

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

Így maradhat
egészséges
nyaralás alatt

EMÉSZTÉS

Nyári problémák

ÍZÜLETI

MEGBETEGEDÉSEK

Nehézláb-érzés

PSZICHOLÓGIA

Mitől sikerül jól
a nyaralás?

INTERJÚ

Barabás Éva
műsorvezető



Butiknyár

NYÁRI SZEMVÉDELEM

A **LUTEIN-Plusz kapszula** óvja a szemet az erős nyári napsugarak káros hatásától. Lutein és zeaxantin tartalma a szem belső „napszemüvege”. Svéd feketeáfonya-kivonat, vitamin- és nyomelem-tartalma késlelteti a szem öregedési folyamatát, segíti az éleslátás megőrzését.



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



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



TŐZEGÁFONYA: 16 éve sikeres a CRAN-C!



Magyarországon elsőként bevezetett, sikeres TŐZEGÁFONYA-kivonatos készítmény. Sok ezer nő kipróbálta és alkalmazza. Hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. A kapszula pora kisgyermeknek joghurtba keverve adható.

Nyári strandolásukhoz!

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



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

Lioton® 1000 NE/g gél

– a lábai szépségéért és egészségéért

Lábdagadás? Visszérgyulladás? Égő, feszülő érzés? A Lioton® gél csökkenti a visszérbetegség okozta panaszokat és alkalmas a visszérbetegség szövődményeinek, baleseti sérülések következtében kialakult véraláfutás, zúzódás és duzzanat kezelésére. Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: heparin (1000 NE/g)



Forgalmazza: A. Menarini Industrie Farmaceutiche Riunite S.R.L. (Via Sette Santi 3, 50131 Firenze, Olaszország)

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

FERROCENTO® + SunActive® Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

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

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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



Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buboréksomagolás

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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

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

PharmaSuisse
Laboratories

www.ferrocento.hu



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

Impresszum

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

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 Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:
Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: (06-1) 349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések
tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Szerencsés vagyok, már nyaraltam az idén. Jó volt, persze, de elszomorodtam valamtól. Egy szálloda lobbyjában vártam a kávémat, bámultam a gyönyörű Fekete-tengert és a köröző sirályokat. Egyedül voltam ezzel, a közelben ülő négyfős család minden tagja a mobiltelefonjába mélyedt. Sem a környezettel, sem egymással nem foglalkoztak. Jópár négy-öt éves gyerek reggeli és vacsora közben is mesefilmet nézett tableten. Elmondhatatlanul rombolónak, önzőnek és felelőtlennek tartom ezt a szülői magatartást. Ez persze lehetne csak az én véleményem, miért vagyok ilyen finnyás, hátha nekik van igazuk. De nem. Egy nagyszabású tanulmányban kimutatták, hogy csökken az átlag IQ a hetvenes évek óta, aminek egyik oka a számítógépes játékok terjedése. És ez még mindig nem a legnagyobb baj, régen se volt mindenki atomfizikus. De milyen társas kapcsolata lesznek annak a gyerekeknek, aki így nő fel? Megéri?

Vámos Éva

Csökken az átlagos intelligencia



Norvég kutatók egy nagyszabású tanulmányban kimutatták, hogy egyre rosszabb eredmények születnek az intelligenciateszteken az 1970-es évek óta. Az amerikai tudományos akadémia folyóiratában (PNAS) bemutatott eredményeik szerint nemzedékenként átlag hét ponttal rosszabbak az eredmények, ami nyilvánvaló irányváltást jelent az 1930-as évektől tapasztalt növekvő tendenciától. Az IQ-csökkenés lehetséges okai között környezeti tényezőket találtak, és úgy vélik, hogy szerepet játszottak az oktatási rendszerben bekövetkezett változások, továbbá az, hogy a gyermekek egyre kevesebbet olvasnak, és egyre többet játszanak számítógépes játékokat. (MTI)

Egészségesebbek lesznek az üdítők

A Magyar Ásványvíz, Gyümölcslé és Üdítőital Szövetség vállalta, hogy 2020-ra felére csökkenti az alkoholmentes italok cukor- és kalóriatartalmát Magyarországon. 2008 óta 23-ról 55 százalékra nőtt az alacsony kalóriatartalmú termékek forgalmának aránya. Bikfalvi Istváné, a szövetség elnöke szerint az üdítőital-gyártók felismerték az egészséges táplálkozás iránti igényt, ezért folyamatosan csökkentik termékeik cukortartalmát. A gyártók új recepteken dolgoznak, és a kristálycukrot édesítőszerrel helyettesítik italaikban.

Népszerűsítik az egészséges táplálkozást



A Fiatal Családosok Klubja és a KidsOasis Nonprofit Kft. Egészségfalók - Együtt főzni jó! elnevezésű kampányt indít a nyári időszakban a főzést és az egészséges étkezést előtérbe helyező családoknak. A kampány egy internetes játék, amelynek keretében augusztus 15-ig várják a családoktól a recepteket. Ezek közül szakmai zsűri választja ki az egészségesekeket, kreatívakat és gyermekbarátakat. Szeptember 1-től 23-ig lehet szavazni rájuk, majd a zsűri meghatározza, hogy a tizenöt legtöbb voksot elért játékos közül melyik öt küzdhet meg októberben egy budapesti főzőiskolában a fődíjért, az Egészségfalók címért és egy hétvégéért egy minősített családbarát szálláshelyen.

Depressziót okozhat néhány gyógyszer

A gyakorta felírt gyógyszerek, például fogamzásgátlók, fájdalomcsillapítók és szívgyógyszerek egy része növelheti a depresszió kockázatát – derült ki egy új amerikai tanulmányból. A Journal of the American Medical Association című folyóiratban publikált tanulmány 26 ezer olyan amerikai felnőtt bevonásával készült, aki legalább egyfajta receptre kapható gyógyszert szedett 2005 és 2014 között. Az eredmények szerint a vizsgált gyógyszerek közül csupán egyet szedők körében 7 százalék, a kettőt szedőknél 9 százalék, míg a hármat, vagy többet szedőknél 15 százalék volt a depressziósok aránya. Brit szakértők ugyanakkor figyelmeztetnek, hogy az amerikai tanulmány csupán összefüggést, és nem okozati kapcsolatot mutat az érintett gyógyszerek szedése és a depresszió megnövekedett kockázata között.

Drónokat vetne be a mentőszolgálat



A jövőben akár drónokkal is segítené a közterületen rosszul lett emberek ellátását az Országos Mentőszolgálat. Csató Gábor, a szervezet főigazgatója elmondta, külföldi példák alapján elindult a Főpolgármesteri Hivatallal a gondolkodás arról, hogy Budapesten is legyen lehetőség félautomata defibrillátort eljuttatni drónnal az utcai rosszullétekhez. Az elképzelés szerint az utcai rosszullétnél segédkező laikus életmentőt segítené a drón által szállított defibrillátor, hiszen ezek a repülő eszközök egyes esetekben gyorsabban a helyszínre érkehetnek, mint a mentőautó. Jelenleg a szabályozási környezet hiányzik a drónok működtetéséhez, a technológia adott.

Mentőöv program a balatoni vízi balesetek megelőzésére

Mentőöv néven új balatoni vízbiztonsági programot dolgoztak ki, amelynek tesztelése idén öt település – Siófok, Keszthely, Balatonfüred, Balatonfenyves és Révfülöp – strandjain zajlik majd. Táblákkal látják el a strandi bejárókat, figyelmeztetve egyebek között a mederviszonyokra, valamint mentőeszközt kapnak a vízbiciklik és mentőmellényekkel látják el a kölcsönzőket. Az említett strandokon lesznek szóróanyagok, rendeznek vízbiztonsági eseményeket, flashmobokat. A Mentőöv program részeként a vízi mentők megkezdték az óvodás és kisiskolás, valamint a sportoló, vitorlázó gyerekek oktatását.

Súlyos problémák a gyermekpszichiátriai kezeléseknél

Súlyos, az alapjogokat érintő problémák sora merül fel a kötelező és önkéntes gyermekpszichiátriai kezelésekkal kapcsolatban – közölte Székely László, az alapvető jogok biztosa Szegeden. Konkrétumok egyelőre nem ismertek, de azt bejelentették, hogy az Igazságügyi Minisztérium, az egészségügyi államtitkárság és az orvostársadalom képviselőinek bevonásával még az idén szakmai konferenciát szerveznek.

NE HAGYJA, hogy a reflux tönkre tegye a nyaralását!

Nyaraláskor kiengedünk, hajlamosak vagyunk keveset pihenni, sok és szokatlan ételleket enni, ami mind kiválthatja, vagy súlyosbíthatja a refluxos tüneteket. Pedig ezek nemcsak a pihenés napjait keseríthetik meg, de súlyos problémákat is okozhatnak – viszont elkerülhetők.

A magyarok fele tapasztalt már gyomorégést időnként, ami a reflux jele is lehet. Aki dohányzik, túlsúlyos, keveset mozog, keveset pihen, rosszul étkezik, az mind azt kockáztatja, hogy refluxos lesz. Ezek közül a kiváltó okok közül kettő pedig nagy valószínűséggel fennáll annál is, aki nyaralni megy.

Mivel nyaraláskor megváltozik szokott napi- és étrendünk, akár úgy is kialakulhat nálunk a tápcsatorna felső szakaszát érintő működési zavar, hogy addig nem voltak ilyen panaszaink. Ha pedig voltak, akár súlyosbodhatnak is a tünetek. Nyaraláskor ugyanis kiengedünk, és hajlamosak vagyunk kevesebbet aludni, rendszertelenül étkezni, túl sokat fogyasztani a szokatlan ételkből. De mit tehetünk a tünetek elkerülése ellen?

Étkezzünk körültekintően: kerüljük a túl zsíros ételleket, és csak óvatosan az alkohollal és a citrusféléket is tartalmazó italokkal! Ne várjuk meg amíg megéhezünk, együnk többször keveset, kerüljük, hogy hirtelen faljunk be sok ételt. Öltözzünk kényelmesen: legyen laza a ruházatunk, a szoros öltözék is kiválthatja a tüneteket; pihenjünk eleget, de ne heverjünk egész nap: a refluxot nem csak az éjszakai tívornyázás válthatja ki, de a sok fekvés is lehetővé teszi a túltengő gyomorsavnak, hogy felkússzon a nyelőcsövön. Ne hagyjuk otthon a gyógyszereinket, és készüljünk fel arra, hogy ha nagy étkezés van kilátásban, akkor még a tünetek megjelenése előtt vegyünk be tablettát!

Ballai Vince



„Ugyan, mit számít egy kis gyomorégés, bedobunk egy kanál szódaiparabonát és kész!” – ha minket nem érint a probléma, könnyen elintézzük egy ilyen legyintéssel. Csakhogy a visszatérő tünetektől szenvedők életminőségét olyan mértékben rontja, mint másoknál a depresszió vagy a szívproblémák (például az angina pectoris, a szívizom oxigénhiánya). Az égő gyomor miatti álmatlan éjszák kimerültséghez vezetnek, a garatig feljutó gyomorsav a hangszálakat roncsolva a beszédképesség romlását okozza, ráadásul a krónikus reflux a vezető helyen áll a nyelőcsőrákot kiváltó okok között.

hirdetés



ÉTKEZÉSI GONDOK NYARALÁSKOR? ELŐZZE MEG!

GASTRO-BON

rágótabletta

Savas, égő érzés ronthatja el az étkezés, üdülés örömét. Az **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, segítik a **gyomorsav erős hatásával szemben. A Gastro-Bon tejsavbaktériumai** kedvezők az emésztéshez.

Nyaraláskor a megváltozott étrendnél kedvező

- a **nyelőcső- és gyomornyálkahártyák** egészségére,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a **tejcukorlebontás támogatására.**

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt
A Gastro-Bon nem gyógyítja a refluxot, célja a tünetek megszüntetése.

Hazai gyártású termék

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott **édesgyökér-kivonat (DGL)**
5 tejsav-baktériummal
Lacto- és Bifidobaktériumok
(5x10⁹ cfu=élő csiraszám),
prebiotikumok



Alkalmazása javasolt:
• emésztési folyamatok elősegítésére,
• antibiotikum-kezelések alatt és után,
• utazások, nyaralások alkalmával.

**Ajánlott ára: 2180Ft/30db
3590Ft/60db**

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Fájós láb és KÁNIKULA

Érrendszerünket három fő értípus alkotja: ezek a szívből a vért elszállító artériák, a vér és a szövetek között a víz és a vegyi anyagok cseréjét biztosító hajszálerek, valamint a hajszálerekből a vért a szívhez visszashállító vénák. Utóbbiak nem megfelelő működése is állhat az úgynevezett nehézláb-érzés mögött.

HOGYAN ENYHÍTSÜK A TÜNETEKET?

Lábunk viszket, feldagad, fáradt-nak és nehéznek érezzük – feltehetően sokaknak ismerős ez az érzés. Oka sokszor egyszerűen az, hogy túlterheltük amúgy alapvetően egészséges szervezetünket, például egy kimerítő kirándulással, alapos kocogással, vagy egyszerűen csak munka közben. Másrészt viszont a tünetek utalhatnak a vénás keringés elégtelenségére is – ha gyakran jelentkeznek a szimptomák, mindenképpen szakemberhez kell fordulnunk.

Kismamák is tapasztalják

A nehézláb-érzés gyakori például a várandósság idején – ennek egyik oka, hogy a hormonrendszer az ereket a szokásosnál nagyobb tágulásra serkenti. A kismamák érrendszerében a szokásosnál mintegy ötödével több vér áramlik, aminek következtében a vénák nem képesek megakadályozni a vér visszaáramlását, így az pangani kezd. Arról nem is beszélve, hogy a testsúly növekedése szintén nagyobb terhelésnek teszi ki az ereket, így visszértágulatok alakulhatnak ki, amelyek komoly fájdalmat is okozhatnak.

A tünetek enyhítésére a kismamák-nak ajánlott kerülniük a huzamosabb ülést-állást – ha ez valamiért (például a munkájukból adódóan) nem megoldható, akkor célszerű minél gyakrabban megmozgatni a lábukat. Szintén érdemes minél többször felpolcolt lábbal feküdniük, akár éjszaka is, ha valaki tud ilyen pozícióban pihenni. A nem túl intenzív sport is segíthet – a rendszeres séta, a terhességi torna, az úszás és a biciklizés egyaránt szóba

jöhet –, de a megfelelő mozgásforma kiválasztásához mindenképpen érdemes szakemberrel egyeztetni.

Utazások során is megjelenik

Egyeseknél olyankor jelentkeznek a tünetek, amikor hosszabb utat kell megtenniük. Nekik érdemes megfogadniuk néhány tanácsot, ha – például vakációra utazva – sok időt kell eltölteniük, vonaton, repülőn vagy kocsiban ülve. Célszerű például óránként néhány percet sétálni, akár a vonat folyosóján (ha repülünk, lehetőleg előre tájékozottassuk az utaskísérőt a szándékunkról). Ha busszal megyünk, jegyfoglalás előtt mindenképpen érdeklődjünk, hány megállóra/pihenőre számíthatunk útközben. Lábaikat ne vessük keresztbe, és ültünkben minitorna gyanánt igyekezzünk többször megérinteni

abokánkat. Ígyunk kellő mennyiségű folyadékot, az utazás alatt viseljünk gumírozott zoknit vagy harisnyát.

A kánikula nem tesz jót neki

Végül kánikula idején a nehézláb-érzés a szokottnál többször jelentkezik az erre hajlamosaknál. Hogy miért? Ha nő környezetünk hőmérséklete, akkor szervezetünk automatikus reakciójaként vénáink kitágulnak, mégpedig azért, hogy bőrünk több vérhez jusson, így testünk minél gyorsabban több hőt tudjon leadni. Ez – az egyébként létfontosságú – mechanizmus viszont kellemetlen mellékhatást okozhat azoknál, akik már tapasztalják a tüneteket. Esetükben ugyanis már esetleg nem zárnak megfelelően az úgynevezett vénabillentyűk. Ezek az egészséges vénában folyamatosan kinyílván és összezárulva áramoltatják a vért. Ha nem működnek megfelelően, a vér visszafelé mozoghat, így néhol felporodik – ezért érezzük nehéznek a lábunkat.

Ezenkívül a hőségben szervezetünk a szokottnál több folyadékot veszít, így vérünk besűrűsödik, áramlása lelassul, ezért pang a lábunkban. Éppen ezért kánikula idején fokozottan figyelni kell arra, hogy elegendő folyadékot fogyasszunk, például szénsavmentes ásványvíz, gyógynövényfőzet vagy 100%-os gyümölcslé formájában. Az alkoholtartalmú italok kifejezetten ellenjavalltak ilyenkor. Tartózkodjunk továbbá sokat hűvös, árnyékos helyen, és ha lehetséges, napközben is pihenjünk néha felpolcolt lábakkal.

Pap György

TERMÉSZETES MEGOLDÁSOK

Az **erdei málna** levele C-vitamint, aromás anyagokat, cseranyagot, szerves savakat tartalmaz. Érösszehúzó, illetve antibakteriális hatású. Leggyakrabban főzetként használják fel.

A **vörös szőlő** flavonoidok mellett sokféle vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Serkenti a vérkeringést, antioxidáns-tartalma révén gyulladáscsökkentő hatású, és mérsékeli a nehézláb-érzést, a lábdagadást.



Lioton gél

A LÁBAI SZÉPSÉGÉÉRT ÉS EGÉSZSÉGÉÉRT



A Lioton 1000 NE/g gél
vény nélkül kapható,
heparin hatóanyagú gyógyszer.

HATÉKONYAN KEZELI:



VISSZERES PANASZOKAT
(LÁBDAGADÁS, NEHÉZLÁB ÉRZÉS)



VISSZÉR SZÖVŐDMÉNYEIT
(VISSZÉRGYULLADÁS, LÁBSZÁRFEKÉLY)



VISSZÉRMŰTÉT UTÁNI PANASZOKAT



**SÉRÜLÉSEK UTÁNI VÉRALÁFUTÁSOKAT,
ZÚZÓDÁSOKAT**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

*IQVIA National Generic Combined 2017 évi adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a C05B EphMRA terápiás csoportban.

2040 Budaörs, Neumann János u. 1. • Tel.: 23/501-301

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

Emésztésünk védelmében – a vakáción is

A leggyorsabban eltervezett nyaralást is alaposan elronthatja, ha útközben emésztési gondokkal küszködünk.

MIT TEHETÜNK A GYOMORRONTÁS ELKERÜLÉSÉÉRT?

A köznyelv a gyomor nyálkahártyájának heveny gyulladását nevezi gyomorrontásnak; jele legtöbbször a gyomorfájdalom és a hányinger, okozhatja többek között vírus vagy romlott étel. Bár többnyire spontán módon gyógyul, különösen bosszantó, ha a jól megérdemelt szabadság napjait rabolja el, érdemes ezért figyelmet és energiát fordítani megelőzésére. Sok kellemetlenségnek vehetjük elejét például pusztán azzal, ha külföldre készülve már indulás előtt alaposan tájékozódunk a célország higiéniai és közegészségügyi viszonyairól.

Mindig tájékozódjon!

Ehhez nagyon jó kiindulópont lehet a kormány Konzuli Szolgálatának honlapja (konzuliszolgalat.kormany.hu), ahol a helyszínen dolgozó munkatársaknak köszönhetően

naprakész, rendszeresen frissített információkhoz juthatunk. Talán meglepő, de európai országok esetében is előfordul, hogy nem ajánlott a vezetékes víz vagy a belőle készített jégkocka fogyasztása, de még a fogmosáshoz is csak palackozott vizet javasolnak, ahogy a gyümölcsök, főzelékfélék és saláták lemosásához is. Ugyanezen az oldalon tájékozódhatunk arról, hogy egy adott országban vásárolhatunk-e biztonságosan az utcai árusoktól, bódékból nyers hús- és tejtermékeket, illetve arról

STRESSZ IS OKOZHATJA

Talán kevesen vannak vele tisztában, de gyomorrontást az arra hajlamosaknál az utazással együtt járó stressz is okozhat, vagy gyengébb gyomrúaknál egyszerűen az is, ha nem az otthon megszokott ételek kerülnek az asztalukra. Így akkor is célszerű felkészülnünk a problémára, ha Magyarországon nyaralunk.

is felvilágosítást kapunk, hogy hol szerezhetünk be megfelelő gyógyszereket, ha mégis megtörtént a baj, illetve milyen egészségügyi intézményekhez fordulhatunk bizalommal, milyen biztosítást érdemes előzetesen kötnünk stb.

Pap György



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Kovács Andrea
védőnő, pszichopedagógus
utazással kapcsolatos tanácsokat ad
kisbábával utazóknak.



hirdetés

Vásároljon egy 50db-os kiszereletet és egy 20db-osat kap INGYEN!

LACTOSEVEN tejsav-, és bifidobaktérium
étrend-kiegészítő tabletta 20x, 50x

LACTO SEVEN®

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

Forgalomba hozatali engedély jogosultja: Vitabalans Oy, 13500 Hameenlinna, Varastokatu 8. Finland
Magyarországi képviselő: Vitabalans Kft. 1033 Budapest, Laktanya u. 4. Tel.: 06 1 631 0332
Az utolsó módosítás dátuma: 2018. 02. 15.



**AZ AKCIÓRÓL
ÉRDEKLŐDJÖN
A PATIKÁKBAN!**



Vitabalans

A rák megelőzését találták a legjobb indoknak A HPV-OLTÁS MELLETT

Azt vizsgálták egy amerikai kutatásban, hogy mivel lehet leghatékonyabban meggyőzni a szülőket a HPV-oltás beadatásáról. A több rákbetegséget felelős vírusfertőzés ellen Magyarországon is létezik ingyenes védőoltás, amit azonban sokan mégsem igényelnek a gyereküknek.

A későbbi, bizonyos fajta rákbetegségek kialakulásának elkerülését tartják a legjobb indoknak az amerikai szülők mellett, hogy beoltassák serdülő korú gyermeküket a humán papillomavírus ellen, míg az oltás mellett szóló más érvek kevésbé mozgatták meg őket – derül ki egy friss kutatásból. Melissa B. Gilkey, a Észak-Karolinai Egyetem kutatója és munkatársai azt vizsgálták, hogy mennyire hatékony a HPV-ellenes védőoltásokkal kapcsolatos orvosi tájékoztatás. Ennek jelentősége, hogy a vírussal megfertőződött embereknél nagy valószínűséggel alakul ki méhnyakrák, de a vagina, a vulva, a pénisz, a végbélnyílás és a garat rákbetegségeiért is felelős a kórokozó. Ezek az esetek a védőoltás

beadásával jó eséllyel megelőzhető – közölte Gilkey. Az USA-ban évente 40 ezer olyan rákos megbetegedést diagnosztizálnak, aminek kialakulása HPV-fertőzésnek tulajdonítható. Az amerikai kutatók összesen 1177 kamaszt nevelő szülőt kérdeztek meg arról, hogy szerintük milyen érvek szólhatnak az oltás mellett, és mik azok, ami miatt nem adatnák be a gyereküknek. A többség

a HPV okozta rákbetegségek megelőzésének lehetőségét tartja a legjobb indoknak, de sokan találták mellette szóló meggyőző érvek még, hogy az oltással „elkerülhetőek egyes fertőzések”, hogy „hosszsan tartó előnyei vannak”, illetve hogy „az oltóanyag biztonságos”. Az olyan érvek, mint hogy az orvos is „beadatta saját gyerekének”, hogy a „gyermek megérdemli, hogy megkaphassa” vagy „az oltóanyag tudományos szempontból értékes”, kevésbé voltak hatásosak. A felmérés eredményei arra mutatnak rá, hogy az orvosok milyen érvekkel tudják hatékonyan meggyőzni a szülőket az oltás beadásának fontosságáról.

Forrás: <https://www.eurekalert.org/pub>

Ballai Vince

Magyarországon évente 1200-1300 nőnél diagnosztizálnak méhnyakrákot, ahol az esetek 99 százalékában kimutatható a HPV, és minden másodikkal halálát a daganatos betegség okozza. Magyarországon 2014 óta van lehetőség a 12. életévüket betöltött, az általános iskola 7. osztályába járó lányok térítésmentes HPV elleni oltására. A fertőzés jelentette nyilvánvaló kockázatok ellenére azonban a 2017-18-as tanévben például 10 ezer lány szülei úgy nyilatkoztak, hogy nem kéri a védőoltást gyereküknek. Idén a jogosultak 74,7 százaléka igényelte az oltást, ami enyhe csökkenés az előző évekhez képest.

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080



PLERUDIN® FORTE visszérkrém (*)

- visszeres panaszok (visszeres csomók, gyulladós vénatágulatok) kezelésére
- ütődések, rándulások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére



* Gyógyszernek 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 kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

HOGYAN TUDNAK „CSÍPNI” a növények?

Mi okozza, hogy ugyanolyan érzésünk van csalán „csípésekor”, mint ha egy szúnyog csípne meg? Mi a mechanizmus? Milyen „titkaik” vannak a növényeknek? Ilyen és ehhez hasonló kérdések merültek fel olvasóinkban a korábbi lapszámunkban megjelent cikkünk után, ahol arról írtunk, hogy a viszketést ugyanúgy hűsítő krémekkel lehet enyhíteni, akár rovar, akár növény okozta a „csípést”.

A speciális gyógynövénykivonatokat és növényi foszfolipideket tartalmazó krémek hamar semlegesítik a viszkető, égő érzést, azonnal hűtik a bőrt, hiszen minden csípés felsérti és gyulladásba hozhatja bőrünket. Guba Lilla, a Forrai Gimnázium vezető biológia tanára azt mondja, a növényi szőrök körül keresendő a megoldás: ezek okozzák a galibát, ugyanakkor ezek miatt érzünk selymes, puha érzést, ha óvatosan megtapintunk egy árvácskát.

A növényi szőrök bőrszöveti sejtek nyúlványai, egyik típusa például a keskenylevelű ezüstfán található csillagszőr. A fedőszőrök a kökörtcsinféléknél védik a növényt a hideg, illetve a növényevő állatok ellen, a mirigyszőr pedig letörve az ember bőrébe fúródik, így kerül a hatóanyaga a szervezetbe. A csalán esetén a mirigyszőrből található hangyasav és gyanta okozza a viszketést, csípő érzést, és a benne lévő hisztamin és szerotonin pedig bőrgyulladást okoz. A rovar-emésztő növények mirigyszőrei, a tentákulumok emésztőnedvet termelnek, mellyel a rovarokat megemésztik, így pótolva a nitrogént, ugyanis ezen növények nitrogénhi-

ányos környezetben, többnyire lápokban élnek. A magvak, termések repítőszőrei a terjesztést segítik. A bogáncs, a bojtortján, az apró lucerna magvainak repítőszőrei beletapadnak az állatok bundájába, velük „utaztatják” magukat. A komló, a ragadós galaj kapaszkodó szőrei a napfényért való versengés következtében alakultak ki.

Az allergia

Az allergén anyag, mely kiváltja a reakciót, bejut a szervezetbe, és az immunrendszer tagjai, a B limfociták, ellenanyag-termelésbe fognak. Ilyen ellenanyagok az immunoglobulinok, allergia esetén Ig-E/immunoglobulin-E csoport. Az Ig-E hízósejtekhez kapcsolódva nagy mennyiségű hisztamintermelést vált ki, miközben csökken a kalciumszint, ezért alakulnak ki a tünetek. Kezelésére krémek ajánlottak, amelyek hidratálják a bőrt, ami ilyen esetben nem tudja a vizet megtartani, illetve az antihisztamint tartalmazó gyógyszerek, amelyek csökkentik a hisztaminszintet, így az immunrendszer túlzott reakcióját. A kortikoszteroidok, melyeket a mellékvesénk termel, immunszuppresszív hatásúak, azaz gátolják az allergiás reakciót.

Növényi allergének a pollenek; a mogyorófélék, az éger, a fűz barkái, melyek a lakásban is veszélyt jelenthetnek. A gyomnövények, így a vadsóska, a libatop, a disznóparéj, a gyermekláncfű virágpóra nagy mennyiségben a bőrre kerülve gyulladást okozhat. A mezei iringó vagy mezei ördög-székér szűrős tuskéi szintén gyulladást okozhatnak, annak ellenére, hogy gyógynövényként is használják (hatóanyagai nagy mennyiségben mérgezőek lehetnek).

Vincze Kinga

És hogyan lehetséges, hogy a csalán, ami „csíp” egyben jótékony gyógynövény is? Érdemes a csalánt kiszárítani, hiszen a fájdalmat okozó hangyasav így elpárolog a növényből, viszont megmarad a levél, amelyből teát főzve ideális segítséget kaphatunk például ízületi fájdalmainkra is.

A napfénytől is kijöhet a herpesz

Minden, ami gyengíti az immunrendszert, zöld utat adhat a herpesz támadásának. A nyári nap sugarai „felébreszthetik” a vírust, ha pedig már megjelentek a fájdalmas hólyagok, kellemetlen lehet a napozás.

A nyári ajakherpesz a leggyakrabban (a szokásos kiváltó tüneteken túl) a napsütés, illetve a napégés hatására jön elő. Ezt a legkönnyebben úgy előzhetjük meg, ha erős, nagy faktorszámú fényvédő krémet használunk az arcunkra, és természetesen ajkunk bőrét is védjük. Ma már az ajakápolókból is választhatunk olyat, melyben van fényvédő, de vigyázzunk rá, hogy ne használjuk

senkivel közösen, ugyanis így rögtön továbbadhatjuk a fertőzést. Távoli, egzotikus országokban érdemes óvatosan kóstolgatni az ismeretlen ételeket: a herpeszt időnként valamilyen étel vagy fűszer is kiválthatja – mondta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Legyünk óvatosak a nyilvános mosdókkal, poharakkal, sőt az idegen állatokkal is, mert nem tudhatjuk,

melyik hordoz olyan fertőzést, mely legyengítheti a szervezetet. A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik – magyarázta a szakorvos –, sőt még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei.

A táborozás és a felfázás is kockázat

A gyerekek gyakran kapják el táborozáskor, kiránduláskor a herpeszt és nem csak étkezés során, hanem akkor is, ha – extrém esetben – közös fogkefét, szívószálat, vagy – gyakrabban – közös törölközőt használnak. A nyári hónapokban is gyakori a megfázás, elég például, ha egy légkondicionált helyiségből kimegyünk a szabadba. Ilyenkor is csökken a szervezet védekezőképessége. A vizsgák vagy éppen a nyaralások okozta izgalom is megterhelőek lehetnek és néhány napra a kellemetlen betegség is társulhat hozzájuk. Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást. A megelőzést segítheti, ha megerősítjük az immunrendszert: szedjünk vitaminokat, táplálkozzunk egészségesen, mozogjunk rendszeresen! Az útipatikában mindig legyen velünk a herpesz kezelésére szolgáló krém, a gyógyulás ideje (általában 7-10 nap) lerövidíthető, ha már a hólyagok megjelenése előtt, a bizsergés, viszketés vagy más „jósló” tünetek észlelésekor elkezdjük kezelni az érintett bőrfelületet.

Dózsa-Kádár Dóra

Hiába az alapos fogmosás, a gondos tisztítás, olykor elég egy rossz étel, új fűszer, egy utazás a tömegközlekedésen vagy egy csók, és máris kész a baj. Egyes szájfertőzések egyszerűen „csak” csúnyák, de némelyik olyan fájdalommal jár, ami már a beszédet, étkezést is nehezíti. Leggyakoribb fertőzések, a herpesz, az afta és a szájpenész. Akik régóta küzdenek herpesszel, már előző nap megérik a tüneteket, ilyenkor megelőző szerekkel tudják gátolni vagy csökkenteni a tünetek megjelenését. A hólyagokat kezelhetjük krémekkel, tapaszokkal, tablettákkal. Az immunrendszer erősítésére és a száj baktérium flórájának egyensúlyban tartására egyaránt alkalmas a cink rágótabletta.



INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Héczey András
házi orvos a napozás és
a herpesz kapcsolatáról beszél.



hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyálkahártya-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!

Vége itt van az egész évben várt vakáció, kár lenne, ha egy váratlan betegség elrontaná. Csak néhány dologra kell figyelnie, hogy ezt megelőzze. Ha útmutatóknak megfelelően viselkedik szabadságán, szinte biztos, hogy a vakáció alatt is egészséges marad. **MIÉRT NE PRÓBÁLNA MEG?**

NYÚJTSON ÉS VÉGEZZEN LÉGZŐGYAKORLATOT!

Amikor tud, szánjon néhány percet arra, hogy megnyújtja a gerincét, nyakát, karját, lábát. Különösen hasznos ez utazás közben, hiszen valószínűleg elgémberedtek a tagjai. Ha repülővel utazik, mozogjon a gépben, amennyit csak tud, különösen ha hosszú út áll ön előtt, így megelőzheti a trombózist. Ilyenkor egyébként érdemes meleg zoknit is vinni ugyanebből a célból, és sok vizet fogyasztani. Egy egyszerű légzőgyakorlat is bárhol végezhető: vegyen egy mély levegőt, tartsa benn 10 másodpercig, majd fújja ki. Ismétlje néhányszor! A gyakorlatnak nyugtató hatása van, és az utazási stresszt is csökkenti.

MOZOGJON!

Ha van, akkor fedezze fel a hotel fitnesstermét. Ha nincs, akkor is végezhet a szobájában felüléseket, fekvőtámaszokat – legyen kreatív! –, vagy ha amúgy is szokott, akkor kocogjon. Szerencsés, ha kialakít egy napi rutint, és ahhoz ragaszkodik. Napközben pedig kisebb távokat bátran tegyen meg gyalog, és használja a lépcsőt a lift helyett.

NE ERŐLTESSE TÚL MAGÁT!

Ne akarjon mindent egy nap alatt megnézni, ossza inkább kisebb szakaszokra a programot. Hagyjon magának mindig elég időt a pihenésre, ami lehet üldögélés egy kellemes kávézóban, de tervezheti úgy is napot, hogy ebéd után beférjen egy negyedórás szundikálás.

NE HAGYJA KI A REGGELIT!

Valóban ez a nap legfontosabb étkezése, ami meghatározza a továbbiakat. A legtöbb szállodában eleve van reggeli, de ha nem félpanzióra fizetett be, könnyű venni egy péksüteményt egy pékségben és egy gyümölcsöt a zöldségesnél. Ha olyan országban nyaral, ahol nem iható a csapvíz, legyen óvatos: az érzékeny gyomrúaknál az is gondot okozhat, ha azzal mosták meg a gyümölcsöt. A banánnal, a narancssal, az ananással nem lehet baj, válassza azokat. A többit inkább mossa meg a szállodában ásványvízzel.

KERÜLJE EL A KISZÁRADÁST!

Probléma lehet, ha nem tudja, mikor milyen mosdót talál, de az megoldódik, ha muszáj. A lényeg, hogy elég vizet fogyasszon, ez az egészség alapja. Azt tanácsoljuk, mindig hordjon magával egy fél literes ásványvizes palackot, és kortyoljon bele gyakran. Napi 2 liter a minimum! Az alkohollal és az édesített üdítőkkel viszont legyen óvatos. Világos, hogy most akar lazítani, egy-két pohár borral, egy sörrrel, egy koktéllal nincs is semmi baj, de tartson mértéket, így ráadásul a bevitt kalóriákat is csökkenteni tudja.

CSÖKKENTSE A HÚSFOGYASZTÁST!

Válassza az egészségesebb változatokat a svédasztalról! A melegben amúgy sem esnek jól a zsíros húsok, részesítse előnyben a halat, a tenger gyümölcseit, a csirkemellet. Itt a remek alkalom, hogy kipróbáljon olyan új salátákat vagy zöldséges fogásokat, amik esetleg majd az otthoni étrendben is helyet kaphatnak.

MINDIG LEGYEN A TÁSKÁJÁBAN GÉL FORMÁJÚ FERTŐTLENÍTŐ VAGY NEDVES TÖRLŐKENDŐ.

Útközben nem biztos, hogy mindig lesz lehetőség a kézmosásra, jobb, ha felkészül. Rengeteg baktériummal találkozik – kilincsen, vagy ha megfog egy ajándéktárgyat a bazárban –, étkezés előtt érdemes megszabadulni tőlük.

ÍGY

PREVOMIT KIDS

Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérrel 6x

A nyalóka 3 év felett a különféle járműveken történő utazás közben fellépő diszkomfort érzés (émelygés, hányinger) leküzdésének támogatására alkalmazható.



Kapható a patikákban, gyógynövényboltokban, megrendelhető webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu

**DOLORgit med
fülcsepp 10 ml**

Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat ki- piroosodását és viszketését. A külső hallójárat gyulladáseinál, valamint úszásnál, fürdőzésnél megelőzőként is alkalmazható 1 éves kortól. A glicerin vízmegkötő tulajdonsága révén csökkenti a duzzanatot és a fájdalmat, filmréteget képez.

Kapható a patikákban, gyógynövényboltokban, megrendelhető webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu

ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ



**GYÓGYSZERADAGOLÓK
az útípatikába**



A PATIKA PACK-TÓL!
www.patikapack.hu

MARADJON EGÉSZSÉGES UTAZÁS ALATT

EXODERIL 10 mg/g krém, 30 g



OEX01226/04.18

3-as csapás bőrgombára: gyorsan enyhíti a viszketést, már napi 1x-i használat mellett képes elpusztítani a bőrgombák széles körét és számos baktérium ellen is határos.

Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

LOPEDIUM 2 mg kemény kapszula 30x



OLOP921/03.17

Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tünetek (beleértve a hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére. Már az első adag Lopedium megszüntetheti a panaszokat.

Most gazdaságos kiszerezésben!

Vény nélkül kapható, loperamid tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

EXO MEDIBRUSH 2in1 körömcsetelő



OEX0970/05.17

2AZ1-BEN HATÁSSAL KÖRÖMGOMBÁRA: Kezeli a körömgombát és fényesíti a körmöt. Nincs szükség a köröm reszelésére. Kb. 300 alkalmazásra elegendő.

Enyhébb körömgomba fertőzés esetén javasolt. Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

Calcium-D-SANDOZ 600 mg/400 NE pezsgőtabletta

20x

Idősek kalcium és D3-vitamin hiányának megelőzésére és kezelésére, csontritkulásban szenvedő betegek kalcium és D3-vitamin szükségletének biztosítására.

Vény nélkül kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest,
Bartók Béla út 43-47.

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

OSDZ724/07.16



LINEX FORTE élőflórát tartalmazó kapszula 28x



OSDZ724/07.16

A Linex Forte több milliárdnyi élőflóra sejtet tartalmaz, melyre a bélflórának a gyomor-bélrendszeri fertőzés vagy antibiotikum kezelés során szüksége lehet.

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

DERMAZIN 10 mg/g krém 50 g



Égési sebek és egyéb bőrsérülések (horzsolások, kisebb sérülések, vágások) fertőzéseinek megelőzésére és kezelésére.

Vény nélkül kapható ezüst-szulfadiazin tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

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

www.patikapack.hu



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

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



A jó nyaralás titka? **ALKALMAZKODJ!**

Vége itt a nyár, végre itt a nyaralás ideje! Egész nap együtt lesz a család, jókat játszunk majd a gyerekekkel, fürödni megyünk, kerékpározunk, kirándulunk, sétálunk, jókat eszünk, jókat iszunk. Vidámság, móka, kacagás – erre vágyunk egész évben! Azután gyakran minden másképpen alakul...



Tapasztalatból tudjuk, hogy a nyaralás – előtte, alatta és utána is – rengeteg feszültséggel jár. Néhány életkép az „előtte” szakaszból: „kinőt-tük” a fürdőruhánkat meg ki is ment a divatból, vennünk kell egy másikat, de éppen nem kapható semmi, ami jól állna, jöhet az utánajárás. A gyerekek ereszti az úszógumija, és ha már veszünk neki, vegyünk mindjárt kettőt, hogy legyen egy tartalék. A kocsiban éppen most, nem sokkal az indulás előtt, hibásodott meg valami, irány a szerviz. (Ennek a költsége persze nem volt belekalkulálva az utazási költségvetésbe.) A bőrönd zárja eltörött, az utazótáska cipzárja kiszakadt. Mibe fogunk becsomagolni? A munkát is át kéne adni a kollégának, de hirtelen megbetegedett, a főnök meg napokig nem lesz bent, hogy kijelölje a helyettést. Mindannyian átéltünk már ilyen és ezekhez hasonló idegesítő dolgokat a nyaralás előtt, így gyakran feszülten vágunk neki az útnak.

Amikor ott vagyunk, kiderül, hogy a szállás nem pont olyan, mint amilyennek leírták, az ágy túlságosan puha/kemény/keskeny/széles (a megfelelő kiválasztandó), a fürdőszoba nem szellőzik rendesen, a szoba túl zajos/túl csendes, túl meleg/túl hideg, nincsen elég hely a holmiknak. A gyerek nem találja a kedvenc mesecsatornáját a TV-ben és ezért azonnal unatkozni kezd, és nyagogni kezdi az anyját/apját, hogy „csináljanak már valamit”. Apa, aki év közben hétköznapi jó esetben csak este látja a gyereket, türelmetlen, miért nem tudja elfoglalni magát a gyerekek. Vita kerekedik anya és apa között, hogy hogyan is kellene „helyesen” nevelni a gyereket. A szomszédok túlságosan zajosak, így nem lehet pihenni! A gyereket nem lehet kiharcolni

a vízből, pedig már indulna a következő program. Ezek csak példák, de nem kizárt, hogy mi is így járunk: bosszankodunk, panaszkodunk, megsértődünk, makacsokunk, vitatkozunk, befeszülünk, csakazértis megmutatjuk, elkeseredünk, aggodalmaskodunk – végül alig várjuk, hogy végre hazamenjünk, és jól kipihenjük magunkat!

Mit tehetünk, hogy mindez lehetőleg ne így alakuljon, hogy a nyaralás valóban pihenés, feltöltődés legyen? Természetesen sok problémát megelőzhetünk, ha időben megtesszük a szükséges előkészületeket, ha egyszerű, világos és áttekinthető tervvel rendelkezünk, ha a költségekben csak addig nyújtózkodunk, ameddig a takarónk ér, ha hátrányosan érint bennünket valami, képesek vagyunk határozottan, de nem erőszakosan képviselni az érdekeinket. Mindezek ellenére mégis előfordulhat, hogy feszültséget generáló kihívásokkal kell szembe néznünk. A legjobb, amit ilyen esetekben tehetünk, hogy rugalmasan alkalmazkodunk a környezetünkhöz, a nyaralás során kialakuló szituációkhoz, legfőképpen pedig egymáshoz! Az alkalmazkodás nem önmagunk feladását, önmagunk másoknak való alávetését jelenti, sokkal inkább az alternatívák keresését, és az azok közötti választás képességét. Alternatíva mindig van. Ahhoz, hogy meglegjünk, el kell engednünk a régit, és nyitottnak kell lennünk az újra. Vagyis ne ragaszkodjunk mindenáron a saját elképzelésünkhöz, lássuk meg a család többi tagja javaslatainak erenyeit, és engedjünk, alkalmazkodjunk. Jutalmunk a nyugalom, az elégedettség és a belső béke lesz!

Fábián Tamás
pszichológus

A „világmegváltó ötletek tárházának embere”

Kellemes hangja és barátságos egyénisége is „átjön” a képernyőn. Akik már találkoztak vele hétvégi rendezvényeken, egészségnapokon állítják: éppen olyan az életben is, mint amilyennek megismerték. Barabás Évi azok közé a szakemberek közé tartozik, akik alázattal viseltetnek a televíziós szakma és a nézők iránt is. Megkapta a Mosolyrendet, azt a nemzetközi kitüntetést, melyet maguk a gyerekek adományoznak olyan felnőtteknek, akik kiemelkedően sokat segítenek a gyerekeknek.

► Honnan, hová és merre tartasz? Annyi mindent csináltál már, és mindig hallok felőled valami újabbat.

► Szoktam mondani, hogy a világmegváltó ötletek tárházának embere vagyok, csak mindig kell mellem valaki, aki addig unszol, amíg a terveket valóra is váltom. Van egy nagyszerű barátnőm, Piros. A Reggelibe jött egyszer vendégnek, és csodálattal hallgattam, hogy hogyan valósítja meg álmait. Vele nincs közös múltunk, de van hosszantartó, közös jelenünk. Piros egy lerobbant lakótelepi pártház épületébe álmodta bele mindazt, amit most már a 3K-ban, a Kaszásdűlői Kulturális Központban megvalósított. Nyaranta színpad lesz a lefedett szökőkútból a tizemeletes lakótelep kellős közepén, és Shakespeare-darabokat láthatunk. Szerepeltem én is a Sok hűhóban a kikapós Margit voltam. Nagyszerű volt átélni, hogyan születik meg egy előadás.

► Sosem állt ez távol tőled...

► Emlékszem a nagy udvarra, ahol 11 család lakott együtt, és diófák, hársfák vettek körül minket, és ahogy anyu mesél nekünk. Csináltunk egy garázsszínházat is, de aztán nem volt annyi bátorságom, mint például Józán Lacinak, vagy Borbély Alexandrának, aki a Felvidékről elindult: azt hittem, Bonyhádon túl messze vagyok Budapeستől. Később viszont színháztudomány szakra jártam, imádtam a régi görögök drámáit, ógörögül is tanultam a nagyszerű Karsai György tanár úrtól. Amikor pedig Bonyhádon elindult a tévé, ott ragadtam. Az életben a leghasznosabbnak akkor éreztem magam, amikor majdnem 100 gyereknek úszást oktattam. Aztán Paksra hívtak tévézni, döntennem kellett. Fájdalmas és felemelő



ézés volt az elválás a kicsiktől, főleg amikor a szülők köszönték, hogy annyit dicsértem a gyerekeiket, hogy úgy érezhették, nekik is jutott a jó szóból bőven.

► Hallom, most már a kutyád is dolgozik...

► Egy táncoló kutyákról szóló riport felkonferálásánál szerepeltünk együtt, addig vendégléknél fogadták el őt a kollégáim, ma már a munkatársat is látják benne. Nem szeretem sokáig egyedül hagyni Hugót, és egyébként is csak olyan helyekre

járok, ahová beengedik a kutyásokat. Azt hiszem, nagy áttörés van készülődésben ebben a kérdésben. A kutyások közössége tudja, hogy az állat nem kevesebb az embernél, hanem egy másfajta intelligencia. Elindult a KutyaBarát Balaton program is, ugyanis többen felismerték, hogy van fizetőképes kereslet arra, hogy egy nyilvános helyen legyen lehetőség együtt lenni a kutyával. A programban résztvevő helyeken jutalomfalattal, vizes tállal, chipleolvasóval várják a négy lábú vendégeket.

► Jókedvű vagy, látszik rajtad, hogy szereted az életet, pedig sok a bánatod. Két éven belül vesztetted el a szüleidet, és most a nagymamád is elment.

► Édesanyám csak hatvan éves volt, akkor értettem meg, mit jelent versenyt futni az idővel. A legnehezebb az volt, amikor ő már csak a kezemet akarta fogni, én pedig lázadtam, még tenni akartam, nem érttem, hogy neki már nincs több ereje. Elkezdtem foglalkozni az élet és halál kérdésével, elvégeztem egy hospice-önkéntes tanfolyamot – meg akartam érteni, mi történt velem, a családdal, mi történt anyuval. A gyász feldolgozásának a folyamata, a súlyos beteg elkísérése az utolsó pillanatig nagyon komoly kihívás. Arra is rádöbentem, hogy aki a halál közelében van, jobban érti az életet. és jobban is tudja becsülni. Singer Magdi Mindhalál című könyve visszaigazolta ezt: az abban szereplő sikeres férj elkezdte a segítő munkát is végezni, és a haldoklók és családtagjaik viszonyát látva, történeteiket hallgatva egyre többet tud meg saját kapcsolatáról, megváltozik az élettel és az élőkkel való viszonya.

► A Facebook-oldaladra feltetted azt a fotót, ahogyan a Mamád keze és a te kezéd egymásba fonódik a betegágyán.

► Nagyon sokat jelentettünk egymásnak. Az összes életüzenetét magamban őrzöm, az utolsó hetekig tartó humorából töltekezem. Halálom a hangját, ahogy gyerekkoromban reggelenként kérdezte tőlem, hogy mit álmodtam. Hálás vagyok a sorsnak a veszteségek mellett is – hiszen nagyszerű szüleim voltak, és Mamámmal, azt hiszem, ajándék voltunk egymás életében.

Vincze Kinga

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

Biropharma

Hasznos és egyéb tumortesztek

Ahhoz, hogy sikerrel kikezeljenek valakit a rákbetegségből, vagy megelőzzék annak kialakulását, elengedhetetlen, hogy korai stádiumban észleljék a betegséget. Ehhez különböző tesztek, szűrővizsgálatokat folytatnak le azoknál, akiknél fokozott a betegség kialakulásának kockázata, vagy akiknél annak megjelenésére utaló tüneteket észlelnek.

A tesztek közül nagyon sok fajta létezik, de nem mind-egyik ugyanolyan hatékony. Vannak, amik elvégzése ténylegesen csökkenti a rákbetegség miatti halálozások számát, illetve vannak, amik nem hoznak hasonló eredményeket, sőt alkalmanként túldiagnosztizáláshoz, felesleges kezeléshez vezethetnek, ugyanakkor egyes rákfajták kimutatásához, fejlődésük nyomon követéséhez használhatók.

Az előbbi csoportba négy tumorteszt tartozik:

- **TELJES ÉS RÉSZLEGES VAKBÉLTÜKRÖZÉS, ÉS SZÉKLETBELI REJTETT-VÉRTEST** – az emésztőrendszer alsó szakaszának vizsgálata, aminek során időben fel lehet fedezni a végbél falán megjelenő gyulladásokat, polipokat, amik rákbetegség kifejlődésének kockázatát hordozzák. Az ajánlások szerint 50 éves kor felett érdemes rendszeresen elvégezni;
- **ALACSONY SUGÁRDÓZISÚ CT** – a tüdőrák szűrésére alkalmazzák, 55-75 év közötti erős dohányosok körében alkalmazva csökkenti a halálos kimenetelű rákbetegség kialakulásának kockázatát;
- **MAMMOGRÁFIA** – a halálos kimenetelű mellrák kialakulásának megelőzésére, 40 és 74 éves kor közötti nők esetében;
- **PAP-TEST, HPV-TEST** – a méhnyakrák, illetve az annak kialakulásáért felelős humán papillomavírus jelenlétének ellenőrzésére szolgál, minden 21 év feletti nőnek ajánlott elvégezni.

A második csoportba tartozó tesztek:

- **AFP (ALPHA-FETOPROTEIN) -TEST** – az eredetileg terhesgondozás során (nyitott gerinc, Down-szindróma azonosítása) használt tesztet néha ultrahangos vizsgálattal összekötve kezdeti stádiumban lévő májrák azonosítására alkalmazzák;
- **MELL-MRI** – egyes kártékony génmutációval rendelkező nőket szűrik vele;
- **CA-125 TESZT** – petefészek-rák azonosítására, szűrésére azoknál, akiknél erre utaló tüneteket észleltek;
- **PSA (PROSZTATA SPECIFIKUS ANTIGÉN) -TEST** – prosztatarák szűrésére, de egyre kevésbé javasolják az alkalmazását;
- **BŐRVIZSGÁLATOK** – bőrrák kialakulásának korai azonosítása;
- **HÜVELYULTRAHANG** – petefészek-rák azonosítására.

Via: Cancer.gov <https://www.cancer.gov/about-cancer/screening/screening-tests>

Ballai Vince

Májméregtelenítés és fogyás

A máj elsődleges feladata a szervezet méregtelenítése, a bélből felszívott anyagok lebontása és kiválasztása. A máj az anyagcsere egyik legfontosabb szerve, melynek működése fogyókúra idején különösen fontos, hiszen a zsírbontás folyamataiban is nagy szerepet játszik.

A máj annyira nélkülözhetetlen az egészségünkhöz, hogy páratlan és példátlan módon képes önmaga megújítására. Számátlan különös funkciója mellett májunk bonyolítja le a zsírbontás oroszlánrészét. Teszi ezt úgy, hogy olyan enzimeket és vegyületeket termel, amelyek elégetik a zsírt. Az epe termelésével az emésztésben is döntő szerepet vállal. A napi 1-1,5 liter epe az epehólyagban raktározódik el, majd a vékonybelekbe jutva lebontja és megemésztja a zsírsavakat. Emellett részt vesz a zsírsavak oldódó vitaminok – az A-, D-, E- és K-vitamin – felszívásában is, amelyek így a véráramba jutnak.

Ragyogó egészség

Ha a májunk zavartalanul működik, a közérzetünkre is hatással van. Akadályozza a magas koleszterinszint és a túlsúly kialakulását, felel

azért, hogy a megemésztett ételekből kiválasztott anyagokból fehérjék, szénhidrátok és zsírok legyenek. A máj tulajdonképpen a szervezet természetes szűrőapparátusa, amely minden percben méregtelenít. A máriatövis az egyik legismertebb májműködést segítő növény, de vannak még olyan gyógynövények, melyeknek levét vagy teáját érdemes fogyasztani. A máj a glükóz fő tárolószerve, és ha ez „megtelik” méreganyagokkal, az anyagcsere nem működik megfelelően. A zsírsavak oldódó vitaminok nem tudnak a vesén keresztül megsemmisülni, ezért tárolódnak zsírpárnaként a testünkön. Ez magyarázza meg azt, hogy nagyon sok embernek nehéz a fogyás, függetlenül attól, hogy keveset eszik. A méreganyagoktól túltöltött szervezet lehetetlenné teszi, hogy könnyen váljunk meg a makacs zsírtól.

Dózsa-Kádár Dóra

A nem megfelelően működő máj tünetei többek között: puffadás és gázok, savas reflux és gyomorégés, székrekedés, sárgás bőr vagy szem, sötét vizelet, rossz étvágy súlycsökkenés nélkül, túlzott izzadás, könnyen szerzett zúzódások – olvasható abban a közleményben, melyet májusban, az elhízás világnapján adtak ki gasztroenterológusok.



hirdetés



MINDEN NAP, KÖNNYEDÉN

Az egészséges májműködésért, és a testtömegcsökkentő étrend eredményességéért.

- Étrend-kiegészítő kapszula krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel.



Kapható a gyógyszerárakban és a gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban.



www.naturprodukt.hu

ÓVJA BŐRÉT A GOMBÁKTÓL!

A gombás fertőzések megelőzése lenne a cél, de életünk során számos helyen érhet bennünket fertőzés, tehát a kezelésükről sem szabad megfeledkezni.

Több százezer gombafajt ismer a tudomány, de ezek közül csupán néhány képes megfertőzni az embert. Az egészséges bőrön védőréteget képez a savköpeny, ami bizonyos mirigyek váladékaiból képződik, és kémhatásánál fogva véd. Ezt a lát-hatatlan savköpenyt érdemes óvni, mert gyengíthetik a túlzott tisztálko-dáskor bizonyos lúgos szappanok, kozmetikumok.

Az immunrendszer természetesen védekezik fertőzés esetén, ennek el-lenére nem ritka, hogy gombás bőrfertőzés alakul ki, leggyakrabban a bőrhajlatokban, a kézen és a lábon – különösen a lábujjközökben és a talpon.

A tünetek gombás bőrfertőzés ese-tén elég jellemzőek: viszketés, apró fehér hólyagok vagy vöröses hámló foltok, berepedt bőr, a hajlatok bepirosodása.

A gombás fertőzések kezelésére érdemes nagy gondot fordítani, hisz-szen viszonylag gyorsan terjednek, és bár a gombák leggyakrabban a bőr felső rétegét fertőzik meg, de súlyos esetben akár a bőr mélyebb rétegeibe is átterjedhetnek. Előfor-dulhat, hogy a gombás bőrrésznél akadnak apró bőrsérülések, melye-ken át még baktériumok is bejuthatnak és további problémát idéz-hetnek elő.



Tudta?

- Hogy zárt közösségekben, közös törülköző, vagy lábbeli használa-takor sokkal gyakoribbak a gombás fertőzések?
- Hogy bizonyos betegségek, pél-dául a cukorbetegség, hajlamo-sító tényezők lehetnek gombás bőrbetegségek kialakulására?
- Hogy a műszál anyagú, rosszul szellőző ruházat ugyancsak ked-vezhet a fertőzést okozó gombák megtelepedésének?

Szerencsére napjainkban ma már széles körben elérhetőek vény nélkül kapható gombaellenes gyógyszerek. Ha gombás bőrfertőzés jeleit tapasztaljuk magunkon, érdemes olyan krémet választani a gyógyszertárban, melynek hatóanyaga többféle gombafaj (pl. a bőrgombák, az élesztő-gombák, a penészgombák) ellen is hatásos, továbbá véd az esetle-gesen bekerülő baktériumok ellen is. A használt gombaellenes szer eseté-

ben fontos, hogy a bőrön lévő gyul-ladás, és az annak következtében kialakuló egyik legkellemetlenebb érzés, a viszketés is megszűnjön. A bőrgombás tünetek általában pár hét vény nélküli gyógyszeres krém-mel való kezelés után enyhülnek, de ha hosszabb kezelés hatására sem múlnak el, vagy nagy bőrfelületet érintenek, ajánlatos felkeresni egy bőrgyógyász szakorvost.

Miért ajánljuk az Exoderil® bőrgomba elleni krémet?

Mert az Exoderil® krémet elég napi egyszer használni, és egyedi* ható-anyaga hármasszerű hatású:

- 1) elpusztítja a bőrgombák széles körét,
- 2) gyulladáscsökkentő hatásán keresztül gyorsan enyhíti a viszketést,
- 3) és antibakteriális hatása révén véd a felülfertőzéstől.

Exoderil® Hármasszerű hatású bőrgombára!

* Azonos hatóanyaggal rendelkező termék magyarországi kereskedelmi forgalomban nem hozzáférhető. Forrás: IQVIA Sell-in Dataview, 2017. teljes év, ill. 2018. 01-02. havi eladott dobozszám adatok alapján.

SANDOZ A Novartis
Division

OEX01223/04.18
Sandoz Hungária Kft.

Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú, gyógyszer. • www.hu.exoderil.com
• 1114 Budapest, Bartók Béla út. 43-47. • Tel.: 06 1 430 2890 • www.sandoz.hu

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

A nyári napsütéstől mindig érzékenyebb a szemem, ráadásul napi 8-10 órát ülök számítógép előtt, s a védőszemüveg ellenére estére csúnyán bevörösödik

Mit tegyek, hogy újra szép és egészséges szemem legyen?



Válaszol: **dr. Balázs Krisztina**

szemész szakorvos, adjunktus,
Honvéd kórház

A fényérzékenység mértéke egyéni módon eltérő lehet. Jellemzően a világosabb szeműeknél jelentkezik gyakrabban, de más tényezők is befolyásolhatják, minél tágabb a szembogár, annál zavaróbb lehet, és idősebb korban is fokozottabban jellemző lehet érzékenységünk a fényre. Mivel egyes szembetegségek is okozhatják, érdemes szemorvosi vizsgálattal kizárni ezeket.

Az erős – főleg nyári – fény ellen védekezni leginkább árnyékolással

érdemes (kalap, sapka), valamint napszemüveggel. Ez utóbbinál fontos, hogy az UV-sugárzással szemben is védelmet nyújtson. Sok optikában áll rendelkezésre mérőkészülék, mellyel megállapítható, hogy napszemüvegünk valóban rendelkezik-e UV-szűrő réteggel. Amennyiben nem, azonnal cseréljük le, mert a szűrő nélküli szemüveg többet árt, mint használ. A tartós, monitoros munkavégzés meglehetősen igénybe veszi látásunkat. Az egyik probléma, ami

ilyen jellegű tevékenység közben jelentkezik, hogy koncentráció közben erőteljesen lecsökken a pislogások száma, ez, valamint a sok munkahelyre jellemző légkondicionálás úgynevezett „száraz szem” tüneteket okoz: estére a szem elfárad, kipirosodik, idegentest-érzés jelentkezhet. Érdemes több, rövid szünetet beiktatni a munkavégzés során, ha van rá mód, párasítani, valamint sok folyadékot fogyasztani. A már kialakult tüneteket pedig műkönyt-készítményekkel, szemészeti gélekkel kezelhetjük, amik nagy számban hozzáférhetőek a patikákban. Viszont érdemes elkerülni azon szemcseppek tartós használatát, melyek erős-szehúzó hatású („szemfehérítő”) hatóanyagokat tartalmaznak. Problémát okozhatnak még, és a fáradásos szemtünetek mögött állhatnak a szemüveggel, kontaktlencsével korrigálható, kijavíthatlan látáshibák. Ezek felderítésére feltétlenül szükséges az alapos szemészeti vizsgálat, amit szemorvos vagy optometrista szakember végezhet el.

KVÍZ

Kedves Olvasóink!

A **BIOMEDIX PHARMA HUNGARY KFT.** jóvoltából a képen látható **Polisorb hasmenés elleni úti csomagot** sorsoljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre.

A megfejtéseket 2018. július 20-ig jutassa el a Gyógyhír Magazin részére.

1. MI A TEENDŐ HASMENÉS ESETÉN?

- lepihenünk aludni
- sétálunk
- enteroszorbenst használunk a tünetek enyhítésére

2. MILYEN KOMOLYABB TÜNETEI VANNAK A GLUTÉNÉRZÉKENYSÉGNEK?

- köhögés
- aluszékonyság
- heveny hasmenés

3. HOGYAN LEHET MEGELŐZNI AZ ÉTELALLERGIÁT?

- nem szabad fogyasztani az intoleranciát okozó ételt
- kerülni kell a stresszt
- a megfelelő gyógyszereket kell szedni



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



24 órás komplex rendszer
nappali és éjszakai tablettá
egy dobozban

Jó közérzet a változó korban

Étrend-kiegészítő tablettá vitaminokkal,
ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

- Hőhullámok?
- Koncentráció csökkenése?
- Ingerlékenység?
- Nyugtalan alvás?



Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.



www.naturprodukt.hu