlan élethelyzetekre való felkészülés után – ez a második legfontosabb megtakarítási célja. Tízből hat ember számára fontos előre takarékoskodni váratlan egészségügyi helyzetekre vagy szükség esetén magánorvosi ellátásra, és kiemelkedő, 70%-os arányban feleltek a kérdésre úgy, hogy a családjuk és saját gyógyszeres tárolásuk fedezetét mindig biztosítva szeretnék tudni. Ám ma a dolgozók 63 százaléka nem rendelkezik egészségügyi megtakarítással. Az öngondoskodó

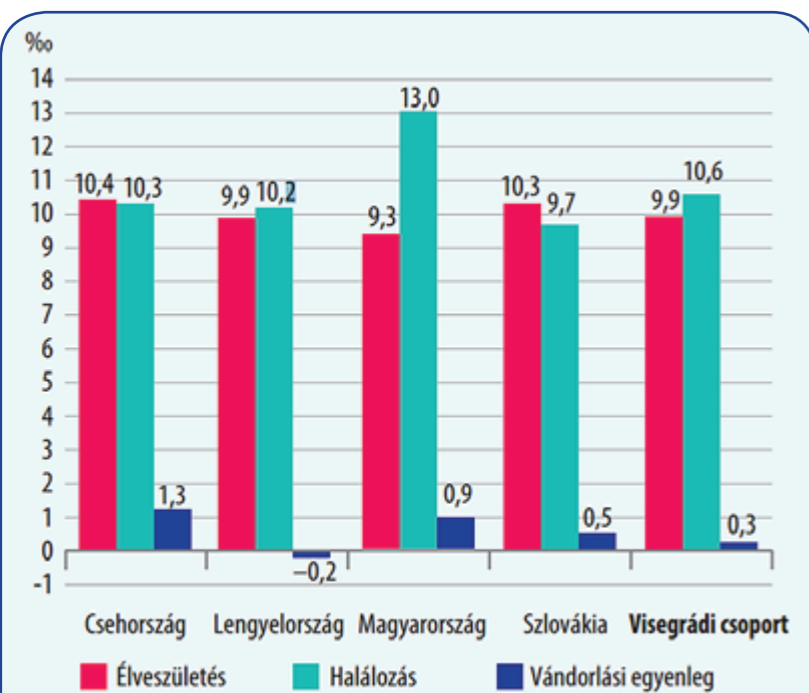
egyharmad számára viszont a legnépszerűbb megoldás erre a problémára az egészségpénztári tagság.

Ez nyilván nem véletlen, és a népszerűség okai között minden bizonynyal szerepel az „állami akarat” is. Hiszen ennél az alapvetően egészségcélú megtakarítási formánál a saját befizetések után 20% adókedvezmény vehető igénybe, aminek a felső határa évi 150 ezer Ft lehet. Arra is lehetőség van, hogy a munkaadó is támogassa dolgozóját egészségpénztári számlájára történő befizetéssel, s aztán az így összegyűlt pénz meglehetősen sokféle célra felhasználható. Nemcsak a számla tulajdonosának, de megnevezett családtagjainak is fedezhetőek így a kiadásaik.

Miért nem törődünk az egészségünkkel?

Az okos egészségcélú megtakarításokra szükség is lenne, hiszen a napokban sokkoló statisztikai adatok láttak napvilágot a magyarországi halálzási adatokról. A diagramon látható, hogy a környező országokhoz képest is mennyire sokan halnak meg nálunk, tegyük hozzá: értelmetlenül. Nem arról van ugyanis szó, hogy Magyarországon arányaiban magasabb lenne az idősök száma, hanem arról, hogy nálunk kirívóan magas a munkaképes korúak halálzási rátája. S ez, a szakemberek szerint főleg az életmódunkkal, a betegségmegelőzés hiányosságával – vagyis lényegében a nemtörődömségünkkel magyarázható.

Hollauer Tibor



(Forrás:Portfolio)



Tavaszcéló 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 „Tavaszcéló” akciónkban, ahol megnyerheti a 100 db 50.000 forintos vásárlási utalvány egyikét. Így amellyel, 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 százszázalékos 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 „Tavaszcéló” 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.

STRESSZTESZT

Töltse ki az alábbi tesztet, melyből megtudhatja, mekkora stressz éri az Ön szervezetét nap mint nap. A nappali stressz komolyan akadályozhatja az esti elalvást, és az éjszakai pihentető nyugalmat. Olvassa el a kérdést, majd az Önre leginkább jellemző válasz pontértékét számolja.

PONTOK SZÁMOLÁSA: Teljesen egyetérték: 5 PONT
Inkább nem értek egyet: 2 PONT

Inkább egyetérték: 4 PONT
Egyáltalán nem értek egyet: 1 PONT

Nem értek egyet: 3 PONT

15 + 1 KÉRDÉS:

- Általában nem érzem magam stresszesnek.
- Az életem alakulása általában a saját döntéseimtől függ.
- Munkarendem az életvitelemmel összeegyeztethető.
- Napközben van lehetőségem feltöltődni (alvásidőn kívül).
- Olyasmikkel is tudok foglalkozni, amik kikapcsolnak.
- Az utóbbi 1 évben aktívan sportolok (minimum heti 2x1óra kardióedzés).
- Úgy gondolom, hogy az egészségemet befolyásoló dolgokat képes vagyok a kezemben tartani.
- A napjaim többnyire tartalmaznak olyan szüneteket, amelyekben kissé kipihenhetem magam.
- Általában kipihentnek és energikusnak érzem magam.
- Úgy érzem, hogy eleget alszom.
- Este 8 óra után már többnyire nyugalom van körülöttem.
- 1 órára már többnyire ágyban vagyok.
- Esténként könnyen elalszom.
- Nem jellemző, hogy éjszaka többször megébredek.
- Reggel többnyire kipihenten ébredek.
- + 1 Mondhatom azt, hogy mostanában jól érzem magam.

ÉRTÉKELÉS:

0–30 PONT KÖZÖTT: Önt magas stressz és hozzá társuló fáradtság jellemzi, mely komoly kockázatot jelenthet az egészségre, így minden bizonnyal nagyon magas a krónikus stresszbetegség kockázata. Ezzel komolyan kell foglalkozni, megoldást találni a stresszt okozó problémákra, akár szakember segítségét kérni. A kikapcsolódás, feltöltődés, pihenés nélküli élet gyakran szív- és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás, krónikus alvászavar, gyomorfekély kialakulásához vezet. Vegye komolyan a problémáit!

30–60 PONT KÖZÖTT: Az Ön mindennapjait közepes stressz jellemzi, melyet mindenképpen érdemes csökkenteni, a későbbi egészségi kockázatok megelőzésének érdekében. Fontos az alvás mennyiségét a napi ajánlott 7,5 óra közelében tartani. A rendszeres és aktív mozgás segíti a feltöltődést. Számítalan apró változtatásra van szüksége ahhoz, hogy ezt a folyamatot meg tudja állítani; ehhez támogató családtagra, esetleg szakemberre van szükség.

60 PONT FELETT: Az Ön mindennapi életét alacsony stresszfaktor, vagy feltöltődésben gazdag, pihentető, energizáló életmód jellemzi. Gratulálunk, jó úton jár! Az egészséges táplálkozás, aktív mozgás, megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés hozzájárul a boldog, kiegyensúlyozott mindennapokhoz, és hogy az életében tartós egyensúlyt tudjon kialakítani. Nézze végig azokat a szempontokat, amelyekre 1 vagy 2 pontot adott és igyekezzen olyan döntéseket hozni, amelyekkel sikerül változtatni rajtuk. Ha szükségét érzi, akkor konzultáljon szakemberekkel, hogy segíteni tudjanak abban, mit kell tenni a hosszabb távon is fenntartható harmónia kialakításához.

— hirdetés —

MOSSUK LE A SZENNYEZETT ORRNYÁLKAHÁRTYÁT!

Itt az allergiaszezon, milliók köhögnek, prüszkölnek, könnyeznek, fűjják az orrukat a szervezet egyik elsődleges védőbástyáját, a nyálkahártyát irritáló pollenektől. Van, aki gyógyszerre is szorul, de a legtöbben csak szipognak és szenvednek. Pedig könnyen tudnának magukon segíteni.

A légúti allergiát, vagyis a szénanáthát, allergiás rhinitist, a belélegzett levegővel az orrüregbe, légcsőbe kerülő szilárd anyagok, por, pollenek, állati szőrök, aktaürülék stb. nyálkahártyára tapadó részecskék okozzák. A gyulladt nyálkahártya megduzzad, váladékot termel, orrunk folyni kezd, eldugul, a letapadt váladék alatt baktériumok szaporodhatnak fel, ami további gondokat okoz. Természetes tehát, hogy próbálunk ellene tenni.

— hirdetés —

A legcélszerűbb, ha elkerüljük az allergizáló helyeket, például tiszta levegőjű helyiségekben tartózkodunk, de ez a mindennapi életben nehezen kivitelezhető. Akkor marad a szipogás? Természetesen nem, van módszer arra, hogy enyhítsük allergéneket okozta kellemetlen tüneteket.

Az orrüreg mosása évszázadok óta élő gyakorlat az indiai ajurvédikus orvoslásban. Persze nekünk nem muszáj a dzsala neti gyakorlatát követve kis kancsókból sós vizet öntögetnünk az orrlukainkba a mosdó fölé hajolva. Egyszerűen kezelhető, kényelmes orrspray-vel is elérhető a hatás.

Ez pedig többszörös: a sós folyadék lemosa a nyálkahártyára kerülő szennyeződések, legyen szó porról, pollenekről. Működésének lényege, hogy az orrüreg finom, a kiválasztott nyálkát kifelé irányító szőreit stimulálja, és egyúttal hidratálja az orrjáratokat. Azzal, hogy kimossa az odaszáradt nyálkát is, elejét veszi,

A sós tengervizes spray-k használata az emberek többségénél nem okoz problémákat, komoly mellékhatástól – amíg csak tiszta vizet és sót, illetve tisztított tengervizes szereket használunk – senkinek nem kell tartania.

hogy felszaporodjanak alatta a különböző baktériumok, közben megtisztul az orr, könnyebbé válik a légzés, legalábbis egy időre. Érdemes tehát rendszeresen öblögetni, mosni a nyálkahártyát.

Ballai Vince

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: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu

RICHTER GEDEON

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

Version ID: KEDP/VAUJ45, Lezárás dátuma: 2018. 03. 07.

Allergia ellen, a tenger erejével

AQUA MARIS® - Hajtógázmentes, tengervizes orrspray

RICHTER GEDEON

Tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drug_safety@richter.hu, www.aquamaris.hu



Version ID: KEDP/DASBX, Lezárás dátuma: 2018. 04. 06.

CE 0373

CE jelzésű orvostechnikai eszköz.

Jó, ha van a háznál egy orvos SVÁBY ANDRÁS MŰSORVEZETŐ

Sváby András kamaszkorában még állatorvos akart lenni, ám főiskolásként váltott, és újságíróskodni kezdett: először a Magyar Rádiónál kapott munkát, a Krónikában volt riporter. Sok évvel később az országos kereskedelmi televíziók 1997-es indulásakor a TV2 egyik alapítója volt, és a legendás Napló szerkesztő-műsorvezetője, illetve főszerkesztő-helyettese lett. Tíz év kihagyás után új, saját műsorral, a Heti Naplóval tért vissza az ATV képernyőjén. András három gyerek apukája, egy gyermekorvos társa és egy intelligens kutyus gazdája.

► Egy egészséggel, egészséges életmóddal foglalkozó újság számára betegen interjút adni – erre mondják, hogy jól kezdődik...

► Szinte az egész telet megúsztam, de éppen egy fontos időszakban, a választások előtti napokban elkezdett fájni a torkom.

► Gondolom, fel sem merült, hogy ott-hon marad.

► A médiában dolgozó ember számára egy országos választási műsor, de bármilyen élő közvetítés óriási kihívás, izgalmas feladat. És ahogy mondani szokták, az újságnak meg kell jelennie, az adásnak pedig mennie kell. Volt már olyan is, hogy a kórházból mentem műsort vezetni, és adás után oda mentem vissza. Egyébként mi már délután háromkor megkezdjük a műsort a választás vasárnapján. Jól sikerült, ezt a nézettség is igazolta. Az egész stáb teljesítményét, a műszaki, technikai munkával együtt 10/10-re értékelem. Nagyon gyors kapcsolásaink, pontos bejelentkezéseink, hibátlan táblázataink, képeink voltak, igazi csapatmunka volt. Az ember ilyenkor nem is érzi, hogy beteg, az érzékszervek, az „egészséges” stressz elterelik erről a figyelmet – ezt nyögöm most.

► Orvoshoz járás vagy inkább öngyógyító típus?

► Szerencsém van, hiszen az orvos háznál van: a párom az. De nem jellemző, hogy beteg lennék, vigyázok magamra.

► Van valamilyen stressztűrő vagy egészségmegőrző praktikája?

► Nincs, vagy legalábbis csak, ami természetes, ami bármelyik másik

embernél is működik. Az igaz, hogy jópár éve a cigarettát letettem, bár nagy dohányos nem voltam, de látom apámat, aki a maga 85 évével a legegészségesebb idős ember lenne, akit valaha is láttam, de sokáig dohányzott, és három lépést nem tud megtenni köhögés nélkül. Ezt nem akartam, így egyik napról a másikra abbahagytam a cigarettázást. Egyébként más dolgokban „fellángoló” vagyok, például ilyen a fogyókúra: két hétig csinálom, aztán nem győtröm magam.

► Főzni is szeret, láttuk a tévében. Ez honnan jött?

► Az első gyerekeim születése után azt kértük, hogy a nagyszülők jöjjenek hozzánk karácsonyozni, ne nekünk kelljen a babával menni. Egy újságból néztem ki egy receptet az ünnepi ételhez. Nagyon jól sikerült, dicsértek. Sikerorientált vagyok mindenben, ez is feldobott, és azóta érdekel a dolog. A főzés az, ami teljesen kikapcsol. Úgy olvasom a szakácskönyveket, mint más a regényeket.

► Van két felnőtt fia és egy kicsi. A nagyokat annak idején hogyan nevelte, mennyire tiltotta őket a káros szenvedélyektől?

► Nem hiszek a tiltásban, inkább az orientálásban. Szomorú voltam, mikor láttam, hogy cigi van a zsebükben, de szerencsére gimis hóbort volt, elmúlt. Sportolnak, jó formában lévő fiatalok, bulznak, élnek az életüket, nincs velük baj. A nagyobbik Angliában tanul, hajómérnök lesz. Már pici korától csak a hajók érdekelték, az oviban azt rajzolt, legóból azt

épített, később miatta kezdtem én is vitorlázni.

► Nem hiányzik, hogy olyan messze van?

De. Azonban egyáltalán nem bánom. Látom, hogy boldog, tudom, hogy biztos jövője lesz – ha ennek a távolság az ára, nem baj. Van Skype és vannak jó kis fapados repülőgépek, gyakran találkozunk.

► A középső most érettségizett, a legkisebb egy éves. Ő az anyukájával van otthon?

► Nem, már bölcsis, de nem kényszerűségből. Fontosnak tartjuk, hogy mielőbb közösséghez szokjon, és persze át kell esnie a gyermekbetegségeken, hogy az immunrendszere erősödjön. Gyermekorvos párom nagyon oltáspárti, minden lehetséges vakcinát megkap a kicsi, persze nem az anyukája, hanem a szintén gyermekorvos nagypapa adja be neki.

► Mondhatom, hogy a családnak van még egy tagja, akivel a fotón látható?

► Abszolút: ő Karcika, 2 éves lesz júliusban, és nekem a legszebb keverék. Voltam már sokszor gazdi, de mondhatom, hogy ő az életem kutyája. Nem tudtam, hogy egy állat lehet ennyire érzékeny, mint ő és hogy egy embernek lehet ilyen szoros a kapcsolata egy kutyával. Intelligens, okos, ahová csak lehet, viszem magammal: irodába, tévébe, étterembe, kávézóba. Mindig ott van a lábamnál, és ahova nem engedik be, oda én se megyek, ezért járok Budapesten csak abba a plázába, amelyik már kutya-barát. Olyan kötődés van közöttünk, ami mindkettőnknek sokat jelent.

Vincze Kinga



NE A CSODÁN MÚLJON!



Dr. Gesztes Ákos Gábor 42 éves korában váratlanul szívinfarktust kapott, mert a szívét ellátó koszorúerekben képződött „plakkok” teljes érelzáródást okoztak. Többszöri újraélesztés, és a katéteres értágítások ellenére a szívizma nem volt képes az élet fenntartásához szükséges vérkeringést biztosítani. Testét lehűtve, mesterséges kóma mellett, külső keringetésre, majd lélegeztető gépre kellett tenni. Közel egy hetet töltött így, élet és halál között – a magas szintű orvosi ellátás mellett a csodára is szükség volt ahhoz, hogy innen visszatérhessen.

Szerencsére ma már jól van. Ő vezeti a SZÍVSN országos beteggyesület örökletes, magas koleszterinszintben szenvedők (FH) csoportját, és azon dolgozik, hogy sorstársainak élete ne csak a csodán múljon. E genetikai betegségre a diéta és az életmódváltoztatás nem hat, mindenképpen gyógyszeres kezelést igényel. Mivel a korábbi generációknak még nem voltak elérhetőek a hatékony terápiák, így az FH-val élőkre a magas koleszterinszint mellett jellemző még a szülők és nagyszülők között is előforduló fiatalkori szív- és érrendszeri betegség, illetve korai halálozás (férfiaknál 55 év alatt, nőknél 60 év alatt).

Az örökletes magas koleszterinszint betegség körülbelül minden 500. felnőtt lakosban kimutatható, illetve minden 20 magas koleszterinszintű egyén közül egyben előfordul. Magyarországon 50 000 körülire tehető a genetikailag érintett fiatal és középkorú betegek száma, közülük mintegy 8000 pácienszt kezelnek

jelenleg, tehát jó 40 000 magát egészségesnek gondolónak nincs információja az érintettségéről. Náluk már a 30-as, 40-es éveikre kialakul a tüneteket okozó szívbetegség.

Sajnos az igen nagy kockázatú FH-val élő betegek egy részénél még a ma támogatott gyógyszerekkel sem lehet a szakmai ajánlásokban meghatározott koleszterin-célértéket elérni, így jelenleg ezek a betegek még akkor is életveszélyben vannak, ha teljes mértékben követik az orvosok előírásait. Az ilyen, igen nagy rizikójú betegek esetében lenne szükség az újabb, innovatív koleszterinszint csökkentő gyógyszerekre, amelyek már Európa számos országában elérhetőek. E terápiák befogadása azért lenne fontos, mert minden 1% koleszterin szint csökkenés legalább 2%-kal csökkenti a szívinfarktus kialakulásának kockázatát, tehát óriási előnnyel jár(hatna) mind a beteg és családja, mind a nemzetgazdaság szempontjából.

SN Országos Beteggyesület

LESZÁMOLÁS EGY TÉVHITTEL



Évtizedekig tartotta magát az a tévhit, hogy rontja az atléták teljesítményét a verseny előtti szex. Ez azonban egy tévhit, ma már többnyire más az edzők véleménye.

Logikusnak tűnik egyébként – teljesen hihetőnek hangzik, hogy egy olyan, sok energiát felemésztő tevékenység, mint a szex, rontja az állóképességet. Valójában azonban ezt a feltevést soha nem bizonyították tudományos módszerekkel, inkább csak közhihiedelmek alapult.

Az újabb tanulmányok ezzel szemben azt mutatják, hogy a szex egyáltalán nem befolyásolja a sportteljesítményt. „Ha egy atléta izgatott, nyugtalan, nem tud ellazulni a közeledő verseny előtt, éppen a szex lehet a megoldás, hogy elterelje a gondolatait.” – mondja Tesha Morgan szexterapeuta egy TED-előadásában. Ez még csak az egyik elem, összességében a verseny előtti szex pszichikai hatása miatt inkább kedvezőnek tekinthető. Az energiavesztés nem számottevő, viszont általános jó közérzetet teremt, a sportoló jobban érzi magát. Most ez a változat tűnik valószínűbbnek, szakemberek egyetértenek abban, hogy további kutatásokra van szükség ezen a területen.

Vámos Éva

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

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

POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

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

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

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.
E-mail: vep68@gmail.hu

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

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

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

IN VITRO
KUTATÓ-FEJLESZTŐ KFT.PLERUDIN® FORTE
visszérkrém (*)

• visszeres panaszok
(visszeres csomók, gyulladásoos vénatágulatok)
kezelésére

• ütődések, rándulások, vérömlenyek
felszívódásának elősegítésére

*Gyógyszernem, nem minősülő
gyógyhatású készítmény.Egészségpénztári kártyára
100%-ban elszámolható!

KÉSZÜLJÖN IDŐBEN

A ROVARCSÍPÉSEKRE!

ANTIVAKARIN krém

• jól alkalmazható bármilyen
fájdalmas viszketés csillapítására

• kiváló a szúnyog-, rovarcsípések, csalán
érintése által kiváltott, valamint allergiás
eredetű vagy leégés utáni viszketésre

• különösen javasolt gyermekeknél, hogy
megakadályozzuk a csípések,
kiütések elvakarását



KIRÁNDULÁSKOR OTTHON NE HAGYJA!

Kaphatók a patikákban, bioboltokban és
az invitro.hu WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.
Webshop: www.invitro.hu, E-mail: info@invitro.hu,
Infótelefon: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

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

Szúr, csíp **VISZKET**

Állatok és növények egyaránt képesek olyan kellemetlenséget okozni, melyek a bőr irritációjához vezetnek. Egyes ételek is okozhatnak olyan allergiát, melynek következtében viszkető foltok jelennek meg a bőrön (ez a csalánkiütés, az urtica).

A viszketés egyedülálló dolog az ember szervezetében, a szakemberek „sürgető érzésnek” definiálják, amely vakarózási reflexet vált ki. A véresre, fájdalomba áthajló vakarózásig semmiképp sem szabad eljutni, azonban a viszkető bőrfelületet nem megvakarni nagy önfegyelmet feltételez, ami főleg a gyerekektől nem várható el. Dr. Pálffy Márta gyermekorvos szerint, ahogyan mindenféle fájdalom esetében a legfontosabb elvárás annak csillapítása, úgy a viszkető érzést is mielőbb csökkenteni kell, és a bőrt olyan nyugtató kenőccsel kell bekenni, amely lehetőleg egyúttal a hámosodást és a sebgyógyulást is segíti.

A csípést okozhatja szúnyog, méh, darázs, pók, hangya, vagy éppen a csalán. Ennek minden szervén megtalálhatóak a csalánszőrök, amelyek érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel. Ennek oka, hogy a csalánszőrök hangyasavat tartalmaznak, és ez a maró hatású, szúrós szagú, szintelen folyadék a csalánszőrrel a bőrszövet alá kerül.

A válaszreakciók

A rovarcsípésre adott normális reakció lehet helyi, vagyis viszketés, vörös duzzanat, de lehet kiterjedt, például ha a csípés a szem környékén történik, akár a fél arc is beduzzadhat. Ez ugyan ijesztőnek tűnik, mégis „normális” allergiás reakció, és az állatból származó méregben lévő toxinok okozzák. A csípés során a szervezetbe jutott méreganyagok ellen immunrendszerünk védekezni kezd, ezért hisztamint szabadít fel. A kisgyermek szervezetében éppen csak ismerkedik az idegen anyagok legyőzésének folyamatával, ezért a piros duzzanatot náluk jóval tovább tarthat és intenzívebben is jelentkezhet. A pókok ugyan nem rovarok, csípésükről mégis kell beszélnünk. Magyarországon nincsenek olyan pókok, amelyek csípése halálos, de fájdalmas lehet. A szakember azt mondja, akkor kell pókcsípéssel orvoshoz fordulni, ha az megkeményedik, gennyes vagy kékes színezetű lesz. A méh fullánkja fogazott, így a méregszákkal együtt a csípés, pontosabban a szúrás után bent ragad a bőrben. A darázs fullánkja kemény és sima, így azt nem veszti el, tehát több szúrásra is képes.

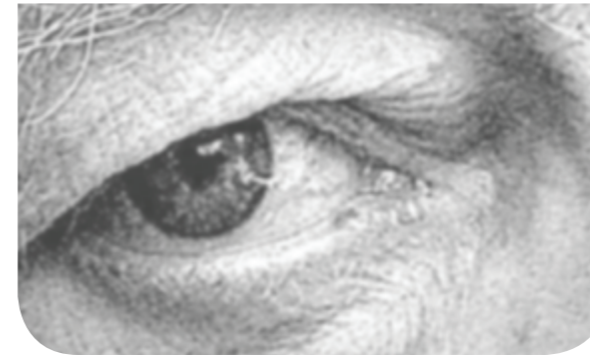
Az antihisztamin segít

A legijesztőbb a szülő számára, ha valami rohamszerűen csípi össze a gyereket. Jellemzően ez a hangyák, illetve a náluk jóval agresszívebb szárnyas hangyák támadásának következménye lehet. Ilyenkor, illetve duzzanat megjelenésekor adhatunk valamilyen antihisztamint. Ez olyan gyógyszer csoport, amely az allergiát kiváltó hisztamin hatását ellensúlyozza, hogy melyiket válasszuk, abban gyógyszerész tud tanácsot adni, külsőleg pedig mindenképpen alkalmazzunk krémet. A súlyos allergiás reakció a laikus számára is felismerhető, ilyen a szapora szívverés, vérnyomásesés, eszméletvesztés, egyértelmű, hogy azonnal orvosi segítséget kell kérni. A nyár közeledtével leginkább a szúnyogcsípés kezelésére kell felkészülnünk. Ez a vérszívó úgy „dolgozik”, hogy csípéskor a saját nyálát is belénk fecskendezi, és az abban található fehérjék és enzimek okozzák a viszkető, irritáló érzést.

Vincze Kinga

www.gyogyhir.hu

A SZÜRKEHÁLYOG ÉS TÜNETEI



A szürkehályog a szemlencse maradandó elhomályosulása, ami jellemzően idősebb korban alakul ki. Előfordulhat sérülésből, veleszületett, fizikai vagy kémiai behatás eredményeként is. Műtét nélkül vak-sághoz vezet. A 65-75 éves korosztályból minden második ember, a 75 év felettieknek pedig csaknem 70%-a szenved szürkehályogtól.

A szürkehályog, vagy orvosi nevén cataracta, a szem belsejében lévő lencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza az éles látást. A görög eredetű szó magyarul fehér vízesést jelent, és arra a hasonlatra utal, mintha a beteg vízfátyolon keresztül nézne. A modern életvitel (autóvezetés, számítógép- és okostelefonhasználat) egyre jobb látóélességet kíván. Akik úgy tapasztalják, hogy nem elég jó a szemük, egyre korábban keresik fel a szemorvost – és mind többeknél ismerik fel a szürkehályogot – magyarázta lapunknak dr. Kósa Tünde szemész szakorvos. A betegség kialakulását elkerülni nem lehet, gyógyszerekkel nem kezelhető. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent. A betegség tünetei nem kizárólagosak, tette hozzá a szakorvos, tehát mindenképpen vizsgálatra van szükség, ha a korábban éles képeket homályosnak, a színeket fakónak látjuk, ha szürkületben hunyorgunk, és egyre erősebb szemüvegre van szükségünk. Ma már többféle korszerű műszerrel tudják ellenőrizni az orvosok a szem állapotát, és nagyon hatékonyan kiszűrjük az esetleges egyéb szembetegségeket is.

A szürkehályogműtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált. Magyarországon évente csaknem 70 000 ilyen beavatkozást végeznek. A modern ultrahangos technikának köszönhetően nincs szükség altatásra, injekcióra. A szemet szemcseppel érzéstelenítik, amelynek következtében a páciens nem érez fájdalmas, és a gyógyulás is gyors.

Dózsa-Kádár Dóra

A nyár nemcsak a szabadság szezonja, hanem a szembetegségeké is. Az uszodai fertőzésektől duzzadt, váladékos, a levegőben szálló könnyfakasztó pollenektől viszkető, allergiás szemünk megkeserítheti a pihenést. A légkondicionálók és az UV-sugarak is megterhelőek lehetnek.

www.gyogyhir.hu

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 18-05

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

UW Premium
SAROKÁPOLÓ KRÉM

„A repedezett, megkeményedett bőrfelületek ápolására, magas urea és a teaolaj tartalommal”

NO PARABENS
NO PARAFFIN

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



kremmester

NEM CSAK
SZÉPÉSZET
- a sarokápolásról

Ahogy lassan indul a strand- és szandálszezon, egyre többen szeretnék megszabadulni a sarkukon, lábuk más részein kialakult bőrkeményedésektől. Hogyan és miért alakulnak ki ezek, milyen egészségügyi kockázattal járhatnak, és legfőképp: mit tehetünk ellenük?

Egy felnőtt ember bőre mintegy 1,5-1,8 négyzetméter, tömege 10-12 kilogramm között alakul – így a bőr a legnagyobb szervünk. Fő feladata, hogy megóvja szervezetünket a külső behatásoktól. Három rétege – bőralja, irha, felhám – közül az utóbbi a legfelső. A felhámon (epidermis) belül szintén több réteg különíthető el; egyik fő funkciója, hogy fenntartsa a bőr legfelső védőrétegét. Alaprétege állítja elő az újabb és újabb sejteket, amelyek a bőrfelszín felé vándorolva mind messzebb kerülnek a hám alatt lévő táplálékforrásoktól, az irhától. Ezért fokozatosan elhálnak, majd szaruréteg képződik belőlük, ami normál esetben előbb-utóbb lekopik – időnként azonban az elhalt szarusejtekből kialakuló réteg megvastagodik: ilyenkor beszélünk bőrkeményedésről.

Mi a bőrkeményedés oka?

Tulajdonképpen egy alapvetően hasznos folyamatról van szó, hiszen ott alakul ki bőrkeményedés, ahol a bőr túlzott igénybevételnek van kitéve, vagyis a szervezet ilyen módon védekezik a külső behatások ellen. Éppen ezért a keményedés legtöbbször ott jelenik meg, ahol folyamatosan vagy gyakran éri valamilyen inger, például nyomás vagy dörzsölés. Ilyen területek lehetnek például a tenyér vagy a láb. Egyes sportok úzóinál, például evezősöknél, kajak-kenusoknál, tornászoknál, súlyemelőknél stb. a tenyéren alakulhatnak ki bűtykök a túlzott igénybevétel következtében,

Az új lábbeli ne legyen se túl bő, se túl szűk; az új cipőhöz fokozatosan szoktassuk hozzá a lábunkat, például eleinte csak otthon hordjuk; ha valahol nyom, dörzsöl az új darab, akkor az érintett bőrfelületet ragasszuk le tapaszal.

de okozhatja ezeket fizikai munka is (akár mondjuk a hobbiként üzőt kertészkedés.)

A lábon kialakuló bőrkeményedés is a fizikai irritációnak tudható be. Okozhatja ezt a testsúlynövekedéssel megemelkedő terhelés, például kismamánál, vagy akár egy nem megfelelően kiválasztott lábbeli is.

Mit lehet tenni?

Akinek a talpán, sarkán sokszor megkeményedik a bőr, annak érdemes rendszeresen lábfürdőt vennie esténként. A meleg víz felpuhítja a bőrt, amelyről így horzsakó vagy reszelő alkalmazásával könnyebb eltávolítani a bőrkeményedéseket. Végül pedig léteznek olyan készítmények, amelyeket kifejezetten a sarok és a talp bőrének ápolására, puhítására fejlesztettek ki. Amikor választunk ezek közül a termékek közül, egy szempontot mindenképpen érdemes szem előtt tartani. Előfordulhat, hogy a sarkunkon lévő, elszarusodott bőr annyira megvastagodik, hogy merev lesz és éppen ezért hajlamos lesz berepedni. Ez nem csupán esztétikai probléma, hanem fájdalmat is okozhat, ha a repedések elérik az idegeket is tartalmazó réteget. Ezen felül pedig a résekbe különböző kórokozók (baktériumok, gombák) kerülhetnek be és szaporodhatnak el, ami komoly fájdalommal járó gyulladást okozhat. Éppen ezért a lábápoláshoz érdemes antiszeptikus (vagyis a kórokozót elpusztító) készítményt választani.

Pap Bence



INFORMÁCIÓS VIDEO

Tudja-e, mi okozza a reggeli sarokfájdalmat?
Dr. Gulyás Károly ortopéd baleseti sebész elmondja.



www.gyogyhir.hu

Prosztatamegnagyobbodás

- kockázatok és megelőzés

A prosztata jóindulatú – vagyis nem daganatos, szakszóval: benignus – megnagyobbodása a leggyakoribb elváltozása a dűlmirigy néven is ismert szervnek. Kik tartoznak az elváltozás rizikócsoportjába, és mit lehet tenni a prevenció érdekében?

A jóindulatú prosztatamegnagyobbodás esélye az életkorral együtt progresszívan nő – megjelenése a 60 éveseknél 50, míg a 85 éves férfiaknál már 90%-os valószínűségű, miközben az érintettek mintegy harmadánál okoz az elváltozás olyan tüneteket, amelyek kezelést igényelnek. Az életkoron kívül más tényezőkről is tudunk, amelyek hajlamosítanak a benignus prosztatamegnagyobbodásra. Ilyenek például a diabétesz, egyes szívbetegségek – valószínűleg közvetetten, az orvoslásukra szedett úgynevezett béta-blokkolók miatt. Megjelenésének az életmódhoz is köze lehet – vizsgálatok szerint ugyanis túlsúlyosaknál gyakoribb ez

az elváltozás. Szintén gyakrabban fordul elő azoknál, akiknek valamelyik vérrokonánál (apjánál, nagybátyjánál, fiútestvérénél) jelentkezett a probléma.

Mikor jelennek meg a panaszok?

Ezzel kapcsolatban érdemes megnevezni néhány szakmai szervezet ajánlását. Az Amerikai Urológiai Egyesület (American Urological Assotiation; AUA) a 40-54 közöttieknél még nem, az 55-69 évesek körében viszont már indokoltnak tartja a kétévenkénti prosztatavizsgálatot. Ezzel szemben az Amerikai Rák Társaság (American Cancer Society; ACS) már korábbi életkort határoz meg: szerintük már 50 éves

Érdemes megválaszolni egy sok érintettben felmerülő kérdést: mai tudásunk szerint a jóindulatú prosztatamegnagyobbodás nem növeli a prosztatarák kockázatát. Ugyanakkor ennek szimptomái hasonlóak, és előfordulhat, hogy egy férfi egyidejűleg szenved mindkét betegségben.

kortól indokolt a rendszeres szűrés, illetve például a gyakrabban érintett afroamerikai férfiak esetében a 45. életévtől.

Azok közül, akik koruk vagy a fent ismertetett tényezők miatt a kockázati csoportba tartoznak, sokan már a közismert tünetek megjelenése előtt, megelőzés céljából kezdenek fogyasztani olyan természetes alapú készítményeket, melyek előállításához igazolt hatású gyógynövényeket használnak fel.

Pap Bence

hirdetés



ProstaMen

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT

Alkalmazása elsősorban 45 év feletti férfiak számára javasolt, a prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására.

- *A szabalpálma kivonat elősegítheti a prosztata egészségének megőrzését.
- A kisvirágú fűzike kivonat hozzájárulhat a húgyúti rendszer megfelelő működéséhez 45 év feletti férfiak esetében.
- A csalángyökér kivonat hozzájárulhat a prosztata egészségéhez.



A minőség nem ismer kompromisszumot!

Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék.
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu



112 db csalángyökér kivonattal
150 mg kisvirágú fűzike
BIOCO.HU

Nyáron sem ritka A FELFÁZÁS

Szinte folyamatos vizeleti inger, kellemetlen, fájdalmas vizelet, sötét színű, zavaros vizelet, alhasi görcsök. Nagyon sok nő küzd a felfázás visszatérő tüneteivel.

Dr. Varga Imre urológus korábban lapunknak arról beszélt, hogy a felfázást általában bakteriális fertőzés okozza. A közhiedelemmel ellentétben nem a hideg miatt fázunk fel. A szélsőséges időjárás csak annyiban befolyásolja a betegség kialakulásának nagyobb valószínűségét, hogy télen a legyengült immunrendszer kevésbé ellenálló a fertőzésekkel szemben. Önmagában a felfázás nem minősül betegségnek, amíg a húgyvezetékbe került kórokozók el nem szaporodnak, és gyulladást nem okoznak. Sajnos ez a jelenség nőknél sokkal gyakoribb, de férfiaknál sem ritka. Idősebb korban szintén növekszik a felfázás gyakorisága, jellemzően a menopauza után. Ennek oka, hogy a szövetek a női hormonok hiánya miatt elvesztik rugalmasságukat, így a baktériumok könnyebben átjutnak rajtuk.

Figyeljünk a három i-re! Vigyázzunk az intimhigiénéjára, öltözködjünk az időjárásnak megfelelően és igyekezzünk erősíteni az immunrendszerünket! Kerüljük a lúgos hatású tusfürdőket, válasszunk inkább pH-semleges szappant. A teafa olaj köztudottan erős fertőtlenítő hatású, belsőleg naponta két-három cseppet is elfogyaszthatunk belőle. Az ezüst-kolloid is segíthet a felfázáson, ahogy a sós ülfürdő is. Ha szedünk antibiotikumot, akkor azért, ha nem, akkor is fontos, hogy bélflóránk tökéletesen működjön. Bélflóra-regeneráló készítményekkel, probiotikumokkal támogassuk szervezetünket!

Fiatalabb korban gyakoribb

Leginkább a 18 és 40 év közötti nőknél nagy a felfázás kockázata, általánosságban elmondható, hogy élete során minden nő felfázik legalább egyszer. Az urológus szerint jórészt hajlam kérdése, hogy kialakul-e a betegség. Szervi eltérések is állhatnak a háttérben: mivel a nők húgycsöve rövidebb, így könnyebben feljutnak a baktériumok a hólyagba, mint a férfiak esetében. A kórokozó fiatalabbaknál jellemzően közös fürdő, jakuzzi használata során jut be a szervezetbe. Emellett szexuális úton terjedő betegségek is kiválthatnak felfázásos tüneteket.

Mossuk ki a baktériumokat!

A szakember arra hívta fel a figyelmet, hogy odafigyeléssel a baj megelőzhető. Már az első tünetek megjelenésekor érdemes betartani néhány alapszabályt. Sokszor ismételt jó tanács, hogy igyunk minél több folyadékot, lehetőleg tiszta vizet, vagy gyógyteát, akár naponta 2-3 litert is, ugyanis a sűrű vizeletürítéssel könnyebben megszabadulunk a baktériumoktól. Nem ajánlott a cukros üdítő, mert lúgossá teszi a vizeletet, és így segíti a baktériumok elszaporodását, és tanácsos elkerülni a tejtermékeket is, mert azok erősíthetik a gyulladást. Öltözzünk rétegesen, tartsuk melegen a derekunkat, alhasunkat – javasolja a szakember, hozzátéve, hogy nyáron sem tanácsos hideg padlón, mezítláb járni. Válasszunk 100% pamut anyagból készült fehérneműket és használjunk természetes gyógynövényekből készült termékeket, illetve speciálisan erre a célra használatos mosakodó szereket, intim ápolókat, amelyek segítenek megőrizni a hüvelyflóra normál pH-értékét. Szintén lényeges, hogy ne tartsuk vissza a vizeletet, inkább gyakrabban, rendszeresen menjünk

WC-re. 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 használata után lehetőleg minél hamarabb cseréljük le a vizes, nedves alsóneműt!

Ne hanyagoljuk el a problémát!

A felfázásnak, hólyaghurutnak könnyen szövődményei lehetnek – például vesemedence-gyulladás is kialakulhat belőle. A vesék megóvása elengedhetetlen szempont a jó egészségi állapot fenntartása érdekében. Vegyük komolyan a felfázás legkisebb jelét is, és kezeljük kellő körültekintéssel. A kamilla köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő, de hatásos – többek között – a cicakark, a rozmarin, a zsálya és az édeskömény is, illetve ezek keveréke, tiszta illóolaja. A szakorvos azonban arra is figyelmeztet, hogy csak enyhe tünetek esetén forduljunk házi módszerekhez, és ha az elváltozások tartósak, a fájdalom erősödik, mindenképpen menjünk el orvoshoz. Együnk vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket, sportoljunk, és próbáljuk meg elhagyni káros szokásokat – hiszen minél erősebb az immunrendszerünk, annál hatékonyabban birkózunk meg a betegségekkel.

Dózsa-Kádár Dóra

Húgyúti fertőzés?! Utipro® plus

Húgyúti fertőzés tüneteinek csökkentésére és megelőzésére javallott új gyógyászati segédeszköz
Innovatív összetétel,
kettős hatásmechanizmus

HASZNÁLAT

Akut: napi 2 kapszula szedése 5 egymást követő napon keresztül

Megelőzés: napi 1 kapszula szedése 15 egymást követő napon keresztül, mely ciklus több alkalommal is megismételhető

Összetétele: xiloglükán-zselatin, hibiszkusz és propolisz

Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban!

Egészségpénztári elszámolásra (EP kártyára) is megvásárolható.



Forgalmazó: Elva Pharma s.r.o., Dr. Janského 599, 252 28 Cernosice Csehország
Forgalmazó helyi képviselő: Elva Pharma Kft, 4440 Tiszavasvári, Kabay János u. 5/4.
E-mail: info@elvapharma.com
www.facebook.com/Utiproplus
A dokumentum lezárásának dátuma: 2018. április 5.



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

VISSZÉRGONDOK

- természetes megoldások

Viszketés, nehézlábérzés, görcsölő vádli - ezek a tünetek sokszor komoly érrendszeri problémákat, például krónikus visszérelégtelenséget jeleznek. Ha a panaszok rendszeressé válnak, mindenképpen szakemberhez kell fordulni, a kezdődő szimptomák enyhítésére azonban a népi gyógyászat is számos, igazolt hatású alapanyagot ismer.

Némi egyszerűsítéssel azt mondhatjuk, vérkeringésünk két alapvető értípusban zajlik: az artériákban és a vénákban. Az artériákban a szív felől áramlik a vér az egyes szervek felé, míg a vénák a szív felé szállítják vissza a vért. A két értípus több tulajdonságában eltér egymástól, így például a vénákat alkotó szövetekben kevesebb sima izomsejt és rugalmas rost vesz részt. Ennek következtében a vénák tágulékonyak, így nagyobb mennyiségű vért képesek szállítani. Fontos jellemzőjük továbbá, hogy olyan zsebes billentyűk találhatók bennük, amelyek azt szolgálják, hogy a vér csak egy irányba áramolhasson a vénákban.

Jellegzetes tünetek

A vénák akkor tudják megfelelően ellátni a feladatukat, ha faluk rugalmas, ép, a vénabillentyűk nem engedik helytelen irányba áramlani a vért, és az ereket körülölelő izmok is segítenek jó helyre pumpálni a nélkülözhetetlen testnedvet. Ha ezt a funkciójukat nem teljesítik (a lehetséges okokról alább még lesz szó), akkor az érintett jellegzetes tüneteket tapasztal: estére mintha szorossá válna lábán az egyébként kényelmes cipő, bokája megvastagodik, a lábban fájdalom jelentkezik, bőre viszket. Ha nem kezelik ezt az állapotot, akkor a láb már napközben vagy enyhébb terhelésre is megduzzadhat, éjszaka görcsbe rándulhatnak a lábizmok, továbbá a láb bőrén nedvedzés, hámlás tapasztalható, helyenként barnásvöröses

elszíneződés jelenhet meg rajta. Ilyenkor rendszerint már a nyirokrendszer sem működik tökéletesen, vagyis nem képes maradéktalanul eltávolítani a szövetekből az egészségre káros anyagcseretermékeket.

Mi vezethet a visszér kialakulásához?

Egyrészt bizonyított a genetikai örökség szerepe, vagyis nagyobb eséllyel számíthatnak visszérproblémákra azok, akiknek felmenői hasonló gondokkal küszködtek - nekik akkor is érdemes tenniük a megelőzés érdekében, amikor a tünetek még nem jelentkezték. Szintén visszérgondokat okozhatnak egyes életmóddal kapcsolatos sajátságok. Ha például munkánk, hivatásunk miatt sokat állunk vagy ülünk, esetleg komoly fizikai erőfeszítést kell rendszeresen kifejtenuünk, vagy sportolóként túlerheljük magunkat, akkor szintén számíthatunk arra, hogy megjelenjen a visszerek nem megfelelő működésének betudható tünetek. Ugyancsak hajlamosít a problémára a túlsúly, akkor is, ha mondjuk a terhesség miatt jelentkező testtömeg-növekedés okozza.

A visszérprobléma kezelésére javasolt szerek némelyike mentolt is tartalmaz az érintett bőrfelület hűtésére - márpedig a mentol egyeseknél allergiás reakciót válthat ki.



Ahogy már jeleztük, a visszerek működésének abnormális elváltozásával mindenképpen szakemberhez kell fordulni, mert legsúlyosabb stádiumában például a nem megfelelő keringés, illetve az emiatt bekövetkező oxigénhiányos állapot miatt az alsó végtagot borító bőr helyenként elhalhat, így nem, vagy csak nehezen gyógyítható fekélyek jelenhetnek meg rajta.

Gyógyító növények

A korai szakaszban, vagy a betegség orvosi kezelését támogató módszerként azonban hatásos lehet bizonyos gyógynövényalapú készítmények alkalmazása. Így például a szappanfafélék családjának egyik legismertebb nemzetsége, a 15 fajt magában foglaló vadgesztenye régóta alapanyagul szolgál az érbetegségek ellen, közejük számítva az aranyeret, a hajszálér- és a vénás keringés rendellenességeit. Szintén érerősítő hatást tulajdonítanak a nagylevelű csodamogyorónak, a szilvalevelű bangitának vagy a kanadai aranygyökérnek. Utóbbiaknál kontinensünkön talán ismertebb a kamilla (más néven orvosi székfű) - a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben *Matricariae aetheroleum* néven említett gyógynövényt emésztési, alvási stb. zavarok mellett gyulladások kezelésére is ajánlják. Az őszirózsafélék családjába tartozó körömvirág (*Calendula*) ugyancsak hosszú évszázadok óta ismert és elismert gyógynövény kontinensünkön: egyéb kedvező hatásain kívül azt is szakirodalmi adatok igazolják, hogy serkenti a vérkeringést, továbbá hatásos visszérre, aranyérre, fekélyek kezelésére.

A fenti összetevőket számos olyan gyógyhatású készítmény kombinálja, amelyeket a visszérproblémák kezelésére fejlesztettek ki. A nekünk megfelelő termék kiválasztásához mindenképpen érdemes a háziorvos vagy a szakorvos tanácsát kérnünk.

Pap Bence



biomed®

Otthon a természetben®

VADGESZTENYE KRÉM COOL



Az ápolat lábak szakértője

Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására.

Kellemesen hűsítő mentollal.



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

www.biomed.hu

biomed.kft



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Beró Mariann

gasztroenterológus elmondja, miért nem elég a fogyáshoz a sport.



FÁRADT?

NEM FÁRASZTÓ MINDIG FÁRADTNAK LENNI!

FLORADIX® KRÄUTERBLUT® SZIRUP

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

- A benne lévő **vas**, valamint a B₆ és a B₁₂-vitaminok **hozzájárulhatnak a normál vörösvérsejt-képződéshez**
- A vas(III)-glükonátból származó szerves kötődésű vas, a B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok jótékony hatással lehetnek a **fáradtság és kifáradás csökkentésére**, valamint a **normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokra**
- A C-vitamin fokozza a **vas felszívódását**
- A tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, ezért könnyen bevehető
- **Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt**
- **Vegetáriánusok** számára is alkalmas
- **Különösen előnyös nőknek**, beleértve a várandós és szoptató anyákat, **gyermekeknek**, serdülőkorúaknak, **idősebbeknek**, betegségből lábadozóknak, **sportolóknak** és aktív életmódot folytatóknak

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.

Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
OÉTI szám: 7521/2010



Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: **Sal-Bert Kft.**
További információért keressen bennünket az alábbi elérhetőségeinken:
Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2066
Web: www.vashiiany-verszegenyseg.hu
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS

A vashiányos állapot ellen

A felnőtt férfiak szervezete mintegy 3, a nőké ennél kevesebb, kb. 2,3 gramm vasat tartalmaz. Bár mennyisége elhanyagolható a testtömeghez képest, hiánya mégis súlyos betegségeket okozhat. Miért nélkülözhetetlen egészségünk-höz a vas, és mit tehetünk pótlására?

Szervezetünk mintegy 4–5%-nyi ásványi anyagot tartalmaz, ezeket makro-, illetve mikroelemeknek nevezik, attól függően, hogy milyen arányban találhatók meg testünkben. A vas a mikroelemek közé tartozik, többek között a cinkkel, jóddal, rézzel és szelénnel együtt – ezek egyikének aránya sem magasabb testsúlyunk 0,005%-ánál. Légzőrendszerünk megfelelő működése elképzelhetetlen a vas nélkül, ugyanis – a többi gerinceséhez hasonlóan – az emberi hemoglobin felépítésében is részt vesz: ez az úgynevezett metalloprotein alkotja a vörösvértestek szárazanyag-tartalmának több mint 95%-át, és szállítja az oxigént a tüdőtől a test más részeibe. Ezen kívül a vas megtalálható egyes alapvető jelentőségű enzimekben is.

A vashiány nagyon gyakori

A vashiány világszerte mintegy 2 milliárd embert érint, a fejlődő országok közül sok helyen az első között szerepel a fogyatékosághoz, akár halálhoz is vezető kockázati tényezők között, különösen azokon a területeken, ahol az egyhangú, főként növényi alapú étrend a jellemző. Ugyanakkor a fejlett országokban is magas azok aránya (egyes becslések szerint 10% körül alakul), akik életükben legalább már egyszer tapasztalták a vashiány jellegzetes tüneteit, mint amilyenek a fáradékonyság, a fejfájás, szapora

szívverés, nyelési zavarok stb. Szervezetünk egyébként képes valamennyi vasat raktározni: az emberi test teljes vastartalmának valamivel több mint negyede a májban, a csontvelőben és a lépben tárolódik, többek között egy a máj által termelt, a vas megkötésére képes fehérje, a ferritin formájában. Ha nem jut a szervezetünkbe elég vas, akkor először ezeket a tartalékokat használjuk fel, majd ezután kezd csökkenni a vér hemoglobintartalma.

Ami gátolja a felszívódását

Fontos még tudni, hogy nem csupán a táplálkozással magunkhoz vett vas mennyiségén múlik, hogy kialakul-e a szervezetünkben hiányállapot. A vas abszorpcióját (felszívódását) ugyanis egyes tápanyagok gátolják, így például azok, amelyek csersavat tartalmaznak: ezek közé tartoznak többek között a kávé, a tea, vagy éppen a vörösbör. Kisebb mennyiségben ugyan, de a fehér- és a rozéborokban is van csersav. A szója és a szójakelesztmények, valamint a gabonafélék korpája a bennük lévő fitátok miatt ugyanígy hat. Segíti viszont felszívódását az aszkorbinsav, vagyis a C-vitamin – ez olyankor lehet szempont, amikor a vashiány kezelésére vagy megelőzésére valamilyen étrend-kiegészítő készítményt választunk. Ez akkor is indokolt lehet, ha egyébként változatos az étrendünk, és kellő mennyiségben fogyasztunk vastartalmú ételeket. A vashiány megfelelő táplálkozás mellett is gyakoribb ugyanis egyes csoportoknál: közéjük tartoznak például a kismamák, a szoptató nők, a serdülők, az aktív életet élők, vagy például azok, akiknek gyakran vérzik az orra vagy az ínye. Pap Bence

Többek között ezek az élelmiszerek tartalmaznak vasat: szárnyas-, hal-, sertés- és marhahús, máj; a növények közül hüvelyesek, petrezselyem, pisztácia, tökmag, európaiogyoró.



INFORMÁCIÓS VIDEO

A vashiány első jeleit mutatja be Dr. Vernes Réka háziorvos.



Rosacta®

Új, tradicionális, növényi eredetű, vény nélkül kapható gyógyszer a Medis-től

Tudta, hogy a populáció több, mint háromnegyede szenved visszatérő vagy állandó izom- és ízületi fájdalmaktól? Az ízületi- és izomfájdalmak leggyakrabban érintett területei a nyak, vállöv, hát, derék, térd, lábak, és karok, de bárhol megjelenhet.



A fájdalom jele annak, hogy a szervezetnek szüksége van pihenésre, regenerációra. A további állandó károsodás megelőzéséhez a károsító tényezők csökkentése szükséges. A gyengébb akut fájdalom esetén elsőként javasolt a helyi fájdalomcsillapítás. A helyi fájdalomcsillapítók alkalmazásával célzott hatást érhetünk el. Ez segít a duzzanat csökkentésében, a mobilitás visszaszerzésében, így újra összpontosíthatunk a mindennapi tevékenységeinkre. A mindennapi életben sokszor fájdalmat érzünk a helytelen testtartás, a mozgás hiánya illetve a túlzott mozgás miatt is. A kisebb izom- és ízületi fájdalmak kezelésénél a helyi fájdalomcsillapító csökkenti az izomfájdalmat, de nincs hatással a teljes szervezetre.

A Rosacta® vény nélkül kapható, gyógynövény hatóanyag tartalmú készítmény, mely fő hatóanyaga a rozmaringolaj. A Rosacta® tehát egy új, természetes megoldás olyan esetekben, amikor az izmok és az ízületek fájdalma merül fel. Mivel a Rosacta® növényi eredetű, így folyamatosan, hosszabb ideig is használható, ha izom- vagy ízületi fájdalommal küzd.



M E D I S

A Rosacta® krémnek kettős hatása van: csökkenti a fájdalmat és javítja a perifériás vérkeringést, ami elengedhetetlen a gyors regenerálódáshoz és a gyógyulási folyamatához. A Rosacta® használható sportsérülések kezelésére, munkahelyi helytelen testtartás okozta fájdalom csökkentésére, hátfájdalom és enyhe ízületi gyulladás esetén is.

„Könyöksérülésemre használtam a Rosacta® krémet. Az első egy héten elmúltak a panaszaim, és amíg a krémet rendszeresen használtam, nem is tértek vissza.”
I.M. vízilabdázó

„Combizomhúzódsra használtam a Rosacta® krémet. A csapat gyógytornászának segítségével ultrahangos kezeléssel együtt, a fejem bemozsárolva használtuk a krémet egy hétig, majd a panaszom megszűnése után még egy hétig kengettem vele, teljesen megszűnt a fájdalom, tudtam edzeni, sőt a mérközésen játszani is.”
K. S. vízilabdázó

Fájdalomcsillapító hatása mellett a Rosacta® krémnek kellemes rozmaring illata van. Alkalmazása után a krém jól felszívódik, és nem hagy zsíros foltot az alkalmazási területen.

Ahogy Hippokratész mondta: „A természet maga a legjobb orvos.” A természetes termékek hosszú évek óta hatékonyságról tesznek tanúbizonyságot, és ha a természet olyan csodálatos alkotó, akkor először miért ne használjuk ki az onnan származó orvosságokat?

Figyelmeztetés: Használat előtt olvassa el a betegájékoztatót!
Medis Hungary Kft. | 2045 Törökbálint, Hosszúrét u. 1. | www.rosacta.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! HAGYOMÁNYOS NÖVÉNYI GYÓGYSZER. A JAVALLATOKRA VONATKOZÓAN ALKALMAZÁSA KIZÁRÓLAG A RÉGÓTA FENNÁLLÓ HASZNÁLATON ALAPUL

NAPSUGÁRZÁS, BŐRPROBLÉMÁK

Régóta várjuk már a nyarat, hiszen a meleg és napfényes idő a jókedvre is garancia. Nem árt azonban odafigyelnünk a hőség okozta veszélyekre, érdemes védeni magunkat a káros napsugarak ellen.

Köztudott, hogy a napsütés elengedhetetlen az élethez. Egyebek mellett javítja kedélyállapotunkat, segíti napi ritmuskialakulását, valamint lehetővé teszi bőrünkben a D-vitamin előállítását, ami fontos a kalcium beépüléséhez a csontokban. A napfény hiánya csontritkuláshoz és depressziós állapothoz vezethet D-vitamin-utánpótlás nélkül. Fontos azonban, hogy a napsütés áldásos hatásait megfelelő körültekintéssel élvezzük – tanácsolja dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Sokszor és sokan említik a napozás és a mesterséges UV-fény okozta károsodások veszélyét, mégsem teszünk meg mindent azért, hogy ezt elkerüljük, csökkentjük.

Herpesz vs. afta

Bár az ajakherpesz gyakran a hidegebb hónapokban, a megfázásos időszakban jön elő, nyáron sem lehetünk ellene teljesen védettek. A meleg, a napfény, az idegeskedés – például nyaralás előtt –, az átmenetileg gyengébb immunrendszer, vagy akár egy jó vacsora is kiválthatja a hólyagok megjelenését! A herpesz csúnya – még akkor is, ha ma már

számtalan módon „eltüntethető”, az afta pedig nagyon fájdalmas – olykor még a nyelés is nehezünkre esik. A herpeszt szinte mindenki ismeri, és tudjuk, hogy vírus okozza. A hasonló kellemetlenségekkel járó afta kialakulásának okát azonban még nem tudják az orvosok, bár összefüggésbe hozzák a szervezet védekezőképességének gyengülésével.

Hajlamosító tényezők

Szájüregünk fokozott veszélynek van kitéve a baktériumokkal szemben, hiszen a külvilággal közvetlenül érintkezve rengeteg kórokozó jut a szervezetünkbe nap mint nap. Az egészséges immunrendszer gond nélkül felveszi a harcot velük, azonban egy betegség, fertőzés, vagy akár csak egy évszaktváltás következtében szervezetünk legyengülhet. Ennek egyik jele, ha apró fekélyek

Nyáron egyre többen mennek orvoshoz bőrkütiések, csalánkiütés és ekcéma miatt. Talán eszükbe sem jut, hogy a problémát az eddig használt antibiotikumok és gyulladáscsökkentő krémek okozhatják.

keletkeznek a szájüregben. Ez a kicsi hámsérülés az afta, ami magától jön és megy, de közben sok bosszúságot okoz. Az aftával ellentétben a herpesz többnyire az ajkakon jelentkezik. A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. Nyári táborok alkalmával a gyerekek gyakran fertőződnek: a közös evőeszköz vagy pohárhasználat az egyik legjobb „módszer” arra, hogy egy életre megszerezzék a vírust. Végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de gyógynövény tartalmú átlátszó gél használatával meggyorsíthatjuk a gyógyulást. Általános szabály, hogy a kezelés akkor hatásos, ha minél hamarabb elkezdődik. Az immunrendszer erősítésére és a száj baktériumflórájának egyensúlyban tartására egyaránt alkalmas a cink rágótabletta. Amikor kialakult a herpesz, sokat segíthet napi 2-3 adag. Ajánlott ilyenkor a C- és a B-vitamin is.

Dózsa-Kádár Dóra

Nyaraláskor is BIZTONSÁGBAN!

A kisebb-nagyobb rosszulletek, betegségek nyaralás közben is bárkit utolérhetnek. Főleg a külföldi, de a belföldi utazások alkalmával is könnyebbé tehető, ha kéznél van a megfelelő gyógyszer.

Anyaralás, utazás, táborozás önmagában is sok izgalommal, aggodással jár, de érdemes felkészülni a váratlan eseményekre, esetleges egészségügyi problémákra, apróbb balesetekre. Gondoljunk arra is, hogy idegen helyen nehezebben tudjuk beszerezni a gyógyszereket és az sem biztos, hogy könnyen találunk orvost. Feltétlenül vigyünk magunkkal azokat a készítményeket, melyeket otthon is szedünk, alkalmazzunk. Akik kisgyermekkel utaznak, jó, ha összeállítanak egy alapcsomagot, ami a bőröndbe kerülhet.

Mit vigyünk magunkkal?

Az úti patika tartalma nagymértékben függ attól, hogy milyen egészségi állapotban indulunk el, hogy hová utazunk, mennyi időt fogunk ott tölteni, és hogy milyen időjárásra számíthatunk. Sok családban vannak tartós betegek – asztmások, allergiások, cukorbetegség vagy egyéb tartós betegséggel élők – akik egy napra sem

nélkülözhetik rendszeresen szedett orvosságait. A szó átvitt és valódi értelmében is fejfájást okozhat például a migrénnel küzdőknek, ha otthon hagyják a jól bevált, receptköteles fájdalomcsillapítójukat. Sokaknál gyomor- és emésztési problémákat okozhat az utazás, és az sem ritka, főleg külföldön, hogy könnyű ételmérgezésen, bélfertőzésen esünk át. A biztonság kedvéért mindig legyen nálunk hashajtó készítmény, csakúgy mint heveny hasmenés esetén ad-szorbens bélfertőtlenítő, ami a mérgezőanyagokat megköti és eltávolítja a szervezetből. A gyerekeknek glicerines kúpot csomagoljunk a tartós szorulás elkerülésére, illetve tanácsos hányinger, hasmenés ellen gyorsan ható készítményt is magunkkal vinni.

Ne legyen lázas a készülődés!

Főképp a gyerekek lázasodnak be könnyen, így azoknak, akik gyerekekkel utaznak, kihagyhatatlan útipatika-tartozékuk a lázcsillapító. Többfelől is vigyünk magunkkal, hogy szük-

Az orvosságos készletet a nyaralás idején se tartsuk meleg helyen, és ne tegyük ki közvetlen napsugárzásnak. Ha repülőgéppel utazunk, a csipesz és az olló ne a kényeztetésben, hanem a feladott poggyászában legyen. A távoli tájakon különösen érdemes betartani a régi szabályt: ami nincs megfőzve, és nem lehet meghámozni, azt érdemes a tányéron hagyni. A jégkockát is felejtjük el azokon a vidékeken, ahol nem iható a csapvíz.

ség esetén felváltva alkalmazhassuk őket. Ezen felül általános láz- és gyulladáscsökkentő tablettát is hasznos csomagolni – a felnőttek részére, biztos, ami biztos alapon. Ne csak napozószert vigyünk magunkkal, hanem olyan bőrnugtató készítményt is, amivel enyhíteni tudjuk egy esetleges leégés fájdalmas következményeit. Mindig legyen nálunk rovarriasztó, többféle is. Belföldi nyaraláskor nélkülözhetetlen a kullancs- és szúnyogriasztó spray, és a falba dugható szúnyogriasztó is. Ezen túl nem árthat, ha van nálunk kullancs kiszedésére alkalmas speciális, patikában kapható csipesz. Ne feledkezzünk meg a csipés után alkalmazható krémekről, viszketést csökkentő oldatokról, illetve az allergiás reakciót csökkentő cseppekről sem. A sebkezeléshez szükséges eszközöket, a steril ragtapasz készletet, a sebfertőtlenítő oldatot, kötszert mini elsősegélykészletben is megvehetjük indulás előtt a gyógyszertárban.

Dózsa-Kádár Dóra

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

satco

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

ROWA
Pharmaceuticals Ltd.
Bantry, Co. Cork,
Ireland

POLISORB®

Az Új sokoldalú enteroszorbens
HASMENÉSRE

Gyors segítség az
egész családnak!

MINDEN MÉRGET KIHORD!



Forgalmazó: Biomedix Pharma Hungary Kft. • Telefon: +36 30 340 3910 • www.polisorb.com

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

Orvostechnikai eszköz CE 0481

Világelső

a deutériumcsökkentésben

**PREVENTA**

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A PREVENTA **125** **105** **85**
SZÉNSAVMENTES VÁLTOZATBAN
IS ELÉRHETŐ.

A termékek megvásárolhatók

a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban,
a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

alábbi mintaboltjában,

vagy megrendelhetőek online.

Mintabolt: 1118 Budapest, Villányi út 97.,
tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.huwww.preventa.hu

Kövessen a Preventát a Facebookon is!

Programozott DNS-sel KÜZDhetnek A RÁK ELLEN



Új terápiák válhatnak elérhetővé a rákgyógyításban, és más betegségekre is kifejleszhetnek hatékonyabb gyógyszereket egy új, az USA-ban kidolgozott technológia segítségével. A Delaware-i Egyetem biomolekuláris- és vegyész-mérnökeinek módszere az utóbbi időben feltörekvő DNS-programozáson alapul.

A DNS a sejtekben játszik fontos szerepet, a fejlődésükhöz, tulajdonságaikhoz szükséges információkat hordozza, ezek alapján tudja a sejt, milyen fehérjéket készítsen. A Delaware-i Egyetem egyik kutatócsoportja most olyan technológiát fejlesztett ki, amivel be tudják programozni a DNS-szálakat, hogy ki- és bekapcsoljanak bizonyos fehérjéket, ami révén egy bizonyos betegségre adott gyógyszer csak a beteg sejtben aktivizálódik. Az újonnan kifejlesztett technológia a rákgyógyásztól a bioüzemanyaggyártásig számos lehetőséget rejt.

Persze itt ne az ezotérikusok által hangoztatott rezgésekre és hangok általi programozásra gondoljunk! A DNS tudományos programozását talán a mindennapi életünket átszövő számítástechnika működéséhez hasonlíthatjuk a legegyszerűbben: akár csak a számítógépünk vagy telefonunk, a DNS is rengeteg adatot tartalmaz. Amíg előbbieket a kettős számrendszer alapján, nullák és egyesek felhasználásával kódolják az információkat – legyen szó digitális fényképről, e-mailről, weboldarról –, addig a DNS négy nukleobázisa (az

adenin, a citozin, a timin és a guanin) segítségével teszi ugyanezt. Ezeknek a nukleobázisoknak a sorrendje, a DNS-szálak általuk meghatározott szakaszai hordozzák a testünk sejtjeit alakító tulajdonságok kódját, ezek alapján fejlődik az élő szervezet, dől el, hogy milyen fehérjéket állítson elő a sejt.

Új szerepben a DNS

A Delaware-i kutatók azonban gyökeresen új szerepet adtak a DNS-kódnak, ha úgy tetszik, egyfajta DNS-alapú logikai áramkört dolgoztak ki. Eredményeiről a Nature Chemistry című folyóiratban számoltak be. Először az előre meghatározott szakaszokkal kódolt DNS-láncokat kapcsolták össze különböző, általuk irányítani kívánt fehérjékkel. Ezek révén fehérje-DNS biokonjugátumokat hoztak létre. A biokonjugátumok két vagy több, különböző hatású molekulából álló vegyületek, amik oly módon vannak összekapcsolva, hogy közben egyenként megőrzik saját különböző hatásmechanizmusukat, így hatékonyabban alkalmazhatók gyógyszerként. A kutatók ezeket konjugátumokat az emberi vastagbélben honos kólibaktériumokon,

illetve emberi sejteken tesztelték, úgy, hogy a célzott fehérjék a tervezettnek megfelelően össze-, majd szétkapcsolódtak. Azt is bemutatták, hogy a DNS-programozott eszközök révén prodrugokat – a megfelelő helyen és időben aktivizálódó "előgyógyszereket" – lehet élesíteni. A prodrugok olyan molekulák, amik alapesetben nem hatóanyagok, ám a szervezetbe kerülve megfelelő körülmények között vagy behatásra metabolizálódnak, kémiai átalakuláson mennek át, és azzá válnak.

A kutatás részletei

A Delaware-i kutatók kísérleteik során az 5-fluorocitozint „kapcsolták be”, ami ezáltal 5-fluoroacillá alakult. Az 5-fluoroacillal többek között gyomor-, végbél-, hasnyálmirigy- vagy emlőrák, fej és nyaki daganatok gyorsan szaporodó rákos sejtjeit pusztítják kemoterápia során. A hatóanyag meggátolja a DNS-egyesítést azáltal, hogy mint hibás RNS-előanyag beépül, és így megakad az RNS szintézis, vagyis a sejt nem tud tovább fejlődni.

A rákellenes prodrugot egy speciális fehérjével metabolizálták,

vagyis hozták aktív állapotba. Ezt a fehérjét pedig egy megtervezett, előre bekódolt DNS/RNS szakasszal állították elő.

De hogyan képesek be és kikapcsolni a fehérjét? Ehhez a sejtekben található, bizonyos gének működéséért vagy elnyomásáért felelős micro-RNS-ek speciális tulajdonságait használták fel. A rákos sejtekben másfajta micro-RNS-ek is találhatóak, mint az egészséges sejtekben, sőt egyes fajtáik nem is fordulnak elő utóbbiakban. A kutatók kiszámolták, milyen sorrendbe kell rendezni a DNS nukleobázisait ahhoz, hogy azok csakis ezeknek a jellegzetes mikro-RNS-eknek a jelenlétében szintetizálják a prodrugot aktiváló fehérjét.

Célzottabb gyógyítás

Ha a rákos sejtre jellemző mikro-RNS van a közelben, a programozott DNS révén aktivizálódik az előgyógyszer, ami megakadályozza a beteg sejt fejlődését, vagyis nem terjed tovább a rák. Az egészséges sejtekben viszont nem történik semmi, hiába kerül bele a prodrug. Így kizárólag a rákos sejtek fejlődését

A kutatók szerint gyakorlatilag bármelyik DNS-szakaszt fel tudják használni bármilyen fehérje irányítására, és eljön majd a nap, amikor képesek lesznek akármelyik sejtbe bejuttatni ilyen programozott DNS-t, így kezelve számos betegséget.

gátolják, amivel jóval hatékonyabban, célzottabban gyógyítható a betegség.

A technológia segítségével nem csak a rákos, de más betegségek ellen is lehet hatékonyan küzdeni, sőt az orvostudományon kívül eső területeken is használható: a kutatók a növényi rostok lebontásához szükséges enzimes reakció irányítására is felhasználták a módszert, ami a bioüzemanyagok előállításához szükséges.

Korábbi kutatásokból ismert, hogy milyen hatékony lehet a DNS-nanotechnológia, és tudjuk, milyen hatékonyak lehetnek a fehérjék a sejtekben. Ezt a kettőt most sikerült összekapcsolnunk – idézte a kutatócsoport vezetőjét a Science Daily.

Ballai Vince

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu



06 70 423 1127
06 30 391 8080

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 hozzájárul az immunrendszer normál működésének fenntartásához.

www.avemar.hu
www.avemashop.hu
aik@avemar.hu
06 1 202 0290 ■ 06 1 301 0142

Biorpharma

SZABAD EGY KÁVÉT?

Évek óta folyik a vita a kávé hívei és ellenzői között arról, milyen hatást gyakorol szervezetünkre ez az élénkítő ital. Összegyűjtöttünk néhány kutatást, ami a témával foglalkozik.

2018. április 5.

Spanyol kutatót úgy találták, hogy a hosszú távú koffeinbevitel súlyosbítja az Alzheimer-kór és néhány más pszichiátriai betegség tüneteit. A vizsgálat során egereket itattak koffeines vízzel, míg a kontrollcsoport sima vizet kapott. A különbség – emberi arányokra átfordítva – napi 250 mg, azaz kb. 2,5 csésze fogyasztása után jelentkezett.

2018. március 28.

A brazíliai Sao Paulo Egyetem kutatóinak eredménye szerint napi három csészénél több kávé fogyasztása naponta 63 százalékkal csökkenti az érlemeszedés kockázatát, annak köszönhetően, hogy segíti a kalcium felszívódását az artériákban. Az érlemeszedés a szívbetegségek – például az infarktus és a stroke – legfőbb okozója. A kutatás során 4426 Sao Paulóban élő, átlagban 50 éves ember egészségügyi adatait elemezték.

2017. november 23.

A brit Southamptoni Egyetem tudósai arra vállalkoztak, hogy az összes fellelhető, a kávé egészségügyi hatásait elemző tudományos cikk eredményeinek összegzésével próbálják megtalálni a választ arra a kérdésre, hogy jól teszünk-e szervezetünknek, ha kávéat fogyasztunk. Jó hír az ital rajongóinak: napi 400 mg koffein, azaz négy-öt csészényi kávé fogyasztása egyértelműen összekapcsolható néhány krónikus betegség alacsonyabb kockázatával. Elősorban a szívbetegségeket emelték ki, és megemlítették a daganatos megbetegedéseket, de azt is érdemes tudni, hogy növelheti a csonttrikulás és így a csonttörések esélyét, sőt gyakran olyan egészségtelen szokásokkal is összekapcsolódik, mint a dohányzás vagy a süteményfogyasztás.

Mi a válasz tehát a kérdésre? Egészséges a kávé vagy nem?

Nem tudjuk. Az biztos, hogy egészségmegőrzési céllal senkinek sem érdemes elkezdenie a fogyasztását, bár az eredmények arra utalnak, hogy a pozitív hatások felülmúlják a negatívokat.

A kávé nagyon komplex anyag – több mint ezer aromát tartalmaz, és még ezek is más-mások a különböző típusú őrleményekben –, és a hatása is az. Ráadásul a kutatások során nagyon nehéz megmondani, pontosan mit is okoz, hiszen aki kávézik, az lehet, hogy kevesebbet alszik, többet dohányzik, esetleg kevesebb folyadékot fogyaszt; ezeknek a tényezőknek pedig komoly egészségügyi következményei lehetnek.

Forrás: medicalnewstoday.com
Vámos Éva

Rengeteget tüszögök, folyik az orrom, viszket a szemem, eddig azt hittem, nem vagyok allergiás semmire, de úgy tűnik, engem is utolért ez a népbetegség. Mi a teendőm? Hogyan könnyíthetem meg az életemet?



Válaszol: **Dr. Szántó Hajnalka**
bőrgyógyász, klinikai immunológus,
allergológus főorvos,
AMBULANCIÁK Prevenció és Szűrő Központ

A tünetek és panaszok alapján úgy tűnik, Ön valóban allergiás, azonban feltétlen javasolom ennek kivizsgálását. Mi is az allergia? A szervezet fokozott válaszkészsége a számára idegen anyagokra, az allergénekre. Ezekkel az anyagokkal a légutainkon, a tápcsatornákon, illetve a bőrünkön keresztül kerülhetünk kapcsolatba. Belélegezhetünk külső, természetben lévő allergéneket, a virágporszemeket, vagyis a polleneket, otthon pedig háziporatkákat, állati szőröket, penészgombaspórákat. Tehát

attól függően, hogy hol jelentkeznek leginkább a tünetek – bent vagy kint, a szabad levegőn – következethetünk arra, hogy mi okozhatja a panaszokat. Fontos még azt is tudni, hogy mikor jelentkeznek a tünetek – tavasszal, nyár végén vagy egész évben.

A légúti allergia tünetei a tüszögös, vízszerű orrfolyás, orrvizketés, orrdugulás, torok-, szájkaparás és gyakran a könnyezés is, mivel a pollenek a szemünkkel is érintkezhetnek. Ha ilyen tüneteket tapasztalunk,

allergológushoz kell fordulnunk. Érdemes tudni, hogy egyes pollenek és ételek között keresztreakciók állhatnak fenn, ezért ha már tudjuk, hogy mire vagyunk allergiások, célszerű annak is utána nézni, hogy az milyen ételekkel ad keresztreakciót, és javasolt ezen élelmiszerek elhagyása is.

Légúti allergia esetében legfontosabb az allergén kerülése, tehát aki virágpollenekre allergiás, tussoljon le, ha hazaért, és öltözzön át. Lehetőleg eső után szellőztessen, járműveken felhúzott ablak mellett utazzon, autójában legyen pollenszűrő. A háziporatkára allergiások a padlószőnyegeket cseréljék könnyen felmosható padlóra, kerüljék a lakásban a plüssfigurákat és a „porfogó” szőnyegeket, takarókat, párnákat. Az allergia elleni gyógyszerek felírása az allergológus feladata, ezekkel azonban csak a tüneteket kezeljük, csökkentjük; ha a gyógyszerek alkalmazását abbahagyjuk, a tünetek ismét megjelennek. Ma már azonban egyes allergiák tartósan gyógyíthatók specifikus immunterápiával, melynek lehet injekciós vagy szájon keresztüli beadási módja. Ennek alkalmazásához allergológussal történő konzultáció, kivizsgálás szükséges.

KVÍZ

Az áprilisi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/c, 3/a
A nyertes: **CZEGLÉDI LAJOSNÉ** Budapest
A májusi Kvízt a gyogyhír.hu-n találják.

hirdetés

Vita B12 tableta 30x, 100x étrend-kiegészítő tableta.

VITA B12

1 mg Naponta 1x

Magas hatóanyag-tartalmú B-vitamin készítmény a memóriáért! ✓

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

Forgalmazó: Vitabalans Oy, 13500 Hameenlinna, Varastokatu 8, Finland
Magyarországi képviselete: Vitabalans Kft., 1033 Budapest Laktanya u. 4. Tel.: 06 1 631 0332



SZERETNE TÖBBET TENNI LÁTÁSÁÉRT?

A szem egészséges működésében fontos szerepet játszanak olyan mikrotápanyagok, melyeket **a szervezet nem képes előállítani**. Ezért ajánlott figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségben történő napi bevitelre.

Ocuvite®

Lutein forte

A Bausch + Lomb szakértelmével kifejlesztett, a szem számára fontos **mikrotápanyagokat tartalmazó komplex összetétel**.

**MERT LÁTÁSA IS MEGÉRDEMLI
A TÖRÖDÉST.**



Kapható a gyógyszertárakban!

Étrend-kiegészítő készítmény. Nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Cink tartalma hozzájárul a normál látás fenntartásához, a C-vitamin, E-vitamin és cink támogatják a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! A termék kisgyermek elől elzárva tartandó!

További információ: Bausch + Lomb/Valeant Pharma Mo. Kft.,
1025 Budapest, Csatárka út 82-84.

OCU-KN-HU-1801-01 | Lezárás dátuma: 2018. 01. 30.

BAUSCH + LOMB