

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



TECHNOLÓGIA

Okosóra és egészség

LÁTÁS

Október
a Látás Hónapja

PSZICHOLÓGIA

A gyász feldolgozása

ÉLETMÓD

Mi a baj az egészségtelen
táplálkozással?

INTERJÚ

Barkó Judit
kommunikációs
mentor



A nagyítás csak átmeneti megoldás.

Az érhártya a retina mögött helyezkedik el, és annak igen magas tápígyényét (pl. A-vitamin, lutein és oxigén) próbálja fedezni. A modern életvitel plusz terheket ró a szemre: a fizikai stresszfaktorok mellett (UV, por, pollenek, kiszáradás) a képernyő előtt töltött órák is károsíthatják. A szem pihentetése, a szemtorna, a védőszemüveg és a rendszeres szűrővizsgálat sokat segít, de a szem megfelelően működhessen. is érdemes felvértezni a szemünket, hogy meg



BÉRES
Szemerő

Belső védelem a normál látás megőrzéséért.

A Béres Szemerő FORTE filmtabletta időskori szembetegség (makuladegeneráció), illetve az erős fénysugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer.

 facebook.com/beres.klub • www.beres.hu

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
Címlapfotó: Chikán Erika fotográfus
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:

Press 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



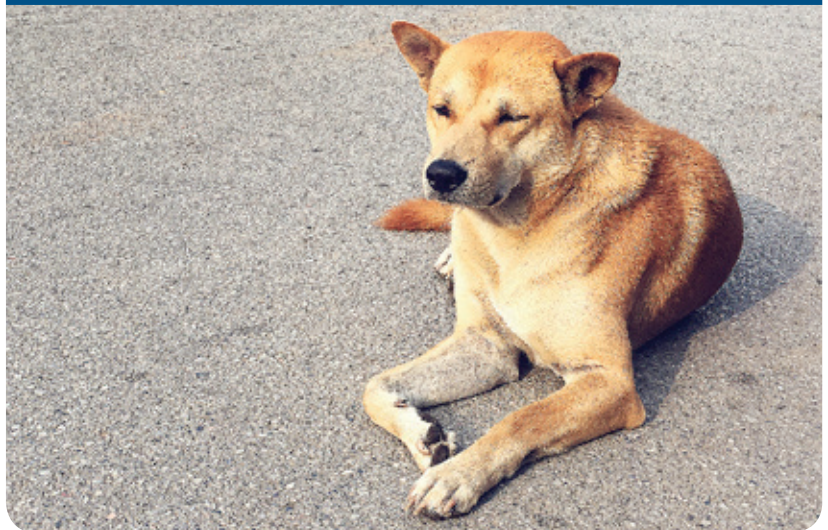
Szerkesztői levél

A lig hittem a szememnek, amikor a hírt olvastam. Még most is csak próbálok felfogni a számokat: egy orvos Szolnok megyében 1429 (!) esetben állított ki a valóságnak nem megfelelő elsőfokú ortopéd szakorvosi véleményt a hozzá fordulóknak, azaz további 85 vádlott részére. A vádpontok között szerepel 40 (!) rendbeli bűnsegédként elkövetett költségvetési csalás és hétrendbeli hivatali vesztegetés.

Nem vonom le a következtetést a számok alapján nyilván üzemszerűen folytatott csalásról, mindössze óvatosan felteszek néhány kérdést: 1429 esetből soha nem tűnt fel senkinek, hogy más van a papíron, mint amit lát? Ellenőr, kolléga, szomszéd, rokon? Az a 85 ember – most vádlott –, aki kérte az igazolást, azt gondolta, ez így rendben van? Bármilyen volt a probléma, a legjobb megoldás rá a csalás?

Vámos Éva

Hogyan öregszenek a kutyák?



A z életkor és az egészségi állapot kapcsolatát vizsgálják kutyákon a kutatók az ELTE Etológia Tanszékén. A cikkről szóló összegzés szerint bár a kutyák és macskák sokkal hamarabb öregszenek az emberknél, életük az emberéhez hasonlóan életszakaszokra bontható, úgy mint kölyökkor, kamaszkor, felnőttkor, időskor és matuzsálemi kor. A kutyák várható élettartama és az egészségben eltöltött évek száma a fajta és a méret mellett függ egyéb tényezőktől is, mint például a táplálkozás, az életmód vagy a genetika. Az eredmények némelyike még a kutatókat is meglepte: például az, hogy a kutyát az élete során érő traumatikus események, mint a gazdaváltás, elveszés, menhelyre kerülés hosszú távú negatív hatásokkal járhatnak a kutya későbbi egészségére nézve. (MTI)

Babales program indult



Magyarországon elsőként indította el az inkubátoros csecsemőket és családjukat online összekötő Babales programot a budai Szent János Kórház. A program keretében az inkubátorra kamerát szereltek fel, amelynek képe a szülőkkel egyeztetett időpontban interneten keresztül elérhető. A kis súllyal született koraszülöttek sokszor hónapokat töltenek a kórházban, a családoknak pedig nagy kihívás megoldani, hogy mindig a kórházban lévő gyermekük mellett legyenek. Ennek a nehéz helyzetnek az enyhítésére jött létre az Aprónép Alapítvány és a Segítség Gyorsan Alapítvány együttműködésével a Babales program

Óvatosan az aszpirinnal!

A jó egészségnek örvendő idős embereknek nem kellene napi szinten aszpirint szedniük, mivel a gyógyszernek semmilyen jótékony hatása sincsen a 70 év feletiek szervezetére, ugyanakkor növelheti az akár halálos kimenetelű belső vérzés kockázatát – figyelmeztetnek kutatók a New England Journal of Medicine című folyóiratban megjelent tanulmányban. Az embereknek általában szívroham vagy agyi érkatasztrófa követően írnak fel aszpirint, mivel az bizonyítottan csökkenti egy újabb roham esélyét. Az egészséges emberek egy része is rendszeresen szedi azonban a gyógyszert, hogy csökkentse a szívroham és a szélütés kockázatát. A kutatók

arra is figyelmeztetnek, hogy akik orvosi előírás nélkül, hosszú ideje kis dózisban szednek aszpirint, nem szabad egyik napról a másikra leállniuk vele. Érdemesebb inkább a háziorvosukkal megvitatni az esetleges problémákat, aggodalmakat. A mostani eredmények nem vonatkoznak azokra, akik szívroham vagy agyvérzés miatt szednek aszpirint, nekik továbbra is érdemes követniük az orvosi előírásokat.

Kardióösvény a Normafán



A Budapest XII. kerületében, a Normafánál található túraútvonal elsősorban szív- és érrendszeri vagy magas vérnyomás betegséggel élők, valamint cukorbetegség számára készült, de egészséges embereknek is ajánlják betegségmegelőzés vagy állapotfelmérés céljából. A kardióösvényen a rövid túraútvonal 3,5, a közepes 4, a hosszú pedig 5 kilométeres. Toldy-Schedel Emil, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója az ösvény átadásán a prevenció elsődlegességét hangsúlyozta, és arról beszélt, hogy a statisztikák szerint ma minden negyedik ember meghal a szívinfarktust követő első évben.

Minden Calcium-Sandoz pezsgőtablettát kivonnak a forgalomból

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) közleménye szerint korábban a készítmény négy gyártási tételénél találtak határérték

hirdetés

TISZTA LÉGZÉS
pollenidőszakban is!

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

Akció -20%
szept. 30-ig

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

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

Hazai gyártású termék

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

BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
az ÉLESLÁTÁSÉRT

Hazai gyártású termék

Új!

A 10 legfontosabb hatóanyag a szem egészségéért: LUTEIN, zeaxantin, svéd feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és omega-3 zsírsav.

Támogatják

- a makula hajsálereinek épségét, vérkeringését,
- a szemet az idő előtti öregedéstől,
- a szem teherbírását a fáradástól.

Keresse patikákban, bioboltokban. Információ és expressz rendelés: **www.pharmaforte.hu**
Telefon: **06/30-2100-155**

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

GASTRO-BON
rágótabletta

a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

-15%
december 31-ig

Pharmaforte

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- szüntethetik a gyomorégés tünetét,
- segítik a nyálképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő Lacto- és Bifidobaktériumot. Javasolt az emésztőrendszer karbantartására.

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

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

feletti elemi szennyezést, ezért azok forgalmazását még májusban felfüggesztették, majd a gyártási hibás termékeket szeptember 10-ei határozatával a hatóság kivonta a forgalomból. Az OGYÉI közölte, hogy a gyógyszer forgalmazója szeptember 11-én azzal a kéressel fordult a gyógyszerügyi hatósághoz, hogy elővigyázatosságból, a betegek érdekében a raktáron lévő valamennyi készletét vonja ki végleg a forgalomból. A betegeknek nincs teendőjük, egészségkárosodástól nem kell tartani, ám az érintett készítmény hosszú távú alkalmazását nem javasolja a gyógyszerhatóság.

Sok az édesség a menzákon

Javult a gyerekek menzai étrendje; olyan új ételek, köretek jelentek meg, mint a rizottó, a bulgur, a kuszkusz, a hajdina, az árpa, és újfajta saláták is elérhetőek lettek. Csökkenteni kellene viszont az édességek, a magyorfélék és a finompékárúk mennyiségét – véli Varga Anita, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet dietetikusa. A szakember szerint még mindig túl gyakran szerepelnek a menzai étlapon lekváros, krémes ételek, s a diétás étkezést is fejleszteni kell az iskolákban. Szeretnék elérni, hogy javuljon a kommunikáció a gyerekek, a szülők és az iskola egészségügyi szolgálata között, hogy a gyerekek visszajelzése eljussanak az érintettekhez, s ne az legyen az első lépés, hogy a szülő lemondja a menzai étkezést – fűzte hozzá.

Kampány indul a vadhús népszerűsítésére

Az Agrárminisztérium azon dolgozik, hogy a vadhús a közétkeztetésben is nagyobb szerepet kapjon – mondta Bitay Márton földügyekért felelős államtitkár. Ennek egyik feltétele, hogy minél többen megismerkedjenek a vadhúsok ízével, és meg is kedveljék, amiben sokat segíthetnek a vadgasztronómiai fesztiválok. Így válhatnak népszerűbbé az olyan vadhúsok, mint a szarvas, az őz, a vaddisznó vagy a muflon. A vadhús magas ásványi anyag- és rosttartalmú, alacsony zsírtartalmú élelmiszer, amely számos fontos vitamint tartalmaz, ezen tulajdonságainak köszönhetően előkelő helyet foglal el az egészséges élelmiszerek piramisán. Az államtitkár szót arról is, hogy például a Vadex Zrt.-nél a belföldi kiskereskedelmi forgalomban értékesített vadhús mennyisége tavaly meghaladta a 70 500 kilogrammot, ami jelentős növekedést jelent a 2016-os 61 600 kilogrammhoz képest.

Újabb érv az egészséges táplálkozás mellett

Ha az emberek egészségesebb, több gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrendre térnek át, akár 55 százalékkal is csökkenhet a „vízlábnyom” egy új tanulmány szerint. Aki a húst elhagyja, és helyette halat eszik, az állati zsírok helyett növényi olajat használ, az 33-35 százalékkal mérsékli a vízfogyasztást, aki pedig egyáltalán nem eszik húst, és vegetáriánus étrendet követ, az 35-55 százalékkal mérsékli a vízláb-

nyomot. A lakossági víztakarékosság módjai (gyorsabb zuhanyozás vagy a vízcsap elzárása fogmosás közben) közismertek, kevesebbet tudni azonban arról, hogy mennyi víz folyik el az élelmiszer előállításában. Az állattenyésztés nagyon vízigényes, az olajok, zsiradékok és a cukor gyártása is, azonban a gyümölcs- és zöldségtermesztéshez lényegesen kevesebb vízre van szükség. A világ édesvízkészletei már ma is szűkösek, azonban a népesség növekedésével és a klímaváltozással a probléma még súlyosabbá válhat.

Még mindig keveset mozgunk

Nem mozog eleget a világ népességének több mint negyede, 1,4 milliárd ember, és ez az adat 2001 óta csupán nagyon kicsit javult – alapította meg az Egészségügyi Világszervezet (WHO) friss jelentése. A mozgásszegény életmód növeli az egészségügyi kockázatokat, a szívbetegségek, a 2-es típusú diabétesz és néhány daganatos betegség kialakulásának esélyét. A gazdag országok a legkevésbé aktívak között vannak. A felmérések szerint Németországban, Új-Zélandon és az Egyesült Államokban is nő a keveset mozgó aránya. A nők kevesebbet mozognak a férfiaknál szinte a világ minden táján, ez alól csupán két ázsiai régió, Kelet- és Délkelet-Ázsia a kivétel. A szakemberek felszólították a világ kormányait, hogy hozzanak létre és tartsanak fenn megfelelő infrastruktúrát a sportolás, valamint a közlekedésben a gyaloglás és a kerékpározás támogatására.

hirdetés

Év Terméke díjat nyert a CalciTrio

Komoly elismerésben részesült a CalciTrio pezsgőtabletta: elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet.

A készítmény különlegessége, hogy kalcium mellett D- és K₂-vitamint is tartalmaz. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.

**Ajánlott ára:
1499 Ft**

Étrend-kiegészítő. 75 Ft/db

*A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK Hungária 2000 fős közvélemény-kutatása alapján.



Mucopront

50 mg/g szirup,
200 ml

Hurutos köhögés?

A Mucopront megkönnyíti a hörgőváladék felköhögését és kiürülését.

Kettős hatásával szabályozza a nyák- és köpettermelést és elfolyósítja azt, így könnyebb felköhögni.

Mucopront, és a levegő újra szabadon áramlik!

Karbocisztein hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer. EP kártyára megvásárolható. Forgalmazza: Valeant Pharma Mo. Kft., 1025 Budapest Csatárka út 82-84.

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



Okosóra – egészséges?

AZ OKOSÓRA ÉS ÉN

„Összefutottam a múltkor Bélával. Ahogy beszélgettünk, kiderült, hogy egyfelé megyünk, elindultunk a trolihoz. Épp elhúzott mellettünk, rászóltam, hogy gyere, fussunk, érijük e! Az ÓRÁJÁRA nézett és azt mondta, még hiányzik 2000 lépés a napi adagjából, inkább gyalog megy. Érted ezt?” – kérdezte őszinte megdöbbenéssel az egyik barátom.

Az a helyzet, hogy tökéletesen értem. Nekem is van okosóram ugyanis. Ha a fent említett eset velem nem is történt meg, de az előfordult, hogy amikor este 11-kor azt láttam rajta, hogy még 100 lépés kell ahhoz, hogy elérjem az aznapra kitűzött célt, akkor mentem pár kört a lakásban.

ÉRDEKESSEGEK AZ OKOSÓRÁRÓL

- ▶ Több száz képernyő közül lehet választani. Stílus, szín, betűméret, hogy mi látszódjon rajta – szabadon eldönthető.
- ▶ Valójában nem (csak) az óra okos, hanem a mobiltelefonra rátölthető alkalmazás. Ott elemezhetőek az adatok.
- ▶ Az óra egyetlen töltéssel csaknem 30 napig képes működni.

Én is azoknak a táborába tartozom, akik az eszköz bűvkörébe kerültek, és már-már mániákusan nézik, elérték-e a napi lépésszámot, elég kalóriát égettem el, és aznap alvásomból mennyit töltöttem a mély alvás fázisában. Sőt, több év kihagyás után megint elkezdtem futni – természetesen az okosórával –, ami megint az információk özönét zúdította rám: hány métert futottam, mennyi idő alatt, mekkora volt a pulzusom, mekkora a lépésgyakoriság, az átlagos lépéshossz, továbbá összehasonlítja a futásokat a különböző napokon, grafikont rajzol, megjegyzi az útvonalat, megmondja, milyen idő lesz és így tovább...

— hirdetés —

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI

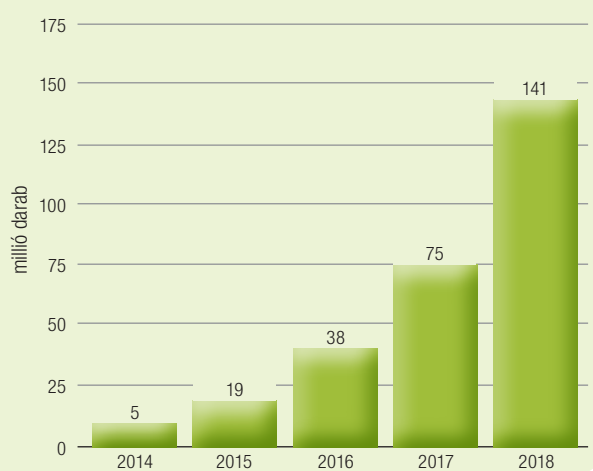
Stannah
www.stannah.hu

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




Bevallom, nekem ez tetszik, még ha gyerekesnek is tűnik. Évek óta járt már a fejemben, hogy többet kelene mozognom, de a napi munka mindig elsodort. (Persze nem, mert tévét nézni többnyire volt időm.) De most ez a kis kütyü átlendített a holtpontra azaz, hogy jelzi, ma nem mozogtam eleget. Egy barátom mondta: mi vagyunk az első nemzedék, akiket már meg lehet kérdezni: te magad mennyit tettél az egészségedért? Én már tudom, hogy nem mindegy, hogy chipset eszegetve ülök a tévé előtt, vagy veszem a cipőt (és az órát!) és elmegyek futni. Jogomban áll az elsőt választani, néha meg is teszem, de akkor tudni fogom, hogy vétettem az egészségem ellen. Eddig is sejtettem persze, de az óra naponta szól. Kedvesen (és magyarul), de szól. Nincs mismásolás, elfelejtés, beledörgöli az orromat.

Az eladott okosórák száma 2014 és 2018 között



Talán ezért fontos az óra: nem grafikonok és az érdekes adatok miatt, hanem az egészségtudatosság miatt. Ha rajtam van, muszáj, hogy naponta eszembe jusson az egészségem, mert jelez. Amikor pár éve hihetetlenül népszerűvé vált a PokémonGo nevű mobiltelefonos játék, amiben virtuális Pokémonokat kellett keresni az utcán, a szakemberek örültek neki, mert felállította a fiatalokat a gép elől. Bármilyen jó, ami ráveszi az embereket a mozgásra. Ha ehhez okosóra kell, akkor legyen az. A mozgás az élet.

Vámos Éva

Egészséges csontok 50 év felett is K₂-vitamin, az átütő felfedezés



Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálék-kiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csonttrikulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K₂-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.

Eddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak részizagság. **Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön.** Ezek között kiemelten fontos a K₂-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen tovább jusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelnünk, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K₂-vitamin. **A K₂-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz és beépítse oda.**

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok

szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium mellett K₂-vitaminra és D-vitaminra is szükség van. Ma már Magyarországon is kaphatók a patikákban olyan készítmények, amelyek együtt tartalmazzák ezt a három hatóanyagot.

A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. A K₂-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.



CalciTrio®

3 az 1-ben

Ca
kalcium

K₂
vitamin

D
vitamin



Az erős, egészséges csontokért!

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GFK HUNGÁRIA 2000 fős közvélemény-kutatása alapján. Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

Holt-tengeri bőrszépítés otthon

Vannak, akik egész életükben vágnak rá, mások csak hallottak róla, és vannak, akik amikor csak tehetik, újra és újra felkeresik a Holt-tengert, hogy megmerítkezzenek annak legendás vizében és bőrükön érezzék áldásos hatását.

Mégis, mitől más, mitől különlegesebb ez a tenger, mint mondjuk az Adria? - merül fel a kérdés. Utána jártunk, és mi magunk is meglepődünk, hogy a le-

gendák nem túloznak. Az itt található víz ugyanis nemcsak a legsósabb a bolygón, de további különleges ásványok és nyomelemek sokaságát tartalmazza, amelyek testnek és léleknek is megújulást hoznak. A tenger partján található iszap pedig még gazdagabb ezen értékes bőrszépítő anyagokban, így nem véletlen, hogy a holt-tengeri iszappakolás világszerte a kozmetikák egyik legnépszerűbb és leghatásosabb kezelése.



MÁR KLEOPÁTRA IS TUDTA

A szépségéről híres ókori uralkodónő mindent megtett, hogy fellelje azokat a módszereket, amelyekkel időtlen időkig fennmarad ragyogó szépsége. Így esett a választása a már akkor is legendás hírű Holt-tengerre, amit szerelmével, a római Marcus Aurelis-szal meg is hódítatott. És onnantól kezdve bármikor élvezhette a sós hullámok kényeztetését: bőrét rendszeresen átdörzsölte sóval és pakolásként használta a tenger különleges iszapját. Olyannyira hitt a Holt-tenger bőrszépítő erejében, hogy a partján létrehozta a világ első "wellness-központját", ahol az odalátogatók szépítő, kényeztető kezeléseket vehettek igénybe már 2000 évvel ezelőtt!

A Holt-tenger népszerűsége évezredek múltán sem csökkent, a hétköznapi halandókon túl uralkodócsaládok tagjai és korunk hírességei is előszeretettel mártóznak meg benne és iszapjában. Látták már a partján iszappakolásban felbukkanni Mariah Carey-t, Rihannát, de Susan Sarandon, Madonna és Gwyneth Paltrow is nagy hódolója a holt-tengeri szépítő kezeléseknak.

MIBEN REJLIK A TITOK?

A Földközi tenger vizénél tízszer sósabb Holt-tenger nagy mennyiségű kalciumot, magnéziumot, káliumot és nátriumot tartalmaz, melyek jótékony hatást képesek gyakorolni a kötőszövetekre és a bőrre. A víz áldásos hatására az iszappakolás teszi fel a pontot: a holt-tengeri iszap elősegíti a káros anyagok távozását a szervezetből: amíg a jótékony anyagokat a bőr alá juttatja, addig a mélyebb rétegekben lévő vizet a bőr felszínére húzza. Elég csak 15-20 percig a bőrön hagyni, és máris érezhetjük transzformáló erejét.

A HOLT-TENGER KÖZELEBB VAN, MINT GONDOLNÁ

Senkit sem szeretnénk repülőjegyvásárlásra buzdítani, hiszen létezik egyszerűbb és kevésbé költséges megoldás arra, hogy mielőbb átadhassuk magunkat a Holt-tenger szépítő ölelésének. Mindössze a legközelebbi patikát kell felkeresni, hiszen a legendás kincsek már ott is kaphatók, így valódi holt-tengeri sóval és iszappal térhetünk haza. Saját fürdőszobánk kényelmében vehetünk egy holt-tengeri sófürdőt, majd megkoronázhatjuk a kezelést 100% tisztaságú holt-tengeri iszappakolással.

A márka, ami mindezt lehetővé teszi számunkra, a NAAVA, amely nemrég debütált Magyarországon, és termékeivel a Holt-tenger kincseit szeretné elérhető áron a fürdőszobánkba eljuttatni. Három termékcsaláddal és széles kínálattal igyekszik minden bőrtípus igényeit

kielégíteni, nemtől és kortól függetlenül. A NAAVA a klasszikus, 100% tisztaságú holt-tengeri só- és iszaptermékeken túl bőr- és hajápoló kozmetikumokat kínál, amelyek a holt-tengeri ásványok mellett gazdagon tartalmaznak értékes növényi olajokat, illetve esszenciákat.

AZ OTTHONI SZÉPSÉGOÁZIS ALAPVETŐ KELLÉKEI

A NAAVA Aqua Moments termékcsaládja kifejezetten a holt-tengeri szépségkúra elemeire épít, így a són és az iszapon kívül olyan izgalmas termékeket találunk a kínálatban, mint az Iszappan, amely sötétszürke színével le sem tagadhatná, hogy a holt-tengeri iszap és egy gyengéd, tisztító szappan szerelemgyereke.

Az Aqua Moments termékek között létezik testápoló, iszapos sampon és tusfürdő is, valamint holt-tengeri ásványokban bővelkedő hidratáló arckrém, rántalanító krémek, arcmosó és arcradírt. Aki az orrát is kényeztetni szeretné, a NAAVA kínálatában megtalálja a holt-tengeri fürdőszó növényi olajokkal gazdagított változatait, amelyek az elalvásban, a tiszta légzésben vagy éppen az izomfeszültségek oldásában segítenek.

A NAAVA termékek kizárólag patikákban kaphatók. Ha esetleg valamelyik nincs készleten, patikusa örömmel megrendeli Önnek. Ha a NAAVA kínálatáról többet szeretne megtudni, látogasson el a naava.hu webcímre, vagy kövesse a Holt-tengeri Szépségkalauz blogot a naava.blog.hu oldalon.



kalciumos pezsgőtabletta kategória

CalciTrio[®]

3 az 1-ben

Ca
kalcium

+

K₂
vitamin

+

D
vitamin

**filmtabletta és
pezsgőtabletta
változatban**

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GFK HUNGÁRIA 2000 fős közvéleménykutatása alapján. Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Mucopront



HA KÖPNI-NYELNI NEM TUD, FELOLDJA A MUCOPRONT*

*Köptető hatású gyógyszer. Mucopront 50 mg/g szirup 2 éves kortól adható és Mucopront 375 mg kemény kapszula 12 éves kortól adható, karbocisztein hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszerek. Keresse fel kezelőorvosát, ha tünetei 5 napon belül nem enyhülnek! Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csatárka u. 82-84., Tel.: +36 1 345 5900. Lezárás dátuma: 2018.09.14. MUC-TA-HU1809-03

BAUSCH Health

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

ENYHÍTENI a megfázás tüneteit

A szervezetünk oxigénellátásában létfontosságú légutakat alsó és felső légutakra szokás osztani - utóbbiak közé tartoznak a gége és a garat, továbbá az orr-, a homlok és az arcüreg. A felső légutak gyulladásos megbetegedései minden korosztályban a leggyakoribb kórképnek számítanak.

MIT TEHETÜNK A KELLEMETLEN TÜNETEK ENYHÍTÉSÉRE?

Bár régi tapasztalat, hogy hideg időben gyakoribbá válnak a felső légúti megbetegedések, három évvel ezelőtt az USA-beli Yale Egyetem kutatói tudományos módszerrel is igazolták az összefüggést. A kísérlet során a tudósok normál (37°C) és inkubátorban csökkentett (33 Co) testhőmérsékletű egereken tanulmányozták, hogyan változik a rágcslók immunreakciója a hűlés következtében. A Yale munkatársai azt találták, hogy a testhő csökkenésével arányosan az egerek immunrendszere egyre kevésbé hatékonyan válaszolt az úgynevezett rhinovírus (a megfázás vagy meghűlés leggyakoribb kórokozója) megjelenésére. Sőt, a tanulmány készítői úgy találták, hogy a betegség kialakulását a testhő csökkenése erőteljesebben befolyásolja, mint maga a vírus – vagyis az egerek szervezetében nagy számban megtalálható kórokozók kevésbé növelték a betegség kialakulásának esélyét, mit az a körülmény, hogy a rágcslók testét lehűtötték. (A cikk összefoglalója angolul itt olvasható: [news.yale.edu/2015/01/05/cold-virus-replicates-better-cooler-temperatures.](http://news.yale.edu/2015/01/05/cold-virus-replicates-better-cooler-temperatures))

Ha öt nap után sem szűnnek meg a tünetök, mindenképpen forduljunk szakemberhez!

A nyáktól szabadulni kell

Összegezve: a hidegebb őszi-téli hónapokban fokozottan kell ügyelnünk a megfelelő öltözködésre, testünk optimális hőfokon tartására. Akármilyen elővigyázatos is azonban valaki, nehezen elkerülhető, hogy nyár és tavasz között legalább pár napra ne keserítse meg valamilyen megfázásos betegség. A láz- és fájdalomcsillapításon felül is sokat tehetünk azért, hogy a tünetek minél előbb megszűnjenek. Fontos például hogy segítsünk szervezetünknek megszabadulni az ilyenkor nagy mennyiségben termelődő, nehezen ürülő nyáktól. Mégpedig azért, mert a nyáktermelés fokozódása nagyban rontja az arc- és homloküreg szellőzését, illetve az ezekben keletkező váladék sem tud távozni – ezek következtében viszont nő a bakteriális felülfertőződés rizikója, ami az érintett területek gyulladását válthatja ki.

Pap György

www.gyogyhir.hu

ŐSZI VITAMINPÓTLÁS

Ősszel különösen fontos, hogy szervezetünk megfelelő mennyiségű vitaminhoz jusson, hogy az immunrendszerünk erős maradjon.

A XX. század közepe táján fogalmazták meg a vitaminok máig is használatos definícióját, mely szerint „a vitaminok olyan, nem táplálék jellegű szerves vegyületek, melyeket az állati szervezetek normális életműködésükhöz és növekedésükhöz igényelnek. A szervezet energiaátalakító folyamatainak katalizátorai, az anyagcsere-folyamatok nélkülözhetetlen szereplői.” Már régebben is sejtették, hogy bizonyos ételekkel meg lehet előzni egyes betegségeket, de egészen a XX. század elejéig nem tudták pontosan, hogy miért.

Az első siker

Először vajból és tojássárgájából izolálták a „növekedési faktornak” nevezett A-vitamint. Maga a vitamin szó (vita=élet) megszületése Casimir Funk biokémikus nevéhez fűződik, aki először ismerte fel, hogy az élelmiszerekben vannak olyan alkotórészek, amelyek a szervezet működése szempontjából elengedhetetlenek. Az 1800-as évek végétől nagyon sok kutató dolgozott a vitaminok felfedezésén, izolációján és szintetizálásán. Közös munkájuknak köszönhetően lett 13 vitaminunk, a második világháború végére pedig azt is megállapították, hogy naponta mennyire van szükségünk belőlük. Az újabb kutatások persze azóta ezt árnyalták.

A 13 vitamin közül 4 zsírban (A-, D-, E-, K-vitamin) és 9 vízben oldódó (B-vitamin csoport tagjai és a C-vitamin). Előbbiket a szervezet el tudja raktározni, utóbbiakat azonban nem, ezért ezeket rendszeresen kell pótolni, annak ellenére, hogy hiányukat gyakran nem érezzük, vagy nem tulajdonítunk neki jelentőséget. Az elégtelen vitaminellátottság először általános tünetekben mutatkozik meg, mint pl. ingerültség, fáradékony-ság, depresszió, a koncentrációs képesség csökkenése és étvágytalanság. Ekkor marginális, úgynevezett határértékhiányról beszélünk. Az egyes vitaminokra jellemző klasszikus tünetek ma már csak ritkán, legtöbbször csak krónikus hiány esetén jelentkeznek.

Egyre elfogadottabb és ismertebb alapvetés, hogy a nevetés, a pozitív érzelmek erősítik, a stressz, a kialvatlanság, a túlterheltség pedig csökkentik az immunrendszer aktivitását.

De mitől lesz beteg valaki

Két tényező befolyásolja, valaki megkap-e egy fertőzést: egyrészt a szervezetbe került kórokozók száma, és fertőzőképessége, másrészt immunrendszerének aktuális állapota. Sokan még ma is azt hiszik, hogy a betegségek nagyrészt elkerülhetetlenek, hiszen a baktériumok és a vírusok mindenképpen megtámadnak bennünket, elegendő, ha a közelünkbe jutnak. Claude Bernard francia kutató, fiziológus a 19. század végén megfogalmazta: „A kórokozó semmi, a környezet minden.” Mások Louis Pasteur francia mikrobiológusnak, számos kórokozó felfedezőjének, a baktériumelmélet megalapozójának tulajdonítják a mondást. Tény, hogy ő is felvetette, hogy – bár maga a fertőzés kórokozónak tulajdonítható –, a betegség kialakulásában mégis a befogadó szervezet tulajdonságai játszanak döntő szerepet.

Színesek, ízesek

Az őszi és a tél hagyományosan az emelt **C-VITAMIN** adagok időszaka. Szakértők szerint naponta 75 milligrammra van szüksége belőle egy egészséges felnőttnek. A gyümölcsök (citrusfélék), a csipkebogyó és a paprikafélék mellett a fejes káposzta, a brokkoli, a karfiol, a kelbimbó és a kelkáposzta mind-mind fontos forrást jelentenek és bármelyik évszakban elérhetőek.

Az **A-VITAMIN** véd a fertőzésektől, előnyaga a béta-karotin elsősorban a sötétzöld zöldségekben, répában fordul elő, de nagy mennyiségben fellelhető a zöld levélzöldségekben, piros húsú paprikában és a brokkoliban is.

Az **E-VITAMIN**, amely nagy mennyiségben véd a szabadgyökök károsító hatásaitól, elsősorban a növényi olajokban, csonthéjas gyümölcsökben, fejes káposztában és zöldhagymában található, de a dió, a szója és a hüvelyesek is sok E-vitamint tartalmaznak.

A **B-VITAMIN** a fehérjékből nyert energia felszabadításához szükséges ételek, nagyon jó utánpótlást adnak az állati eredetű élelmiszerek, a burgonya, a barna rizs, a kemény gyümölcsök és a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek.

Fontos még a **CINK**, amely nagyon fontos szerepet játszik abban, hogy az immunrendszerünk megfelelően működhessen. Pótolhatjuk marhahús, spenót, spárga, bárányhús, lencse, kesudió, zab és joghurt fogyasztásával.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

Dr. Steinberger®
Nacht

ÚJ NÉGYES CSOMAGOLÁSBAN!

IMMUN TESTŐR

ANTIOXIDÁNSOK VITASSE IMMUN MULTI-FIT ZÖLDGÖZDÜ KOKTÉL

IMMUN TESTŐR

vegan

NYERSEN PRÉSÉLT LEVEK

AZ IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSÁRA

GYÓGYNÖVÉNYEKKEL immunrendszerünk erősítéséért

Immunrendszernek testünk védekező mechanizmusát nevezzük, melynek működésében számos sejt, szövet és szerv vesz részt. A fertőzések leküzdéséért is felelős, bonyolult rendszerét fokozott terhelés éri a hűléses, megfázásos betegségek szezonjában. Hogyan segíthetjük immunrendszerünket feladatai ellátásában?

A népi orvoslás már régóta ismer olyan gyógynövényeket, amelyek bizonyítottan ellenállóbbá teszik szervezetünket. Közülük hazánkban talán a legelterjedtebb a csipkebogyó. A-, B₁-, B₂-, és K-vitamin-tartalma is jelentős, de legjelentősebb hatóanyaga a C-vitamin. Utóbbi hozzájárul az oxidációs folyamatok szabályozásához, továbbá számos előnyös tulajdonsága mellett erősíti ellenálló képességünket a fertőzésekkel, betegségekkel szemben – nem véletlen, hogy szinte minden immunerősítésre kifejlesztett készítmény összetevői között megtaláljuk.

Segít a mentol

A mentol, a terpénalkoholok közé tartozó szerves vegyület hűsítő hatása miatt az étel- és a gyógy-

szeriparban egyaránt közkedvelt vegyület; természetes formájában nagy mennyiségben tartalmazza például a borsmenta illóolaja. Gyakori összetevője azon gyógyhatású termékeknek, melyek célja az immunerősítés mellett a megfázásos tünetek enyhítése: a mentol ugyanis a nyálkahártya hidegérző receptoraira hatva hűs érzést okoz. Nyálkahártya borítja belülről többek között emésztő- és légzőrendszerünk szerveit is.

Kellemes ízű gyógynövény

A mirtuszfélék (Myrtaceae) családjának legnagyobb nemzetségét alkotó, hétszáznál több faj alkotta eukaliptuszok (Eucalypti) zöme Tasmániából és Ausztráliából származik. Ott a népi gyógyászatban a mai napig népszerű nátha, meghűlés és más, lázat is okozó légúti fertőzések terápiájára.

Az eukaliptusz nálunk is nagy karriert futott be gyógynövényként, miután Európában is ismertté vált.

A levelek kivonatát kelések, sebek orvoslására használják, továbbá gyulladáscsökkentésre és fájdalomcsillapításra is alkalmas. Nem mellékes, hogy kellemes ízű gyógynövényről van szó, ezért kivonatát az ételipar előszeretettel használja cukorkák összetevőjeként.

Pap György

— hirdetés —

HARMÓNIABAN A TERMÉSZETTEL

Verbena
GYÖMBÉR

Verbena
HÁRSFAVIRÁG

Verbena
ZSÁLYA

Verbena
BODZA

Verbena
CITROMFŰ

Verbena
CSIPKEBOGYÓ

Verbena
EUKALIPTUSZ

Verbena
A természet ihlette

www.verbena.hu

Egy időskori PROBLÉMÁRÓL

A többek között a vesék, a húgyhólyag, a húgycső és a húgyvezeték alkotta kiválasztó szervrendszer baktérium vagy más kórokozó (pl. gomba) által kiváltott gyulladását húgyúti fertőzésnek nevezzük. Az idősebb korosztálynál ez az egyik leggyakoribb fertőzés, ráadásul náluk súlyosabb tüneteket produkál a kórállapot, mint a fiataloknál. Milyen tünetmák jellemzik a betegséget, és mit tehetünk ellene?

Fokozott vizelési inger, égő, fájdalmas vagy kellemetlen érzés a vizelet ürítése közben, nyomásérzete az alhasban vagy a medence környékén – ezek mind a húgyúti fertőzés jelei lehetnek. A kellemetlen tünetek évszaktól függetlenül jelentkezhetnek: a betegségre hajlamosaknál nyáron az is lehet a fertőzés okozója, ha mezítláb sétálnak vagy magunkon hagyják a vizes fürdőruhát, míg a hideg hónapokban az alulöltözöttség okozta meghűlés vezethet a fertőzéshez, valamint az is, ha a túlöltözöttség miatt leizzadunk.

Figyeljen a jelekre!

Az egészségügyi hírekre szakosodott népszerű portál, a *Medical*

News Today (MNT) egy nemrég megjelent összefoglalójából kiderül, arra is figyelemmel kell lenni, hogy az idősebbeknél a fent felsorolt, klasszikus tünetek mellett más jelzések is figyelmeztethetnek a húgyúti fertőzésre. Az *MNT* szakértői szerint olyan viselkedésbeli elváltozások figyelmeztethetnek a betegségre, mint a zavartság, a nyugtalanság, az izgatottság, a társas helyzetek kerülése, súlyosabb esetekben pedig akár hallucinációk is előfordulhatnak.

És hogy mi okozza a korosabbaknál mutatkozó tünetmákat? A tudomány egyelőre még adós a válaszal, ugyanakkor az *MNT* megemlíti egy széles körben elterjedt elméletet. Eszerint a jelenség hátterében



A betegségre hajlamosak jól teszik, ha – a fertőzést valószínűsítő helyzetek kerülésén kívül – gondot fordítanak a megelőzésre is, például egy speciálisan erre a célra kifejlesztett készítmény fogyasztásával.

az állhat, hogy az életkor növekedésével az agy vérellátásáért felelős erek egyre gyengülnek, így nagyobb valószínűséggel támadhatja meg a fertőzés rajtuk keresztül az idegrendszert.

Pap György

— hirdetés —



16 éve hatékonyságával bizonyít!



CRAN-C

TÖZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő

- **TERMÉSZETES**
400 mg tőzegáfonya-kivonat
C-vitaminnal 1 kapszulában
- **HATÁSOS**
Magyarország legelső (2002)
tőzegáfonyás készítménye,
azóta is sokan sikerrel használják.
- **BIZTONSÁGOS**
100%-ban gyümölcs! Kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

Hazai gyártású termék

60 db kapszula / doboz

Kapható a patikákban és bioboltokban

Tel: +36 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu





SZEMÜNK FÉNYE

Az októberi Látás Hónapja a Magyar Látáserész Szövetség és az optikai szakma által közösen létrehozott kampány, amelynek célja a magyar lakosság látáskultúrájának fejlesztése, az éleslátás iránti igény felkeltése.

Szemünk az agy után a második legkomplexebb szervünk. Fontosságáról senkit nem kell győzködni, de egy adat talán érdekes lehet: annak, amit tudunk, 80 százalékát a szemünk segítségével sajátítottuk el. Elvileg azt is tudja mindenki, hogy nagyon kell vigyázni rá. De vajon így is teszünk? Összeszedtük, mit jelezhet nekünk, illetve hogy mit árul el egészségi állapotunkról látószervünk. Végigvesszük azt is, mikor érdemes szakemberhez fordulni.

MIT ÁRUL EL A SZEME?

Vörös, véreres szem

A szemben lévő apró véretek szétrobbanhatnak, ha irritáció éri őket, vagy megfertőződnek. Valójában elég gyakori jelenség, és a legtöbbször kezelés nélkül is elmúlik. Ha fáj, vagy két nap alatt sem enyhül, érdemes orvoshoz fordulni.

Égő vagy viszkető szem

Ez a fáradt vagy irritált szem jellemzője, oka lehet szénanátha, por vagy füst. Viszont a bakteriális fertőzés okozta szemhéjgyulladásra (blepharitis) is utalhat, ami korpaszzerű részecskék megjelenését váltthatja ki a szempillán. „Száras szem” esetén is ezt éri a beteg, amikor látószere nem termel megfelelő mennyiségű vagy elég könnyet. Hasonló tünettel járó komolyabb probléma lehet a szaruhártya-gyulladás.

Csipásodás

Amikor a könny megszárad, ragadós maradványt hagy a szempillán vagy a szemhéjzugban. Kisebb mennyiség ébredéskor normális, de érdemes szakemberhez fordulni, ha sok van belőle, sárga vagy zöldes, ráadásul egyéb tüneteket is tapasztal. Blepharitisra is gyanakodhat.

Száraz és viszkető szem

Okozhatja allergia, orvosság, kontaktlencse, betegségek – például arthritis –, vagy a túl sok számítógépezés. Segíthet a szemcsepp, érdemes olyat keresni, ami nedvesít is. Az is jót tesz, ha hideg borogatást tesz a szemére, és óvatosan nyomást gyakorol rá. Dörzsölni nem szabad!

Dagadt szem

Ennek a jelenségnek a hátterében is állhat allergia, fertőzés vagy gyulladás, vagy a szaruhártya apróbb sérülései. Legtöbbször magától

elmúlik 24 órán belül. Akkor utal komolyabb problémára, ha látászavarok is fellépnek.

Könnyező szem

A könny feladata, hogy nedvesen tartsa a szemünket, és kimossa belőle a szennyeződések. Ha viszont könnyezik, azt is mutathatja, hogy a könny nem tud elvezetődni a normális úton. Okozhatja fertőzés, vágás, karcolás, vagy a könnycsatorna elzáródása. Orvoshoz kell fordulni, ha fáj, nem jól lát, vagy úgy érzi, mintha lenne valami a szemében.

Rángatózás

Pislogással terítjük szét a könnyet a szem felszínén, ez teljesen normális. Akkor van baj, ha az akaratlan rángatózás állandósul. Enyhébb esetben elmúlik, ha többet pihenünk, vagy ha csökkentjük a koffeinadagunkat. Súlyosabb a probléma, ha a szemhéj akaratunk ellenére becsukódik, vagy az arc egyik fele begörcsöl, gyakran a szem közelében. Elég ijesztő jelenség amúgy is, orvoshoz kell fordulni.

Árpa

Vörös, fájdalmas csomók a szempilláknál vagy a szemhéj belsejében. Baktérium okozza. Meleg, nedves borogatás segít – meleg vizes kendőt kell a szemre helyezni 10-15 percre, és ezt naponta háromszor-ötször ismételni. Antibiotikum-tartalmú szemcsepp vagy kenőcs is elősegíti a gyógyulást.

„Van valami a szememben”

Ne dörzsölje! A könny gyakran kimossa a szennyeződést, ha mégsem, pislogjon sokat, vagy használjon műköttyet a kimosására. Meleg vizes kendő is segít, csak rá kell helyezni a szemhéjára. Ha órák elteltével sem mérséklődik az érzés, forduljon orvoshoz. Ha elkapott egy fertőzést, vagy megkarcolódott a szaruhártyája, jobb, ha segít.

Sárga szemfehérje

Ebben az esetben valószínűleg sárgasága van. Ez egy májbetegség, amit hepatitisz, túlzott alkoholfogyasztás, epekő vagy – ritkábban – daganatos megbetegedés okoz. Tanácsos azonnal szakszerű segítséget kérni. Ha csak sárga pöttyök vannak a szemében, az jóval ártalmatlanabb, gyakran nem is igényel kezelést.

Szokatlan méretű pupillák


Normál esetben a pupillák mérete a fény erősségének függvényében változik. Előfordul azonban, hogy túlságosan tág (mydriasis), vagy túlságosan szűk (miosis), vagy a két pupilla nem ugyanakkora. Sok oka lehet, például idegkárosodás, migrén, orvosság, szemműtét. Az orvos segít eldönteni, mennyire súlyos problémával állunk szemben.


Kancsalság

Ha a két szem nem ugyanabba az irányba néz, különböző képet küldenek az agynak, ami gyorsan megtanulja, hogy ne vegye figyelembe a gyengébb vagy a „lusta” szemből érkező információt. A kancsalság 25 gyerekből 1-et érint. Lehet, hogy szemüveg is segít, de elképzelhető, hogy a műtét jelenti a megoldást.

Lelógó szemhéj

A korrallal is bekövetkezik néha, ekkor egy egyszerű szépészeti beavatkozással orvosolható a probléma. Ha viszont hirtelen jelenik meg, akkor stroke, agytumor, izombetegség vagy idegi probléma jele lehet. Utóbbi esetben menjen azonnal orvoshoz!






INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Óri Zsolt
szemész

az egyik legmakacsabb szembetegségről,
a kötőhártya-gyulladásról beszél.



TUDTA?

19 érdekes tény a szemről



1. A szem két héttel a fogantatás után kezd fejlődni.
2. Ha a családban senkinek sem volt kék vagy zöld szeme, akkor is születhet gyerek ilyen színű szemmel.
3. A szemünk mérete születésünktől halálunkig nem változik.
4. Egy pislogás átlagos ideje 1/10 másodperc.
5. Míg izmainknak be kell melegedniük, hogy maximálisan tudjanak teljesíteni, szemünk 0-24 órában készenlétben áll.
6. A szem gyorsan gyógyul. Ha például megkarcolódik a felszíne, 48 órán belül teljesen regenerálódik.
7. A látás akkora feladat, hogy az agy kapacitásának a felét leköti.
8. Az újszülötteknek nincsenek könnyeik. Síró hangot kiadnak – ismerjük –, de a könnyek csak 4-13 hetes korban jelennek meg.
9. A világon körülbelül 36 millió vak ember él.
10. Sikeres szemgolyó-átültetést eddig még nem hajtottak végre. A szemet az aggyal összekötő, 1 millió idegszálból álló optikai ideg ugyanis rendkívül érzékeny, és eddig még nem tudták rekonstruálni.
11. A szemünkben különböző alakú sejtek biztosítják a látást. A csapoknak köszönhetjük a színlátást, a pálcikáknak a formák látását.
12. Percenként 12-t pislogunk.
13. Mindkét szemgolyónknak van vakfoltja, ott, ahol az optikai ideg csatlakozik. Ezt nem vesszük észre, mert a két szemgolyó azon dolgozik, hogy kitöltse a hiányzó képet.
14. Az összes izom közül, amik a szervezetünkben találhatóak, a szemet mozgatók a legaktívabbak.
15. A szemproblémák 80 százaléka elkerülhető vagy gyógyítható.
16. A szemgolyónknak mindössze 1/6 részét látjuk.
17. A szaruhártya az egyetlen olyan szövet a szervezetünkben, amelyben nincs vér.
18. Az agy után a szem a második legkomplexebb szervünk.
19. Az ujjlenyomatnak 40 egyedi megkülönböztető jegye van, míg a retinának 256.

Hogyan látunk?

Az ember látószervének (*organum visus*) fő része a szemgolyó. A látószervhez szervesen hozzátartoznak a szemidegek és a folytatásukba eső idegpályák (*tractus opticus* és *radiatio optica*), valamint a szem járulékos szervei. Az emberi szem – a fényképezőgépek optikai rendszerének analógiája szerint – egyszerű, két részből álló gyűjtőlencse típusú objektívvel rendelkezik. A külső a szaruhártya, a belső a szemlencse. A szivárványhártya (*iris*), amely a szem színét is meghatározza, csökkenti a szembe lépő fény mennyiségét. A szivárványhártya nyílása a pupilla, melynek átmérője a fényerősségtől függően változik, a fényrekesz szerepét tölti be. A belépő fénysugarak áthaladnak az üvegtesten (*corpus vitreum*) és a recehártyára (*retina*) fókuszálódnak. Ezután a központi idegrendszer közreműködésével alakul ki a kép.



WHO-statisztika a szembetegségekről

- 2017 októberében 253 millió ember élt szemproblémával. Közöttük 36 millió vak, a többiek betegsége széles skálán mozog az enyhétől a súlyosig.
- A vakok vagy súlyos látáskárosodással élők 81 százaléka idősebb 50 évesnél.
- Globálisan a krónikus betegségek a látásvesztés főbb okai. Az egyik leggyakoribb a kezeletlen szürke hályog.
- Az utóbbi 25 évben jelentősen csökkent az olyan betegségek gyakorisága, mint például a trachoma (szemcsés kötőhártya-gyulladás).

A gyász ereje



Az évnek ebben a szakában ismét halottainkra gondolunk. Felkeressük sírjaikat, mécseset gyújtunk, elmerengve idézzük fel emléküket. A temetőben megérint bennünket valamilyen ünnepélyes, pátoszos időtlenség, az elmúlás megmásíthatatlansága, a halál visszafordíthatatlansága, és világosan áll előttünk saját halálunk elkerülhetetlensége.

Egy hozzánk közel álló ember halála a legnagyobb traumák egyike, különösen, ha váratlanul ér bennünket. A meghalt személy őrít magá után, ami fájdalommal jár. Valahogyan el kell fogadnunk a tényt, hogy nincs többé, mert az életnek folytatódnia kell. A gyász (vagy, ahogy a pszichológusok mondják: a gyászmunka) abban segít, hogy lehetőség szerint minél kevesebb lelki sérüléssel jussunk túl a nehéz időszakon. A modern világban egyre inkább magunkra maradunk a gyászzunkkal, kiveszõben vannak a gyász folyamatának közösségi elemei, a gyással való megküzdést segítő rítusok. A halál tabu, kerüljük, amennyire csak lehet. Nem tudjuk, mit kezdünk a haldoklóval, mit mondjunk, mit tegyünk.

A gyászmunka egy folyamat. Célja, hogy végleg el tudjunk búcsúzni a halottól, hogy befejezhessük a vele való életet, és felkészüljünk a nélküle folytatódó életünkre. A gyászolás során, különösen annak korai fázisában gyászreakciókat mutatunk. Rossz testi és lelki érzések uralkodnak el rajtunk, gondolataink újra és újra visszatérnek a halotthoz, mardos az önvád, dühök vagyunk és ellenségesesek, a környezetünkhöz, az emberekhez való viszonyunk megromlik, visszahúzóóak leszünk.

A gyászfolyamatnak jól körülhatárolható szakaszai vannak. A halál

megrázkódtatással jár, sokkol bennünket. Megszűnik körülöttünk a világ, tompák és beszűkültek leszünk, szomorúság, depresszió, szorongás lesz úrrá rajtunk. A következő szakasz a halott utáni vágyakozás. Nem ritka, hogy látjuk magunk előtt, mintha élne. Képtelenségnek tűnik, hogy elengedjük õt, „csak a szépre emlékezünk”. Ezután következik a szétesés, amikor önmagunkat hiábavalónak és értéktelennek érezzük. Céltalannak és végtelenül szomorúnak látjuk az életet. Végül egy idő után jön a megnyugvás, amikor az egész életünk, a lelki folyamatok és a testi működésünk újra helyreáll. Elfogadjuk a halál tényét, újra nyitottabbá válunk az emberi kapcsolatokra, lassan teljes valónkkal visszatérünk az életbe. A gyászmunkát akkor tekinthetjük befejezettnek, amikor ezen az utolsó szakaszon is túljutottunk. A teljes gyászfolyamat normál esetben 6-12 hónap alatt lezajlik, de természetesen nagyok az egyéni különbségek, továbbá nem ritkák a visszaesések egy korábban már meghaladott szakaszba.

Amikor a gyászoló megakad a gyászfolyamat valamelyik szakaszában vagy az adott szakaszra jellemző tünetek jelentõsen eltulozva jelentkeznek, esetleg el sem kezdõdik a gyászmunka, patológiás gyászról beszélhetünk. A gyász akkor válik patológiás folyamatá, amikor már akadályozza vagy lehetetlenné teszi a mindennapi életvitelt, és negatívan befolyásolja az életminõséget. A „normál” és a „patológiás” gyász abban különbözik egymástól, hogy az utóbbinál a tünetek elhúzódóbbak, bénítóbbak és intenzívebbek. Az társas érintkezésektõl való visszahúzóódtóság, a megdermedt lelki állapot, az értelmetlenség és haszontalanság érzése, a harag, a halott utáni sóvárgó vágyakozás egyaránt megjelenhet a tünetek között. Az elhúzódó és bonyolult gyász állandósult jelenléte egyes esetekben akár életveszélyessé is válhat, például öngyilkossági gondolatok formájában. A gyászoló képtelen elfogadni a halál tényét, ragaszkodik az elhunyt személy tárgyaihoz, szeretné, ha minden úgy maradna, ahogyan az õ idejében volt. Mardosó bûntudatot él meg: vajon meg tudta volna akadályozni a szeretett személy halálát? Vajon minden tôle telhetõ meg tett az érdekében? A pszichés zavar meggyengíti az érintett önazonosságát, megtorpan a személyiség fejlõdése, elhatalmasodhat a kiüttlanság és az élet hiábavalóságának érzése. Ha valaki ezeket a tüneteket tapasztalja magán vagy közeli hozzátartozóján, ismerõsén, pszichiáterhez, pszichológushoz, gyásztanácsadóhoz kell fordulni. A „majd elmúlik” vigasztaló bölcsesége ez esetben kevés.

Fábián Tamás
pszichológus

Bizonyos értelemben SEGÍTŐNEK IS SZÜLETTEM

Barkó Judit. Nem szégyelli – sőt: született 1964. július 25-én. Éveken át a Duna TV „arca” volt. A nézők szerették hangjáért, kedvességéért, okosságáért, kellemes megjelenéséért. Angol-magyar szakos tanár, angol és orosz nyelven idegenvezetőként dolgozott, tanított általános iskolában és nyelviskolában is. Ma az „ANTIIZGULIN” módszer kötődik a nevéhez. Kutyas – tehát rossz ember nem lehet.

► Jól hallottam, hogy Senseinek szólítottad a kutyádat? A karatében a mestereknek jár ez a megszólítás...

► A lányom feketeöves karatés, valódi Sensei. Tibeti terrierünknek szeretünk volna tiszteletre méltó nevet adni, hiszen a felmenői mégiscsak Tibetből származnak, így jutottunk erre az eredményre.

► Mindig volt kutyátok?

► Nem, csak már felnőttként. Kislány koromban nem lehetett. A Terézvárosban nőttem fel egy kőrfolyosós bérház pici lakásában. Anyukám édesanyja, Mami is velünk élt. Szűkösen voltunk, de olyan szeretet, melegség, elfogadás és biztatás vett körül, amiért valóban mindennap hálát adok, hiszen szüleim jelenléte, értékrendje, példája a mai napig hat rám. Azonban szó mi szó, a pici lakásba nem fért el egy kutya. Később értettem meg, hogy jobb kutyával, mint nélküle.

► A lányod tehát feketeöves karatés Sensei, azaz Mester, edző és emellett még mi is?

► Szabad bölcsész, dramaturg, szinkronrendező, most éppen profi szövegíró, de sok film szinkronját is ő írta, fordította.

► Ehhez gondolom kellett a külföldi tanulmányok...

► Egy percet nem tanult külföldön. Szeret utazni, de itthon szerezte a diplomáját, képesítéseit, a gyakorlatát. Remek nyelvérzéssel áldotta meg a sors.

► Hogyan néz ki a napirended?

► Az nekem nincs. Mióta személyre szabott tréningeket tartok, én alkalmazkodom – egyelőre.

► Magam is tévés-rádiós voltam, és sok kollégát ismerek, akik szintén a „királyi közszolgálat” emlíni nevelkedtek. Őszintén bevallva, a legtöbünknek nagyon nehéz volt feldolgozni, amikor véget ért a korszak, amelyben egy ország látott-hallott bennünket. Te hogyan élted meg, amikor vége lett?



FOTÓ: Chikán Erika fotográfus

► Nem állítom, hogy nem rázott meg, amikor beleestem a csoportos leépítésbe, de én már régóta mással is foglalkoztam, nem a tévé volt az életem. Fontos volt és elértem mindent, amit akartam, lett saját műsorom, és egy idő után már éreztem, hogy váltani, lépni kellene. Az ember azonban olyan, hogy nem szívesen lép ki abból, ami bevált, ami jó. A Sors elintézte, hogy továbbhaladjak az utamon. Hidd el, nem szégyellném, ha nagyon fájt volna, ha nagyon megrázott volna – bevallanám. Ebben azt hiszem, az

segített engem, hogy mielőtt tévés lettem, már voltam tolmács, filmek szinkronját írtam, tanítottam felnőtteket és gyerekeket angolra, voltam magyar szakos tanár, idegenvezető angol és orosz nyelven, szóval én már az előtt is „éltem”, mint amikor tévés lettem. De érzékelem, hogy az emberek ma is felismernek, a hangomat is, az arcomat is. Igaz, nincs nagy különbség a tévés meg a „rendes” arcom között. Érzem, hogy van egy generáció, talán kettő, akinek még mond a nevem valamit, akik emlékeznek rám. De van már olyan generáció, akinek fogalma sincs a korábbi televíziós pályámról, ők már azért keresnek, amivel most foglalkozom. Azért nem estem kétségbe a leépítéskor, hogy mi lesz velem, mert már akkor is tartottam tréningeket, segítettem embereknek magukra találni. Nem pszichológus vagyok, nem coach – hanem „csak” segítő. De kidolgoztam egy saját módszert, ami a lámpaláz leküzdésére szolgál. Ez az ANTIIZGULIN. Szóval a veszteség mellett nekem megvolt a váltás öröme. Ennek már több mint 5 éve... hihetetlen. És nem, ne is kérdezd: nem hiányzik – véget ért egy korszak. Talán a rádiózás még izgat. Úgy képezem, nehezebb, mint a képernyős munka, mert csak a hangommal lehetek jelen.

► Hosszú utat jártál be addig is, amíg eljutottál a saját módszered tökéletesítéséhez.

► Igen, de minden pillanatát élveztem. Tudatosan raktam össze a technikát, teszteltem, hogy mennyire érvényes a gyakorlatban, és amikor eljuttattam oda, hogy 100-ból 100-szor működött, akkor megnyugodtam. A vonatkozó kutatások eredményeit úgy olvastam, mint más a regényeket. Kidolgoztam egy gyakorlatsort, ami mindenkinél kicsit más, és leginkább személyre szabva működik. Rengeteget tanultam. Minden tréninget megelőz egy hosszabb telefonbeszélgetés, hogy kiderüljön, valóban lámpalázzról van-e szó. A célom az, hogy egészséges embereket tanítsak a nyugodt, magabiztos fellépésre tétellel járó helyzetben: lehet az állásinterjú, prezentáció, üzleti tárgyalás, vagy akár randi. Nagyon jó érzés olvasni, hallani a visszajelzéseket.

Vincze Kinga

ŐSZI BŐRÁPOLÁS



Télen és ősszel másképp öltözködnünk, másképp sminkelünk, és másképp kell, hogy ápoljuk a bőrünket, mint a nyári melegben. Az arc mellett a kéz a másik terület, amit nagyon megviselhet a hideg.

Ha kíváncsi vagy egy nő valódi korára, nézd meg a kezét! – hangzik a mondás. Mivel a hideg levegő nedvességtartalma akár 30%-kal is kevesebb lehet, mint a meleg levegőé, ezért az őszi szelek rossz hatással vannak a bőrre. A kinti sportok, a fűtési szezon, mind-mind szárítják, vízhiányossá teszik bőrünket.

Alapos hidratálás

Csípős őszi estéken csábító egy forró fürdő, azonban ha nem szeretnénk, hogy a bőrünk túlságosan kiszáradjon, akkor jobb, ha a zuhany-

zást választjuk. Fürdés után érdemes azonnal testápolót használni, ugyanis a krém hidratáló hatása jobban érvényesül a nedves bőrön. Emellett figyeljünk arra is, hogy a törölközővel ne dörzsöljük a bőrünket, helyette finoman itassuk fel a nedvességet. A zsíros, normál vagy kombinált bőrre az olajmentes, gél alapú termékek ajánlottak, míg a száraz bőr sűrűbb állagú krémeket igényel. Ha van időnk, arctisztítás, radírozás után végezzünk kamillás gőzölést, amittől kitágulnak a pórusok, így a tápanyagok is jobban felszívódnak.

Az A-vitamin csökkenti a szárazságból eredő ráncokat és javít a bőr feszségén, ezért számos arcápoló készítmény alapanyaga. A-vitaminban, pontosabban béta-karotinban gazdag táplálék a sárgarépa, a brokkoli, a zeller, az áfonya, a csipkebogyó, a joghurt, a petrezselyem és a máj. A C-vitamin természetes antioxidáns, amely az E-vitaminnal együtt megköti a szabad gyököket, javítja a bőr vérkeringését, és részt vesz a kollagén képzésében.

Kezeljük helyesen!

A kézfejet borító bőr nagyon vékony, ezért könnyen kiszárad, hajlamos a korai öregedésre és a napfoltosodásra. Kezünk nappali ápolásához olyan termékeket válasszunk, amelyek nem túl zsírosak, és hamar beszívódnak. Az éjszakai ápoláshoz jobbak a zsírosabb kozmetikumok. Az ajkunk nagyon érzékeny terület, gyorsan kiszáradhat, elkezdhet repedezni és hámlani. Ráadásul, ha ez többször megismétlődik, a kontúr környékén kialakuló enyhe ráncok akár meg is maradhatnak az arcbőrünkön. Jobb, ha mindig van nálunk tápláló ajakbalzsam.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

NAAVA
Living Dead Sea



A Holt-tenger ősi titka bőre szépségének nyitja

Merüljön el saját szépségoázisában a bőrszépítő holt-tengeri ásványokat és különleges növényi esszenciákat tartalmazó NAAVA termékekkel.

A szürkehályog – TÉNYEK ÉS KEZELÉS

Szürkehályogról (szakszóval: cataracta) olyankor beszélünk, amikor a szemlencse valamilyen mértékben, esetleg teljesen elszűrül. Az érintett látása homályossá válik, mivel nem jut megfelelő fény a környezetből a retinára. **Az elváltozás mind több embert érint szerente a világon, ám van mód a látásromlás műtéti helyreállítására.**

A veleszületett szürkehályog ritkán jelentkezik, mindössze az esetek kevesebb mint 1%-át teszi ki. Az éhezés sújtotta régiókban sok gyereket érint, de a fejlett világ országaiban, így hazánkban is jellemzően időskori, hónapok, esetleg évek során kifejlődő betegség. Éppen ezért az átlagéletkor növekedésével párhuzamosan egyre nőnek az esetszámok is. A brit szemorvosok szövetsége (The Royal College of Ophthalmologists; RCO) már évek óta igyekszik felhívni a közvélemény figyelmét, hogy a regisztrált esetek folyamatosan emelkednek az idősebbek körében, míg eközben a szemorvosok

száma nem, vagy csak alig nő. Sajnos a páciensek kezelésére fordítható erőforrások sem követik a probléma súlyosbodását.

A kutatók az elmúlt évtizedek szürkehályogra vonatkozó adatait összevetve arra a következtetésre jutottak, hogy ha folytatódnak a jelenlegi trendek, akkor a 2035-ig hátralévő szűk két évtizedben mintegy 50%-kal kell emelkednie a műtéti beavatkozások számának.

Csak a műtét segít

A népszerű egészségügyi portál, a *Medical News Today (MNT)* egy nemrég publikált anyagából az derül ki, hogy míg az USA-ban 2010-ben 20,48 millió, addig 2015-ben már 24,41 millió szürkehályogban szenvedő páciens tartottak nyilván. Szakértői becslésekre hivatkozva a portál úgy becsüli, hogy 2050-re már közel 50 millió amerikait érint majd a betegség.

A szürkehályog kezelése jelenleg csak műtéti úton lehetséges; jó hír viszont, hogy ez a beavatkozás hazánkban is elvégezhető. Bár minden sebészeti eljárás jár bizonyos kockázattal, elmondható, hogy a szürkehályog-műtét biztonságosnak számít, az operációt követően ritkán lépnek fel komplikációk. A legtöbb beteg a műtét után szinte azonnal látásjavulást tapasztal. A beavatkozást követően egy ideig kerülni kell a nagy erőfeszítést igénylő tevékenységeket, de a legtöbbet ez nem akadályozza meg abban, hogy a megszokott rendszerben éljék mindennapjaikat.

Pap György

hirdetés



focus  **medical**
LÉZERES LÁTÁSJAVÍTÓ KÖZPONT

Szabaduljon meg a SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

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

Prémium műlencsék széles választékával várjuk, 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.

További információ és bejelentkezés:

06 (1) 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmed.hu

**LÁSSON ÚJRA ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!**

A TEST BESZÉL

„Amikor úgy érzed, nincs időd lazítani, tudd, hogy most van rá a legnagyobb szükséged.” Matt Haig, angol író, újságíró gondolata is rávilágít arra, hogy a stressz sokunk mindennapi életének kísérője. A rohanás, a munkahelyi és családi gondok, az egymást érő feladatok, határidők sorozatos stresszhelyzet elé állítanak minket.

Az októberi Gyógyhír Magazin lapzártája még jótékony homályba borult, amikor ezt a cikket tervezni kezdtük, aztán hirtelen – ahogy az már lenni szokott –, a határidők gúzsba kötöttek. A 24. órában azonban megtaláltam az igazolást, miszerint a stressz nem más, mit a szervezet reakciója bármifajta változásra, célja pedig, hogy alkalmazkodni tudjunk ehhez a változáshoz. Hogy a komolyabb izgalmat elkerüljem, és, hogy a definíciók se keltsenek feszültséget, érdemes volt elmélyedni Selye János munkásságában.

A legtöbb ember a stresszt pusztán kellemetlen, mindennapos „idegfeszültségnek” tekinti, és nem gondol bele, hogy valójában szervezetünk minden sejtjét érinti, egész élettani

rendszerünket mozgósítja. Elvileg közel száz éve tisztában vagyunk vele, hogy a túlzott stressznek sokféle betegség előidézésében szerepe van, mégis bagatellizáljuk a jelentőségét, sőt amikor megbetegszünk, akkor sem vesszük számításba a stressz sajátosságait. Azt sem, hogy megbetegíthet, de azt sem, hogy tudatosan kézben tartható.

A nyugalom mindenkinek jár

A stressz fogalma a '30-as években Selye János munkássága nyomán vált ismertté. A híres endokrinológus azt vetette fel, hogy bizonyos hatások, melyek az érzelmi, vegetatív életünkre hatnak, károsan befolyásolják szerveinket, életünket.

Selye János *Életünk és a stressz* című könyve 1964-ben jelent meg magyarul, ezzel ajánlotta az olvasóknak: „Ne féljünk élvezni az egész élet stresszét, és ne képzeljük azt, hogy ez a szellem erőfeszítése nélkül is sikerülhet.”

Selye kutatásai voltak az elsők, melyek a psziché és a test kapcsolatát kezdték tudományosan vizsgálni. A stressznek két fajtáját különíthetjük el. Megkülönböztetünk pozitív és negatív stresszhatásokat. A „pozitív stressz” serkentőleg hat, segít a vészhelyzet elhárításában, és miután ez megtörtént, a szervezet hamar visszatér a normális szintre. A „negatív stressz” inkább lelki folyamatokon nyugszik, általában egy élethelyzet idézi elő. Ezek a hatások különböző testi és érzelmi tünetek kialakulásához vezetnek, úgymint kézremegés, verejtékezés. Fenyegető situációban a vérnyomás emelkedik, fokozódik a szívverés, a gyomor és a bőr erei összehúzódnak.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

RELAXINA

A nyugalom mindenkinek jár

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



Verstion ID: KEDP/AAJ45; Lezárás dátuma: 2018. 09. 17.

 RICHTER GEDEON

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

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



PIHENTETŐ GYÓGYULÁS, GYÓGYÍTÓ PIHENÉS

BEUTALÓ NÉLKÜL TERMÉSZETESEN SÁRVÁRON

Gondoltak már rá, hogy egy néhány napos kiruccanás vagy egy egyhetes üdülés alatt nem csak kikapcsolódhatunk, feltöltődhetünk, hanem ha megfelelő helyet választunk, akkor ízületi panaszainktól, derék- és hátfájásunktól, a mindennapi stressz okozta váll- és nyaki problémáinktól is megszabadulhatunk? Ha pedig szerencsések vagyunk, és nincsen mozgásszervi panaszunk, a prevenciónak nagy jelentősége van abban, hogy ezt az állapotot megőrizzük.

A sárvári gyógyvíz méltán ismert és elismert, kiválóan alkalmas reumatikus megbetegedések gyógyítására, sportsérülések utáni rehabilitációra, ízületi fájdalmakra vagy csak egy stresszoldó, lazító fürdőzésre. A gőzölgő meleg vízben ülve elfelejthetjük egy kicsit a mindennapokat. A fürdőnek komplex gyógyászata van, ahol reumatológus orvosok rendelnek, a terapeuták, masszőrök pedig egytől-egyig kiváló szakértelemmel rendelkeznek, nem utolsósorban pedig híresek a kedves vendégszeretetről. A hagyományos terápiákon kívül a modern gyógyászat kezelése is megtalálható itt, úgy, mint a lökéshullám-terápia, Papimi kezelés vagy a lézertherápia, melyek kiválóan alkalmasak fájdalom-és gyulladáscsökkentésre.

AMIT SOKAN NEM TUDNAK: MINDENKINEK ÉVENTE KÉTSZER JÁR!

Az OEP által finanszírozott kúra évente 2 alkalommal vehető igénybe. Ehhez még beutalót sem kell hoznia, a

fürdő orvosai megfelelő indikáció esetén felírják Önnek a kezeléseket és a fürdőkúrát, az orvosi vizsgálat díjtalan. A TB támogatott kezelések és a fürdőbelépő minimális önrész megfizetése mellett vehetőek igénybe.

CSALÁDI FÜRDŐ, AMELY TÉRBEN ELKÜLÖNÜL.

Sárváron külön pihenhetnek a gyógyulni, relaxálni vágyó vendégek és az élményekre, önfeledt szórakozásra vágyó gyermekes családok, fiatalok: az izgalmas medencékkel és csúszdákkal teli családi fürdőszárny és a csendesebb gyógyfürdő rész elkülönülnek egymástól, ám a két szárny között szabad az átjárás, külön belépőt sem kell váltani.

WWW.SARVARFURDO.HU

Kedvezményes ajánlat
a sárvári fürdő szállodájában:
„Pihentető hétköznapok”

19.325 Ft/fő/éj-től

Foglalható: vasárnaptól csütörtökig,
kivéve kiemelt időszakok
szállás a fürdő 4*-os szállodájában, büfé-
reggeli, korlátlan fürdő-és szauna belépő, gyógy-
masszázs, kávé és sütemény a fürdő cukrászdájában

www.vitalmedhotel.hu

Tel.: +36 95/523 700



Őszintén a székrekedésről

Hasi fájdalom, puffadás, szorító érzés és lesütött tekintet: a székelési problémák olyan gondok, melyekről nem beszélünk a mindennapi társalgásban. Ugyanakkor a szorulás nem olyan dolog, ami miatt szégyenkeznie kellene, hiszen, aki ettől szenved, vagy valaha szenvedett tőle, pontosan tudja, mennyire megkeserítheti az életet.

A székrekedést nem szokták betegségnek nevezni, pedig aki már tapasztalta, tudja, hogy mennyire sok problémát okoz, arról nem is beszélve, hogy milyen kiszámíthatatlan lesz tőle az ember közérzete. Bár a tüneteket pontosan leírja az orvosi definíció, maga a jelenség még ma is tabu. Az erőlködéssel járó székelés, a kemény széklet, a hente kevesebb, mint három ürítés, a nem teljes kiürülés érzése mind-mind figyelmeztető jelek.

A székrekedést okozhatja a helytelen életmód és a táplálkozási szokások, de különböző betegségek is előidézhetik. (Lázás betegség, ágyhoz kötöttség hatására) illetve gyógyszerek (savkötők, hangulatjavítók, fájdalomcsillapítók, vérnyomáscsökkentők esetében) mellékhatá-

saként is kialakulhat. Bélbetegségek, egyéb szervi megbetegedések (cukorbetegség, pajzsmirigy-alulműködés, Parkinson-kór, sclerosis multiplex) esetén is gyakori: A székrekedés egyes élethelyzetekben gyakrabban fordul elő, időseknél és terhesség idején gyakori panasz.

Itt is könnyebb a megelőzés

A székrekedés esetében is könnyebb a megelőzés, mint a kialakult, esetleg már szövődményes betegség gyógyítása. Együnk rostban gazdag ételleket, sok gyümölcsöt, zöldséget, étkezési korpát, teljes kiőrlésű gabonákat, aszalt szilvát), és figyeljünk arra, hogy elég vizet, minimum 2 litert igyunk, és kezdjük a napot is egy pohár vízzel éhgyomorra. A normál széklet 75-80%-a víz. Ha ke-



A vérben található ásványi anyagok serkentik a bélműködést, így tanácsos megnézetni a vérben a kálium és a magnézium szintjét. Mindkét ásványi anyag fontos az izmok működéséhez. Gyakran ezeknek az anyagoknak a hiánya a székrekedés fő oka, mivel ez ad magyarázatot a renyhe bélműködésre.

vesebb folyadékot iszik, mint amennyire a szervezetének szüksége van, akkor kevesebb vizet is ürít, tehát nem csupán a vizelet mennyisége lesz kevesebb a normálisnál, hanem a széklet víztartalma is. Így a széklet besűrűsödik, megkeményedik a bélben, ezzel megnehezíti a székélést, és egyéb problémákat okozhat.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

NAGY DOLGOK könnyedén...

Minden korosztály számára*



Laevolac
Prebiotikus
hatású hashajtó

Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

* 1 hónapos kortól adható, terhesség során csak szükség esetén szabad laktulózát alkalmazni, szoptatás alatt alkalmazható. Hashajtók gyermekeknek történő adása csak kivételes esetben és orvosi felügyelet mellett történhet.

Szerves vitamin: TÖBB MINT EGY SIMA MOLEKULA

Nem minden vitamin egyforma. No, nem arról van szó, hogy van a C-, a D-, a K- és a többi vitamin, hanem arról, hogy a szervesen, gyümölcsökben, zöldségekben képződő vitaminok mellett a boltban kapható készítmények nagy részét mesterségesen állítják elő.

A vitaminokra nagy szükség van szervezetünk megfelelő működéséhez, de nem mindegy, honnan szerezzük be őket. Van olyan vitamin, amit képes a saját szervezetünk is előállítani, de a többséghez csak ételeink révén tudunk hozzájutni. Hiányuk számos problémát okozhat, az anorexiától a belső szervek működési zavarain keresztül a depresszióig. A szintetikus vitaminokat kémiai úton hozzák létre, és ugyan szerkezetükben megegyeznek a szerves vitaminokkal, számos fontos tulajdonságukban eltérnek azoktól. Ezek pedig azok az anyagok – pontosabban a hiányuk – amik a szerves vitaminokat kísérik. A vitaminok hatása ugyanis nem kizárólag molekulaszervezetüknek tulajdonítható. Ahhoz, hogy a szervezetünkben megfelelően működjenek, több más

tényezőre is szükség van: különböző alkotóelemekre, hordozóanyagokra, más vitaminok, enzimek, ásványi anyagok, tápanyagok jelenlétére.

Változatos és egészséges étrend!

Erre is jó példa a C-vitamin: amikor legelőször sikerült elkülöníteni és szintetizálni, a kutatók úgy vélték, az így kapott aszkorbinsav a kulcs. Csakhogy a szintetikus aszkorbinsavval szemben, ami nem tartalmaz mást, csak a C-vitamin molekuláját, a narancsban például ott van még az aszkorbiginén, a bioflavonoidok, a rutin, a tirozináz enzim, a J-, K- és P-faktorok. Ezek mind jelentősen és pozitív irányban befolyásolják felszívódását, tárolását és hasznosítását.



A szervezetünk számára szükséges vitaminokat mindenestre legcélsebb változatos és egészséges étrend keretében az élelmiszerekben megtalálható, természetes formájukban magunkhoz vennünk. Előfordulhat persze – például betegség esetén –, hogy valamelyikre nagyobb mennyiségben van szükségünk, mint amennyit ételekkel tudnánk bejuttatni szervezetünkbe. Vitamin-készítmények vásárlása esetén érdemes alaposan tájékozódni arról, hogy milyen veszünk, hogy biztosan elérjük a megfelelő hatást.

Ballai Vince

hirdetés

BioCo®
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

100% SZERVES 100% SIKER MINDENT BELEADTUNK!



A BioCo szerves termékcsaládjának készítményei **kizárólag értékes, 100% szerves** vegyületformákat tartalmaznak a jobb hatóanyag-felszívódásért. Ennek is köszönhető, hogy kiválóságukat **2018-ban Érték és Minőség Nagydíjjal** ismerték el.

A LEGNAGYOBB FÁJDALOMMAL JÁRÓ BETEGSÉG

Akár a többi emlős esetében, az emberi szervezet mozgásrendszere is az aktív szerepet betöltő izom-, illetve a passzív csontrendszeren alapul. Részei ennek a bonyolult szisztémának az inak, a szalagok, az ízületek és a porcok – utóbbiak az ízületi végeket borítják, és az érintkező csontok sima elmozdulását többek között egy speciális kenőanyag, az ízületi folyadék segítségével biztosítják. Mit tehetünk e komplex struktúra megfelelő működésének megőrzéséért?

Kezdjük néhány általános megállapítással: az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization; WHO*) összegzése szerint a csont- és izomrendszerrel összefüggő krónikus állapotokat 150-nél több diagnózis írja le. Közös vonásuk, hogy fájdalommal, illetve a fizikai funkciók ellátásának csökkent képességével járnak, továbbá nem egy alkalommal az értelmi képességek hanyatlásához vezetnek. A szervezet szakértői azt is megállapították, hogy a nevezett egészségügyi elváltozások általánosságban véve is növelik a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, illetve az egy-egy népességre jellemző halálozási arányt. Sok más idült elváltozáshoz hasonlóan a csont- és izomrendszer krónikus elváltozásainak tényezői között is ott szerepelnek a nem megfelelő táplálkozás, az ülő életmód, illetve az előbbieket követően szinte törvényszerűen megjelenő túlsúly. A WHO anyaga azt is leszögezi, hogy akár az életkor, akár a földrajzi eloszlás szempontjából vizsgáljuk, a csont- és izomrendszerrel kapcsolatos problémákban szenvedők kényeszerűen a legnagyobb arányban tartós fájdalommal élni.

Minden harmadik ember

A WHO anyaga azt is leszögezi: bár az elterjedtebb mozgásszervi betegségek előfordulása az életkorral növekszik, ezek nem csak az idősebeknél jelentkezhetnek: így például a gyulladáshoz vezető arthritis a gyermekeknél, a serdülőknél és a középkorúak körében éppen a fejlődés idején, illetve a legmagasabb jövedelemtermelő képességgel rendelkező években keseríthetik meg a páciensek életét. Durva becsléssel a szervezet szakemberei azt állítják, hogy nagyjából minden harmadik ember él együtt valamilyen krónikus, fájdalommal járó izom- és csontrendszeri elváltozással. Ez annyit tesz a WHO dokumentuma szerint, hogy a mozgásszervi

elváltozások például az Amerikai Egyesült Államokban a szív- és érrendszeri, illetve a krónikus légúti megbetegedésekhez hasonló arányban fordulnak elő. Ezek gazdasági terhérről itt most elég annyit megemlíteni, hogy az évtized első évében a WHO becslése szerint 213 milliárd dollár (azaz a bruttó hazai termék közel 1,5%-ának megfelelő) terhet okoztak az USA gazdaságának – feltehetően ez az arány hasonló lehet a világ gazdaságilag fejletlenebb országaiban, így hazánkban is. (A WHO eredeti anyaga angolul itt olvasható az interneten: who.int/bulletin/volumes/96/5/17-204891/en/.)

A KULCS a rendszeres mozgás

És hogy mit tehetünk mozgásrendszerünk épségének megőrzéséért, a meglévő bajok enyhítéséért? Talán a WHO fentebb idézett anyaga is megérősíti azt az alapigazságot, hogy az optimális testsúly megőrzése, a rendszeres testmozgás létfontosságú. (Nem csupán az izmok, csontok, porcok egészségének szempontjából, de helyhiány miatt itt nem térünk ki arra, milyen áldásos hatású a jó kondíció, a sportolás a szív- és érrendszerünkre,

A nekünk megfelelő sport kiválasztásához kérjük gyógytornász szakember vagy kezelőorvosunk segítségét, aki segít majd eldönteni, milyen mozgásforma felel meg fizikai állapotunknak, vagy esetleges alapbetegségeinknek.



a szellemi és lelki jóllétünkre.) Ezúttal is igaz az ökölszabály, amely szerint a napi átlagosan 30 percnyi, közepesen intenzív testmozgás elengedhetetlen: nemcsak az ideális testsúly – és így például az egészséges önbizalom – eléréséhez, hanem azért is, mert az erősödő izmok csökkentik például a porcok terhelését, részben átveszik az inszalagok feladatát stb.

Megfelelő táplálkozás

Ezen kívül természetesen sokan fogyasztanak megelőzésre, meglévő panaszaik kezelésére, vagy egyszerűen mozgásrendszerük – sportjuk vagy munkájuk miatt történő – túlterhelése miatt olyan készítményeket, amelyeket kifejezetten az izmok, a porcok és a csontozat épségének megőrzésére fejlesztettek ki. Sok ilyen készítmény összetevői között találjuk meg a C-vitamint vagy a D-vitaminokat – előbbi nélkülözhetetlen például a porcokat alkotó kollagének képződéséhez, míg D-vitamin híján a csontok épségéhez, felépüléséhez szükséges kalciumot nem képes szervezetünk felszívni a táplálékból. Azt azonban soha ne felejtjük: a legoptimálisabb táplálékkiegészítő fogyasztása sem pótolja a szakszerű vizsgálatot és terápiát. ha panaszaink komolyra fordulnak.

Pap György



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Krasznai Attila érsebéssz bemutatja a legmodernebb sebészeti eljárásokat.



BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség”
védjeggyel ellátott termékek
minősége és megbízhatósága
az összes szerves bázisú termék

BioCo®

120 db
MEGAPACK



Porc & Izom Csont Komplex

ízületi betegségekben
szervedők számára **filmtabletta**

MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

GLÜKOZAMIN | D-VITAMIN | C-VITAMIN | KOLLAGÉN
MANGÁN | KALCIUM | MSM | CINK | RÉZ

A BioCo Porc és Izom Csont Komplex az
egyetlen 9 hatóanyaggal rendelkező készítmény,
melynek kiválóságát:

2017-ben **Magyar Termék Nagydíjjal,**
2018-ban **Érték és Minőség Nagydíjjal**
ismerték el.



Keresse a Porc és Izom Csont Komplexet a patikák-
ban, **hogy Önnek is bizonyítson!**



BIOCO.HU

Magyar fejlesztésű és gyártású speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

A szépséghibától A FESZÍTŐ FÁJDALOMIG

Kezdetben csak apró bosszúság, de az évek múlásával egyre több panaszt okozhat. Nyáron szembeütőbb, ha van – és ezért nagyobb az esélye annak is, hogy komolyan vegyük. De mi is a baj a visszérrel?

Sokan szégyellik, ha visszeres a lábuk, nyáron is csak harisnyában járnak, és nem mennek strandra. Másrészt olykor nagyon kellemetlen panaszokkal jár: ólomnehéz lábak, vizesedés, görcsös fájdalom, feszítő vádli. Harmadsorban viszont félé, hogy szövődményeket okozhat; fekély, trombózis alakulhat ki belőle. Ne lőjünk ágyúval verébre! – tartja a közmondás. A visszérbetegség esetén azonban már a kezdeti tünetek jelentkezésekor is megelőzhető a nagyobb baj, ha odafigyelünk, ha törődünk vele. Mire ügyeljen az, akinél akár családi, alkati okokra, akár a munkájára vagy az életmódjára visszavezethető, a visszérbetegségre hajlamosító tényezők állnak fenn? A kérdésre a Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornásza, Horvát Krisztina válaszolt korábban lapunknak.

A visszér kialakulásának oka, hogy a vénák falai elgyengülnek, rugalmatlanná válnak, ennek következtében hosszában és szélében is megnyúlnak, a záró billentyűk pedig eltávolodnak egymástól. Megnő a vénában a nyomás, és hogy elférjenek, kidudorodnak, kacsaringóssá válnak. Mindez nem csupán

esztétikai problémát és fájdalmat jelent, komoly szövődményekkel is járhat. A visszértágulatok sok problémát okozhatnak, hiszen gyakran járnak együtt lábfejszüléssel, ödémával és fájdalmas lábgörcsrel. A panaszok nyáron erősödhetnek, így érdemes jobban odafigyelni az életmódunkra, ha el akarjuk kerülni a kellemetlen tüneteket.

Tornára fel!

Figyeljünk arra, hogy a lábunk sose fázzon meg, minden évszakban ügyeljünk arra, hogy a zokni vagy a harisnya gumírozott részei ne „vágják be” a lábat, vagyis ne szorítsák le a láb vérkeringését. Gyakran az egyoldalú mozgás (vagy annak hiánya), ülő- vagy álló munka miatt, vagy éppen kényelmi okokból nem mozgatjuk eleget lábainkat. Tévénzés közben „biciklizünk”, hosszú kényszerű ácsorgás után térdeinket húzzuk fel jó magasra, majd sarkainkat emeljük hátra, magasabbra, sétálgassunk, de ilyenkor ne erőltessük lábaink izmait. Igyekezzünk más típusú mozgást végezni a szabadidőnkben, mint a munkavégzés során. Álló és ülő munkavégzés esetén a kerékpározás és az úszás a legideálisabb. A többsúly elsősorban a lábakra nehezedik. Ezért igyekezzünk a súlyfeleslegtől szabadulni, különösen akkor, ha hajlamosító tényezők is szerepelnek családunkban a visszérbetegség öröklésére.

Szépséghibáknak tekinthetők a bőrben elhelyezkedő vékony, piros, szerteágazó hajszálértágulatok, melyek a láb bármely részén megjelenhetnek.

Az ún. retikuláris vénatágulatok ritkán okoznak panaszt, elsősorban esztétikailag jelentenek problémát. A lábszár és a comb hátsó, külső felszínén jelennek meg. Látható, de a bőr felszínéből nem kiemelkedő, körülbelül 2-4 mm vastag kékes értágulatok.

A klasszikus visszértágulatok tünete a feszítő fájdalom. Nemritkán pálcika vastagságú, a bőrön keresztül kidudorodó, kacsaringós értágulatok, melyek leginkább a lábszáron, annak is a hátsó részén (térdhajlatban, vádlin) és a comb belső részén jelennek meg. Az orvos által felírt gyógyszerek az esetek többségében a gyulladáscsökkentésre, a fájdalom mielőbbi enyhítésére irányulnak.

A kezelés részét alkotják a gyógyszeres, a mozgás- és az életmód-terápiák. Amennyiben előrehaladottabb állapotról van szó, és a visszértágulatok fájdalmas panaszokat okoznak, úgy célszerű a műtéti megoldást igénybe venni – a legkorszerűbb a rádiófrekvenciás visszérműtét –, egyrészt a fájdalom csökkentése, másrészt a szövődmények elkerülése miatt.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

VenoprotEP

A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

- nehézláb-érzése van,
- vádlifeszülést, fájdalmat érez,
- éjszakai lábikragörcse fordul elő,
- kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei időült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az időült vénabetegség tüneteit.

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer



Citrus flavonoidokat tartalmaz

25 éve
a magyar betegéért

MAGYAR
GYÓGYSZER
KOZOS A MULTUNK, KOZOS A JOVUNK.

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

SÉRÜLÉS, húzódás, zúzódás, rándulás

A fizikai megterheléseknek (még az egészen kicsinek is), komoly egészségügyi következményei lehetnek! Vigyázzunk magunkra a mindennapi életben és sportolás közben is, különösen, ha beköszönt az esős, fagyos évszak.

A sport növeli az állóképességet, felpörgeti az anyagcserét és erősíti az izmokat, de ha helytelenül végezzük, nem figyelünk a bemelegítésre vagy túlterheljük magunkat, a mozgás sérülésekkel is járhat. Akut sérülésnek nevezzük a zúzódást, a rándulást, az izomszakadást, a ficamot, és a csonttörést – sorolta Horváth Krisztina, a Scolinea Gyógytorna vezető gyógytornásza. A zúzódás során a bőr folytonossága nem sérül, az alatta lévő szöveteket éri a károsodás, duzzanat, elszíneződés jön létre. Kemény, tompa erőbehatástól jön létre, sportolás közben gyakran előfordul. A rándulásról akkor beszélünk, ha hirtelen megterhelés következtében az ízület elmozdul a helyéről, és visszaujírnak – az ízületet tartó szalagok egy része közben elszakadhat. Erős fájdalom és duzzanat jelentkezik, a bőr elszíneződik. A rándulás leggyakrabban a bokát érinti, és nem csak sportolóknál fordul elő. Az izomszakadás lehet részleges vagy teljes. Részleges szakadásnál a kialakuló fájdalom gátolhatja az izomösszehúzódást, teljes szakadásnál az izom képtelen az összehúzódásra. Az izomcsont duzzanat formájában jól tapintható. Hematóma, vagyis bevérzés egy izomszakadás vagy zúzódás hatására is jelentkezhet.

Kezelje természetesen!

A természetes gyógymódok közül a körömvirág, az árnika, a teafalevél és az aloe vera felhasználása a leggyakoribb. Az árnika a véraláfutások gyógyítására is alkalmas, ugyanis olyan anyagokat tartalmaz, melyek meggátolják a véraláfutások összezsugorodását és a szövetek gyulladását. Aktív hatóanyagai gyorsan felszívódnak. Az aloe vera hidratáló, nyugtató, fertőtisztogató és gyulladáscsökkentő hatású, míg például a fekete nadálytő kivonat hámosít, illetve segít a csont és a csontszövet regenerálásában. A véraláfutások, vagyis a bőr felületén vagy mélyebben megjelenő kék, zöld, lila foltok ijesztőnek tűnhetnek,

A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jegeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befáslizzuk. A gyulladáscsökkentő krémek is hatásosak.

de rendszerint nyom nélkül elmúlnak, maguktól felszívódnak. Az elszíneződés helyén fájdalom és feszülés érezhető, a sérült rész nyomásra érzékeny lehet, de utókezelésre nincs szükség. A szakember azt tanácsolja, hogy fokozatosan terheljük sportolás közben a szervezetünket, ne felejtsük el a bemelegítést. Az edzés végén érdemes nyújtás lazítás gyakorlatokat végezni, amivel megelőzhetjük az izomlázát. A sérülés elkerülésére bemelegítéshez használjunk olyan gyógynövényalapú krémeket, amelyek árnikát vagy fekete nadálytőt tartalmaznak, esetlegesen melegítő hatású készítményeket, melyekben többek között kapszaicin található. Sportolás végén megelőzhetjük az izomlázát, izomgyulladást mentol- és kámfortartalmú krémekkel.

Legérzékenyebb ízületek

Az egyik legnehezebben kezelhető és gyógyuló testrész az ízület. Erre különösen figyelni kell, mert sérülés után a rehabilitáció sok ideig tarthat. A térdízület kifejezetten sérülékeny testrész, ráadásul nehezen gyógyul, egy kisebb szakadás is 3-6 hét alatt jön rendbe, súlyosabb esetben azonban műtét is szükséges lehet. A csukló elsősorban azért veszélyeztetett, mert eséskor ösztönösen a kezünkkel védjük magunkat. Leggyakrabban a hüvelykujj alatti csont reped vagy török, de gyakori az ínszalag sérülése is. A váll esetében elég gyakori sérülésforma a ficam. Általában azok a sportágak a leginkább veszélyesek, melyeket labdával és kézzel játszanak. Ilyen például a vízilabda, kézilabda, röplabda és a tenisz.

Dózsa-Kádár Dóra



*Természetes
Szakértelemmel*

UW Premium SÁRKÁNY GÉL

„Gyors és hatásos segítség az izomápolásban – chili, feketenadálytő és ördögcsáklya kivonattal”



**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.com / mail@uwpremium.eu



Gyógyír figyelemzavarra

Egyre több szülő figyel aggodva gyermekét, különösen az óvoda, iskola megkezdése előtti hetekben, hónapokban. Örökké rohangál, nem tud egy helyben maradni egy percre sem, szétszórt, nehéz lekötni a figyelmét... Vajon nem figyelemzavaros, netán hiperaktív-e? Be tud-e illeszkedni az új közösségbe, teljesíteni tudja-e az ottani követelményeket? S bár gyermekeknél életkori sajátosság, hogy nem képesek hosszabb ideig egy dologra koncentrálni – egy felnőttől átlagosan 40 perc, egy felső tagozatos diáktól 20-25 perc, egy kisiskolástól pedig csak 10-15 perc összpontosítás várható el – napjainkban mintha valóban nőne a figyelemzavarral küzdő gyermekek száma. A jó hír, hogy ebbe egyetlen szülőnek sem kell beletörödnie.



Ne a szülő döntse el!

A figyelemzavar enyhébb formái a legtöbb gyermek életében jelen vannak. Ám a figyelemzavar nem azonos a hiperaktivitással, amely fokozott túlmozgással, impulzív viselkedéssel jár együtt. Azt, hogy egy gyermek figyelmetlen, figyelemzavaros vagy hiperaktív, ne az óvónő, az iskolai pedagógus, és különösen ne a szülő döntse el, hanem az erre vonatkozó gyanú esetén forduljon Nevelési Tanácsadóhoz, gyermekpszichológushoz. Ez azonban korántsem jelenti azt, hogy a szülőknél ne lennének eszközeik, lehetőségeik a koncentrációhiányos állapot kialakulásának elkerülésében, csökkentésében!

Játék és érzelmi kötődés

Minden gyermek szeret önfeledten játszani, amikor szinte megszűnik számára a tér és az idő, s létrejön egy pozitív érzelmi kötődés az általa végzett tevékenységhez. Nos, ez lényegében a „jól koncentrált állapot”-nak felel meg, azaz a rendszeres és a gyermek kedvére való játék jelentősen segítheti a figyelem-összpontosítás képességének fejlődését. Azaz,

ha egy szülő úgy gondolja, hogy gyermeke figyelemhiányos, nem tud kellő mértékben és ideig koncentrálni, először önmagának tegye fel a kérdést: szán-e elegendő időt arra, hogy gyermekével együtt elmélyedjen a közös játékokban, vagy olyan időtöltésben, amit mindketten élvezettel csinálnak?

A legnagyobb mumus: a képernyőbámulás

Aric Sigman angol pszichológus kutatása szerint (Archives of Disease is Childhood) a szigetországban egy átlagos 10 éves gyermek napi 6.1 órát tölt különféle képernyők előtt, beleértve a TV-t és a különböző számítástechnikai eszközöket. Azon túl, hogy ezáltal – a gyermekek mozgásmennyiségének csökkenése miatt – jelentősen nő a különféle betegségek (elhízás, cukorbetegség, kardiovaszkuláris betegségek) előfordulási esélye, a korai években túlzásba vitt „képernyőbámulást” összefüggésbe hozzák a későbbi figyelemzavarokkal, hiperaktivitással, rossz szociális készségekkel, az empátia hiányával. Sigman szerint a képernyők előtt

A jól koncentrált állapot (Flow) „Olyan állapot, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. A koncentráció és a kontroll érzése ekkor nagyon magas: az ember úgy érzi, hogy megszűnnek a mindennapi problémák, a gondok háttérbe szorulnak, az időérzés is megváltozik.”

Csikszentmihályi Mihály
pszichológus

töltött idő a szülővel, és más, érzelmileg a gyermekhez kötődő személyekkel töltött időből, a valódi személyes kommunikációból vesz el, annak rovására megy, miközben ez rendkívül fontos tényező kellene, hogy legyen a gyermek agyának fejlődése szempontjából, különösen az első 3 évben. És sajnos a jelenség egyre fiatalabbakat érint: egy erre vonatkozó amerikai felmérés szerint a 2 évesnél fiatalabb (!) gyermekek fele naponta legalább 2 órát néz valamilyen képernyőt. Mindezek alapján nekünk, felnőtteknek kell eldöntenünk, hogy akarjuk-e elősegíteni gyermekeink, unokáink figyelemzavaros állapotának kialakulását, vagy éppen ellenkezőleg: mesével, beszélgetésekkel, közös játékkal rendszeres és kölcsönös kommunikációval, a nyugodt odafigyelést elősegítő környezet megteremtésével, és nem utolsáig sorban a képernyőbámulás kordában tartásával gyógyírt kívánunk-e nyújtani számukra a figyelemhiányos állapot kialakulása ellen?

Hollauer Tibor

(A Boldog Gyermekek Hírlevelek felhasználásával)

TANÁCSOK

FIGYELEMHIÁNYOS ÁLLAPOT ELLEN

- Csak akkor és addig beszéljünk a gyermekünkkel, amikor és ameddig ránk figyel.
- Egyszerű szavakkal, rövid mondatokban beszéljünk hozzá.
- Iskolás korban a tanuláshoz biztosítsunk nyugodt körülményeket.
- Tanítsuk meg a gyermeket, hogyan tudja megszerezni a feladatait.
- Járjon sport- vagy egyéb olyan foglalkozásra, ami leköti a figyelmét.
- Minél kevesebb számítógépezést, TV-zést engedjünk.
- Törekedjünk kisebb korban az esti mesélésre, nagyobb korban a nyugodt körülmények között folytatott beszélgetésekre.

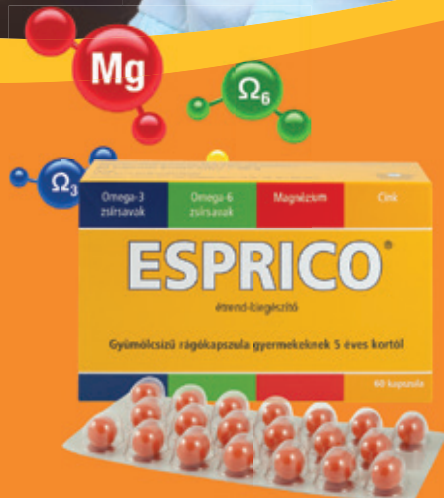
ESPRICO®

Gyümölcsízű rágókapszula
gyermekeknek 5 éves kortól



A kiegyensúlyozottabb mindennapokért!

- A cink hozzájárul a normál szellemi működés fenntartásához és az immunrendszer normál működéséhez.
- A magnézium hozzájárul a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez és az idegrendszer megfelelő működéséhez.
- Az Omega-3-ban lévő DHA zsírsav az agy normál működését, míg az EPA és DHA zsírsav a szív megfelelő működését segíti.*



www.esprico.eu

Esprico® javasolt napi adagolása gyermekeknek 5 éves kortól napi 4 kapszula. Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl. Esprico® étrend-kiegészítő, amely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet.
*A kedvező hatás 250 mg EPA és DHA napi bevételével érhető el.

ALPEN/ESPRICO/2018/09/01

 **Alpen Pharma Group**
In the name of Health!

Alpen Pharma Kft., 1138 Budapest,
Madarász Viktor utca 47-49.,
telefon: +36 1 950 9276

Az izomfájdalom kezelése

Túlerőltette magát? Megsérült? Az izmokból több száz van a testünkben, és szinte mindegyik tud fájni.

Az izomfájdalmak megjelenésük helye szerint lehetnek lokálisan jól körülírhatóak, vagy test szerű szétosztottak (diffúz) jelentkező tünetek. Az izomfájdalommal leggyakrabban érintett izomcsoportok a váll, a hát, a comb és a vádli. Bármilyen sportsérülés okozhat akut, azonnali izomfájdalmat. Rossz testtartástól vagy megerőltető mozgás után is fájhat az izom, de a bemelegítés nélkül vagy nem megfelelő bemelegítéssel végzett mozgás is okozhat fájdalmat a rendszeres mozgáshoz nem szokott izmokban. Megfázás, vírusos fertőzés, például az influenza következményeként is jelentkezhet az izomfájdalom, illetve a túlzott stressz, sőt lelki okok is állhatnak a háttérben. Krónikus izomfájdalom hátterében már más – komolyabb – okokat kell keresni. Ezek lehetnek belgyógyászati, neurológiai (idegrendszerrel kapcsolatos) és mozgásszervi eredetűek is.

Az izomgörcs az izomfájdalom egy másik gyakori formája. Jelentős túlterhelés, fizikai fáradtság vagy elégtelen vérkeringés miatt alakulhat ki, és csak rövid ideig tart. A comb vagy a lábikra rándul görcsbe a leggyakrabban. Ilyenkor az óvatosságot nyújtás segít a görcs feloldásában.

Gyógymódok izomfájdalomra

Az izomfájdalmak sokféleképpen kezelhetők házilag. A meleg vizes borogatás javítja a vérkeringést, és a pihentetés is segíti a regenerációt. A különféle lazítókrémek bedörzsölés útján enyhítik a panaszokat, ezek összetevői között találhatóak ugyanis a gyulladáscsökkentő és hűsítő hatású mentolt, menta olajat, illetve a görcsoldó rozmaring-, levendula- és zsályaolajat. Ahogy az izomláznál is, más izomfájdalomnál is segíthet az

érintett terület masszírozása. Ha a fájdalom nem múlik, legyen akármilyen kicsi is, mindenképpen menjünk orvoshoz. Húzóadás minden életkorban előfordulhat. Az aktív sportolás és a teljes inaktivitás, valamint az elhízás növeli kialakulásának esélyét. Megelőzőképpen lényeges a megfelelő fizikai kondíció, és figyeljünk arra, hogy fáradtan ne sportoljunk – tanácsolják a gyógytornászok. Hasznos naponta végezni nyújtó gyakorlatokat. Sportolás előtt fontos a bemelegítés, utána a „kimelegítés”, az igénybe vett izmok, ízületek nyújtása.

Izomláz esetén nem szabad az izmot irritálni, például masszírozni (ettől erősödik a fájdalom) vagy „rádolgozni”.

Izomláz

Ki ne ismerné a fizikai igénybevételt követő izomlázat? Találószerű elnevezés, de az ártalmatlan fájdalomnak a lázhoz nincs köze, hátterében gyulladás áll, és az izomzatot ért szokatlan megterhelés után alakul ki. Oka a relatív oxigénhiány miatt keletkező tejsav, illetve az ilyenkor keletkező mikroszakadások. Ez a jelenség néhány napon belül magától megszűnik, enyhíteni recept nélkül kapható sportkrémekkel, fájdalomcsillapító tapaszokkal, masszázzsal, szaunával és hideg-meleg váltott zuhannyal lehet, majd a sporthoz való fokozatos visszatéréssel. Mivel az izmoknak a megfelelő működéshez proteinre van szükségük, sport vagy megterhelő fizikai munka után mindenképpen fogyasszon több fehérjét tojás, quinoa, bab vagy hal formájában, és a folyadékpótlásról se feledkezzen meg!

Dózsa-Kádár Dóra



Fáradt és sajtó testrészek masszírozására,
Higiénikus és praktikus,
laminált tubusos kiserelésben.

**NYERJEN 13. HAVI
FIZETÉST!***

**Főnyeremény:
197.500 Ft**

(bankkártyára feltöltve)

További nyeremények:

3 db 10.000 Ft értékű

Biomed ajándékcsoomag

A nyereményjátékban szereplő termékek: Rozmaring krém 70 g, Rozmaring krém DUPLA 2x70 g, Rozmaring krém FORTE 70 g, Fekete nadálytő krém 60 g, Fekete nadálytő krém DUPLA 2x60 g, Fekete nadálytő krém FORTE 60 g, Ördögcsáklya krém 70 g, Árnika krém 60 g. A nyereményjátékban kizárólag a „Nyerjen 13. havi fizetést!” címkével ellátott termékek szerepelnek, a készlet erejéig. A játék időtartama: 2018.04.20-2018.11.30.
*2017. évi nettó hazai átlagkereset [forrás: ksh.hu]
Részletes játékszabályzat: www.biomed.hu

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



INFORMÁCIÓS VIDEO

Hávelné Dr. Szatmári Katalin
elmondja, mit tudhatunk meg
a gyógyszertárakban a gyógynövényekről.



Kómába küldenék a rákos sejteket

Úttörő kutatás zajlik több ausztrál kutatóintézet közreműködésében, ahol kutatók olyan vegyületekkel kísérleteznek, amik úgy tűnik, tartósan és káros mellékhatások nélkül képesek blokkolni egyes rákos sejtek aktivitását.

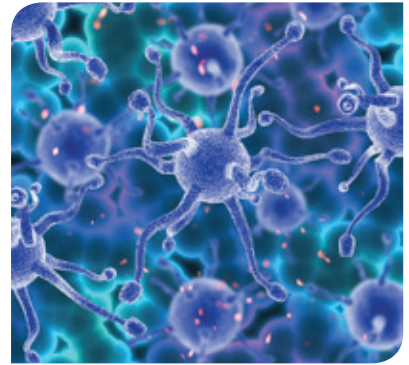
Acél, hogy olyan terápiát fejlesszenek, amik a bevett rákgyógyászati módszerekkel – mint a kemoterápia és sugárkezelés – szemben nem károsítják az egészséges sejteket. Ígértes eredményeikről a Nature című tudományos magazinban számoltak be. Az újfajta vegyületek alkalmazása kedvező eredményeket mutatott a vérrák és a májrák esetében a laboratóriumi állatkísérletek során.

A kemoterápia és a sugárkezelés lényege, hogy javíthatatlansáig roncsolja a rákos sejtek DNS-ét, amik így nem képesek tovább szaporodni. A beavatkozás során azonban az egészséges sejtek is károsodnak, ami különböző, gyakran súlyos és kellemetlen mellékhatásokkal jár: haj kihullása, krónikus kimerültség, hányinger, meddőség. „Ahelyett, hogy a DNS potenciálisan veszélyes roncsolását próbálnánk elérni, ezekkel az újfajta

rákellenes szerekkel egyszerűen csak folyamatos álomba küldjük a rákos sejteket” – közölte a kutatás egyik vezetője, Anne Voss, a Parkville-i Walter és Eliza Hall Intézet kutatója.

Az új vegyületek a rákos sejtek osztódását akadályozzák meg azért, hogy blokkolják a képességüket, sejtciklus beindítására. „A sejtek nem halnak meg, de többé nem képesek osztódni és burjánzani. Ebbéli képességüktől megfosztva pedig megálljt lehet nekik parancsolni” – mondta a kutató.

Az új vegyületekkel azokat az eddigi gyógyszeres terápiáknak ellenálló géneket célozták sikerrel, amik a rákos burjánzást tápláló KAT6A és KAT6B fehérjék kialakulásáért felelősek. A kutatás során azt fedezték fel, hogy ha genetikailag kiiktatják ennek a két fehérjének a szintetizálását a sejtben, az megnégyszerezve így kezelt limfómás kísérleti állatok élettartamát.



A kutatók figyelmeztetnek: a biztató eredmények egyelőre csak az első lépései annak a hosszú tesztelésből és további kutatásból álló folyamatnak, aminek a végeredménye reményeik szerint pozitív irányba változtatja a rák-kezelések minőségét és hatékonyságát. A kísérletek még messze vannak attól a stádiumtól, hogy embereken is kipróbálják. Óvatosan úgy fogalmaztak, hogy felfedezésük egyelőre arra utal, hogy ezek az újfajta szerek egy valószínűleg a hagyományos rák-kezelések kiegészítő terápiájaként lehetnek hatékonyak, csökkentve vagy megakadályozva a páciensek visszaesésének kockázatát.

Ballai Vince

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogomba.hu

06 70 423 1127
 06 30 391 8080

FELEJTSE EL A FÜLFÁJÁST!

Ha a felgyülemlett fülzsír valamilyen oknál fogva nem tud kiürülni a fülből, akkor fülzsírdugót képezve halláscsökkenést, fülfájást, fülzúgást is okozhat. De nem a fültisztító pálcika a megoldás a problémára.

A fülzsír fontos védelmi szerepet tölt be a fülben: megakadályozza, hogy a kórokozók, a por, a kosz, vagy akár az apró bogarak a fülbe jussanak. Védi a hallójárat és a külső fül érzékeny bőrét a kiszáradástól, így is segítve a fertőzések megelőzését. Normális esetben a fülzsír folyamatosan halad a külvilág felé, ahol megszáradva kihullik a fülből – magyarázta lapunknak dr. Tímár Tibor szakorvos. Vannak azonban olyan helyzetek és esetek, amikor ez a folyamat nem automatikus, idősebbeknél például gyakori, hogy a felgyülemlett fülzsír nem tud kiürülni a fülből. Ha valakinek zsírosabb a bőre, szűkebb a hallójárat, esetleg poros környezetben tartózkodik rendszeresen, szintén szembesülhet ezzel a problémával. A szárító hatású, erőteljes fertőtlenítőszerrek, mint amilyen a klór, főleg fedett uszodákban, közvetve szintén gondot okozhatnak. A diabétesz, a szappan- vagy hajsprayallergia vagy a hallókészülék használata szintén megnöveli a fertőzés veszélyét. Mint a szakorvos elmondta, normális esetben a fülzsír az ember állkapcsának mozgásával

(rágással) magától kiürül a hallójáratból. A fülzsír eltávolításának módszerei közül a fülzsíroidó szerek használata a legismertebb.

Csípje fülön!

A fül-orr-gégészek főleg a sokat úszók között találkoznak külső hallójárat-gyulladásban szenvedő betegekkel. A köznyelvben úszófülként ismert otitis externa a hallójárat betegsége, melynek kialakulásában a tartós nedvesség játszik döntő szerepet. A felázott hallójárat érzékeny bőre sérülékennyé válik, így a kórokozók könnyen megtelepedhetnek és gyulladást, gombás fertőzést is előidézhetnek. Árukkodó tünet a viszketés, a pirosodás és a hirtelen előtörő éles fájdalom, ami általában az egyik oldalon jelentkezik. A fülzsír természetes védőréteg,

Hallójáratunk tisztán tartására használhatunk paraffinolajat vagy olívaolajat. A száraz és viszkető fülnek gyógyírt jelenthetnek, védőréteget képeznek a hallójáratban, a beszáradt fülzsírt pedig feloldják.

de megsérülhet az uszoda vizétől, főként ha az a szokottnál klórosabb. Mindez hallászavarhoz vezet, és előkészíti az utat a gyulladás előtt. A középfülgyulladás hasonló panaszokkal jár. Gyakran láz is kíséri, de a hallójárat nem duzzad meg és a fájdalom kevésbé kifejezett. Ez a betegség elsősorban gyerekeknél fordul elő.

A fültisztítás alapjai

Tisztálkodási rituálénkhoz hozzátartozik a fültisztítás is, melynek szintén megvannak az alapszabályai. Közülük a legfontosabb, hogy ne használjunk fültisztító pálcikát és védjük a hallójáratokat a víztől – mondja a fül-orr-gégész szakorvos. A pálcikával még beljebb nyomjuk a hallójáratban a zsírdugót, ráadásul beavatkozunk a mindennapos öntisztító folyamatba, és egyrészt eltávolítjuk a védelmet nyújtó réteget, másrészt apró sérüléseket is okozhatunk, amelyek elősegíthetik a kórokozók szaporodását. A fültisztító pálcia nem steril, a különösen érzékeny hallójáratba kórokozót juttatunk vele. A fül folytonos „tültisztítása” a külső hallójárat idült gyulladásához vezet. Fontos tanács, hogy hajmosás, fürdés után mindig töröljük szárazra a fülünket! Ha nátha okozta fülkürthurut alakul ki füldugulással, orrfújásnál, nyelésnél recsegéssel, akkor érdemes inhalálni! Ez megnyugtatja az orrnálkahártyát, oldja a váladékot. Sokáig nem enyhülő hallásproblémákkal, fülbántalmakkal menjünk fülészetre!

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés



VAXOL® Fül spray

GYÓGYSZERKÖNYVI TISZTASÁGÚ, BAKTÉRIUM- ÉS GOMBAÖLŐ HATÁSÚ, OLÍVAOLAJ TARTALMÚ FÜLSPRAY

- Túlzott fülzsír termelődése esetén a füldugó kezelésére, megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójáratra, viszkető fülre
- Gyermeknek már 1 éves kor felett ajánlott

BESZEREZHETŐ VÉNY NÉLKÜL A GYÓGYSZERTÁRBAN! CE



FW Medical Ltd.
112-114 Wilson Street
Northwich,
Cheshire CW9 5NW U.K.

www.satco.hu
1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu
www.vaxol.hu

Satco
www.satco.hu

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

Trendi lesz a hallókészülék?

Érdekes folyamat bontakozik ki a hallókészülékek piacán. A gyakran egyre kisebb eszközök tudása nagy léptekkel bővül, és már rég nem csak arra képesek, hogy felerősítsék környezetünk hangjait. Eközben komoly kihívóik is akadnak a pálya széléről, amik akár még divatosabbá is tehetik az ilyen eszközök viselését.

De nézzük először, mik azok a fejlesztések, amiktől 2018-ban hangos a szaksajtó! Elsősorban a vezeték nélküli technológia: a két fülünkbe helyezett két eszköz egymással és mobiltelefonunkkal – laptopunkkal, tabletünkkel – is képes kommunikálni, vagy az új, jelentős kapacitású chipek, amikkel felszerelve egy-egy készülék nagy határfokkal képes kiszűrni a zavaró háttérzajt, miközben természetes hangélményt nyújt.

Ennél azonban van fejlettebb eszköz is. Létezik olyan modell, amely fülünként négy fókuszálható mikrofonja segítségével nemcsak arra képes, hogy egy zsúfolt kávézó háttérzajából kiszűrje a beszélgetőpartner hangját, hanem méri, hogy mennyi időt töltünk beszélgetéssel, lépésszámlálójával figyeli testmozgásunkat, gyorsulásérzékelőjével felismeri, ha elesünk, és hamarosan képes lesz ilyen helyzetben egy hozzátartozót vagy a mentőket is felhívni. Sőt, ha idegen nyelven szólnak hozzánk, élőben súgja fülünkbe a fordítást.

Ezeket a szolgáltatásokat azonban nem újak, a viselhető okoseszközök

már korábban is képesek voltak ilyen kunsztokra. Az újabb változat egyrészt hangminőségben ad többet, másrészt akkumulátorainak kapacitása sokszorosa az okoseszközökének (órák helyett napokat kibírnak feltöltés nélkül), harmadrészt – és ez a legfontosabb – ez az első hivatalosan is gyógyászati segédeszköznek számító hallókészülék, amibe ilyen sok és hasznos szolgáltatást építettek bele.

Egy amerikai felmérés szerint a hallókészülékre szoruló embereknek csupán 20-30 százalékuk használ ilyen eszközt. A többséget elriasztja a készülékek magas ára, és a viselésükkel járó stigma. Az okoseszközök ebben is hatalmas változást hozhatnak: olcsóbbak, és egyszerűen trendivé vált viselni őket. Manapság már senki nem rökönnyödik meg azon, ha valaki folyamatosan fülhallgatóval a fülében mászkál.

A jövő itt van

Úgy tűnik a gyártók rájöttek, hogy bővíteni kell eszközeik szolgáltatásait, ha lépést akarnak tartani a hivatalosan gyógyászati segédeszközöknek nem számító, de hallókészülékként még használható okoseszközökkel. Ha betesszük a fülünkbe, egy másik készülék első dolga például, hogy rögtönzött hallásvizsgálatot végez: különböző frekvenciájú hangokat bocsát ki füleinkbe, amik hallatán gombok megnyomásával kell reagálnunk, majd mint egy jó audiológus, megmutatja, milyen állapotban van hallásunk, és ehhez igazítja működését. Az előre beállított programok közül pedig kiválaszthatjuk, hogy mennyi hangot akarunk beengedni fülünkbe: edzésprogram – némi külső zaj jöhet; éttermi program – háttérzaj kiszűrve; irodai program – munkatársak hangját átengedi. Ha ujjunkkal megkoppintjuk, tökéletes csönd vesz körül, két koppintásra pedig bekapcsol a hangvezérléssel működő digitális asszisztens. A telefonálás, a zenehallgatás, vagy a gps-es navigáció hangjainak bejátszása alap.

Ballai Vince

hirdetés

Természetes hallás erőfeszítés nélkül

Signia hallókészülékek: élvonalbeli technológia és minőség elérhető áron

1026 Budapest, Hűvösvölgyi út 33. Tel.: (1) 505-0501
1053 Budapest, Múzeum krt. 11. Tel.: (1) 226-2665
Vidéken keresi az Önhöz legközelebbi partnerünket?
Hívja a (1) 226-2665 telefonszámot!

www.signia.hu

A Sivantos Kft. a Siemens AG engedélyezett védjegyhasználója.



signia

Life sounds brilliant.

Hallás-
rendszerek

SIEMENS

Kockázatok és mellékhatások

Minden évben január körül éri el Magyarországot az influenza, és október végén kezdődik a kampányszerű oltás. Az influenza panaszai hirtelen jelentkeznek, lázzal, a megfázás vagy nátha tünetei viszont fokozatosan alakulnak ki. Ez az egyik legjellemzőbb különbség a két megbetegedés között. Az előbbi súlyos szövődményekkel is járhat, a nátha kevésbé veszélyes.

Az ÁNTSZ honlapján feltüntetett információk szerint ingyen kaphatnak védőoltást a 60 évnél idősebbek, és azok, akik a rizikócsoporthoz tartoznak. Az időseknek, a kétévesnél fiatalabb gyermekeknek (speciális kiszerezésben), a krónikus betegségben szenvedőknek és a várandós nőknek különösen ajánlott az influenza elleni védőoltás, de mindenkinek érdemes beoltatnia magát, aki nem akar 3–5 napot lázasan fekvődni, családtagjait, barátait, munkatársait megfertőzni – mondta lapunk megkeresésére az Alapellátó Orvosok Országos Szövetségének elnöke. Dr. Selmeczi Kamill arról is tájékoztatott, hogy a vakcina a beadása után két héttel már védetté tesz az influenza ellen. „A védettség természetesen nem százszázalékos, de súlyos influenzája semmiképp nem lesz annak, aki beoltatja magát” – tette hozzá.

Kicsi az átoltottság

Magyarországon még mindig kicsi, 20-25 százalékos az átoltottság, miközben a kívánatos szint legalább 40 százalékos lenne. A tavalyi szezonban mindössze körülbelül 750 ezer oltóanyag fogyott el, tehát az ingyenesen kapható mennyiség fele megmaradt. Az oltóanyag tartalmát az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása alapján állítják össze és mindig az adott szezonra fejlesztik, magyarázta a szakember. Magyarországon az influenzafigyelő szolgálat október első hetében kezdi meg működését, 1351 háziorvosi és házi gyermekorvosi praxishoz tartozó lakos megbetegedései alapján figyelik az influenzaszzerű tünetek előfordulását területenként és korcsoportonként. Idén is összesen 1,3 millió adag ingyenes vakcina áll rendelkezésre a kor és foglalkozás szerint megállapított rizikócsoporthoz (például az egészségügyben dolgozók, állatgondozással foglalkozók) számára. Múlt év óta ingyenesen kaphatnak influenza elleni védőoltást a pedagógusok is.

Előzzük meg a bajt!

A nátha és az influenza is vírussal terjed, tehát antibiotikumos kezelés nem segít, „csak” saját védekező rendszerünk erősítése vezethet eredményre – magyarázta korábban lapunknak Füredi Gyula háziorvos, hozzátéve, hogy akár káros is lehet, ha indokolatlanul használunk antibiotikumot. Immunrendszerünket vitaminokkal, sok sporttal, helyes táplálkozással erősíthetjük.



A cseppfertőzéssel terjedő vírust valószínűleg már senkinek sem kell bemutatni. Magas láz, gyengeség, végtagfájdalom, fejfájás, orrfolyás, a nyálkahártyák duzzanata – soroljuk fejből a tüneteket. Ezek azonban a legtöbb légúti fertőzésre igazak lehetnek. Az influenza leginkább a terjedés tempójában tér el az egyéb betegségektől: közösségekben hihetetlenül gyorsan mindenkit ledönthet a vírus, a tünetek szinte minden előjel nélkül, a megfertőződést követő 24-48 órán belül jelentkeznek, magas lázzal.

Igazán veszélyessé mégis a szövődmények – például tüdőgyulladás – kialakulásának magas kockázata miatt válik, illetve akkor, ha valakinek sokféle alapbetegése van. A lapunk által megkérdezett virológus úgy fogalmazott: az influenza-kórokozó provokálja a krónikus betegségeket. Például ha valaki idős, cukorbeteg, akkor az influenzával együtt járó magas láz, az étvágytalanság szétzilálja a vércukor szabályozását. Ha ilyenkor nem iszik elég folyadékot, netán még vízhajtót is szed, a vére besűrűsödhet, fokozódhat az agyi-, illetve a szívinfarktus kockázata.

Az immunerősítés egyik alapköve a helyes táplálkozás. Belsőrendszerünkben dől el, hogy a szervezetünk mennyi vitamint, ásványi anyagot képes majd hasznosítani. A bélflóra nemcsak a táplálékok lebontásában vesz részt, hanem képes a nem kívánatos baktériumokkal, gombákkal és vírusokkal szemben megvédeni, illetve számunkra nélkülözhetetlen vitaminokat is termelni.

A mellékhatások ritkák

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint az egészséges felnőttek minimum 70 százalékánál hatékony megelőzésnek bizonyul a védőoltás. A Magyarországon forgalomban lévő vakcinák kizárólag inaktivált vírust, vagy annak csak egy meghatározott részét tartalmazzzák – magyarázta Dr. Selmeczi Kamill, aki nagyon fontosnak tartja a megelőzést, a védekezést. Lapunk kérdésére elmondta: praxisában még soha nem fordult elő, hogy a védőoltás miatt komoly mellékhatás alakult volna ki valakinél.

Dózsa-Kádár Dóra

avemar

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
daganatos betegek részére

20

**Már 20 éve társ
a küzdelemben.**

Köszönjük a bizalmat!

 Biropharma

www.avemar.hu

„Egészség skála” az ételekre?

Gyakran szóba kerül, hogy milyen fontos az egészséges táplálkozás. Garmadával találkozhatunk étkezési tanácsokkal és irányzatokkal; ki a hús elhagyására esküszik, ki az ősi étrendre, ki a kevesebb szénhidrátra, kevesebb sóra, kevesebb cukorra. Pedig nem az a legfontosabb tényező az egészségünk megőrzése érdekében, hogy milyen dolgokat hagyunk ki ételünkben, hanem az, hogy amit magunkhoz veszünk, az jó minőségű élelmiszer legyen.



Egy új kutatás arra jutott, hogy a gyenge minőségű (gyorséttermi, feldolgozott, félkész, magas transzsír-, cukor-, stb. tartalmú) ételek fogyasztása komoly kockázatot jelent a rákos megbetegedések kialakulásában. Persze ez magában nem újdonság, közismert, hogy az egészségtelen étkezés növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések, az anyagcsereproblémák vagy a rák kialakulásának kockázatát. A francia kutatók viszont a korábbi kutatásokhoz képest jóval nagyobb mintával dolgozva erősítették meg az eredményeket, és azt is kimutatták, jellemzően milyen rákos megbetegedések kapcsolhatók össze a helytelen táplálkozással.

A kutatás

A párizsi Sorbonne Egyetem kutatói összesen több mint 471 ezer embert vontak be a kutatásba tíz európai országban, akiknek étrendjét az esetlegesen kialakult rákbetegségek fényében értékelték. Az általuk fogyasztott élelmiszerek értékelésére egy új osztályozórendszer (Nutri-Score, lásd: keretes anyag) használtak, ami tartalmuk alapján kategorizálja őket. Azt találták, hogy akik a skálán egészségtelebnek értékelt, vagyis

rosszabb minőségű ételeket fogyasztottak nagyobb mennyiségben, számottevően magasabb volt a rákbetegség kialakulásának kockázata, mint azoknál, akik kevesebb egészségtelen ételt vettek magukhoz. Az inkább egészségtelebbe ételeket fogyasztók esetében tízezer ember közül átlagosan 81,4-en lettek rákosak míg az egészségesebben étkezők körében 69,5 rákos megbetegedés fordult elő a tízezer fős mintában. A kutatás alapján a férfiak esetében jóval magasabb a kockázat: míg a több rossz minőségű ételt fogyasztó férfiaknál 115,9, a nőknél 66,6 rákos megbetegedés jutott tízezer főre. Az egészségesebb ételeket fogyasztók körében ez a szám férfiak esetében 89,6, nőknél 61,1 volt.

Ez lenne az egyetlen ok?

Az adatokból kiderül az is, milyen betegségek hozhatók összefüggésbe az egészségtelen étkezéssel: végbél-, légúti (ajak-, száj-, nyelv-, orr-, torok-, hangszalag-, légcső- és részben nyelőcső-) vagy épp gyomorrák. Ugyanakkor férfiaknál magasabb a tüdő-, nőknél a máj- és az idősebb kori mellrák kialakulásának kockázata azoknál, akik egészségtelenül étkeznek.

Persze felmerülhet, hogy aki rosszabb minőségű ételeket fogyaszt, az talán túlsúlyos, vagy mozgásszegény életmódot követ, amik maguk is kockázati tényezők. A kutatók azonban jelezték, az eredmények értékelése során figyelembe vették, nemcsak a fenti tényezőket, de a résztvevők végzettségét, dohányzási és alkoholfogyasztási szokásait, illetve a családjában előforduló rákos megbetegedéseket is, és ezek zavaró hatásaitól mentesen tették a legfontosabb megállapítást: „az alacsonyabb tápértékű, rossz minőségű élelmiszerek fogyasztása egyértelműen növeli a rákos megbetegedések kockázatát”

Megbélyegeznék az egészségtelen ételeket

De honnan tudhatom biztosan, hogy egészséges ételt veszek le a polcra a szupermarketben? Az itt idézett kutatás célja részben az ezt lehetővé tevő rendszer hatékonyságának bizonyítása is volt. A vizsgálat során a brit Food Standard Agency (a brit élelmiszerbiztonság felügyelő hivatal) tápanyag-osztályozó rendszerén alapuló Nutri-Score rendszert használták arra, hogy egy élelmiszerről megállapítsák, egészséges vagy sem. A brit rendszer minden élelmiszert a tartalmuk szerint osztályoz. Megméri, száz gramm termékben milyen mennyiségben található energia (kalória), cukor, telített zsírsavak, nátrium, rost és protein, és ez alapján sorolják különböző kategóriákba őket. Az ebből továbbfejlesztett Nutri-Score az A-betűtől az E-betűig (sötétzöldtől a sötétnarancsig) terjedő öt kategóriában jelöli az adott élelmiszer minőségét. A tanúsítvány abban segíti a vásárlókat, hogy az adott termék összetevőit a címkén aprócska betűkkel felsoroló szöveg silabizálása helyett egy pillantással megállapíthassák: melyik étel egészséges, és melyik nem. A rendszert egyelőre egyetlen ország sem alkalmazza. A francia és a belga egészségügyi kormányzat ugyan támogatja a bevezetését, de az európai unió élelmiszercímke-előírások egyelőre nem teszik lehetővé a kötelezővé bevezetését, bár már több élelmiszeripari nagyvállalat is önként alkalmazza. Az EU-ban várhatóan még az év során napi-rendre kerül a kérdés.

Ballai Vince

Gyógynövénykivonatot tartalmazó krémek – MI A HOSSZÚ MINŐSÉGMEGŐRZÉS ZÁLOGA?

A köznyelvben a krém és kenőcs szavakat általában szinonimaként használják, azonban ez a két kifejezés alapvetően különböző termékeket fed. A kenőcsök zsíros, a krémek vizes alapú termékek, utóbbiak gyorsabban felszívódnak a bőrről és nem hagynak zsíros nyomot. Épp ezért a hétköznapi használatú termékek zöme krém, kenőcsöket általában akkor készítenek, ha az alapanyag ezt indokoltá teszi (pl. valamely növény olajos kivonata).

Bár a krémeket általában jobban kedvelik a fogyasztók, a magasabb víztartalom hátrányokkal is járhat. A vizes közegben ugyanis jobban szaporodnak a mikrobák, ami a termék minőségromlásához vezethet. Ha megfelelő körülmények között (például gyógyszergyártási szabványok szerint működő üzemben) történik a gyártás, a készítmények bakteriális vagy gombaszennyezettsége kizárható – egészen addig, amíg a fogyasztó felbontja a terméket. Felbontás után ugyanis a környezetből mikrobák kerülhetnek a termékbe. A tartósítószer alkalmazásának célja az, hogy a termékminőséget rontó baktériumok és gombák ne szaporodhassanak el.



Ha azonban a mikrobák nagyon nagy mennyiségben kerülnek a krémbe, a minőségromlás nagyobb eséllyel következhet be. Ennek kockázata csökkenthető, ha a krém tubusban kerül forgalomba, ugyanis a tegeles kiszorítással ellentétben a tubusban maradó krém nem érintkezik nagy felületen a (szennyezett) test-

felszínnel és a levegővel, amelyben sok gomba és baktérium található. A tubusos csomagolás másik nagy előnye, hogy megakadályozza a levegővel való érintkezést. Ennek azért van jelentősége, mert a növényi hatóanyagok minőségromlásának egyik fő forrása az oxidáció és az oxidatív folyamatokat a levegő oxigéntartalma jelentősen gyorsítja. Mivel a gyógynövénykivonatot tartalmazó termékeket nem feltétlenül alkalmazzák folyamatosan, napi rendszerességgel, lényeges, hogy minél hosszabb ideig változatlan maradjon a hatóanyagtartalmuk, ez is indokolja a tubusos kiszorítást. Az utóbbi években a tubusok minősége sokat fejlődött. A korábban széles körben elterjedt műanyagtubusok hátránya volt, hogy átengedték az oxigént, a fém-tubusok anyaga viszont kölcsönhatásba léphetett a krémek összetevőivel. A legmodernebb, fém (általában alumínium) és műanyag rétegeket tartalmazó laminált tubusok alkalmasak arra, hogy a lehető leghosszabb ideig megőrizzék a bennük található krémek minőségét.

Dr. Csopor Dezső
egyetemi docens

EZ A CIKK KORÁBBAN MÁR MEGJELENT A GYÓGYHÍR MAGAZINBAN.

hirdetés

INE

tartsa otthon
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Idé dobja,
ez a helye!*



29 éves fiammal egy gasztroenterológiai vizsgálat során közölte az orvos, hogy enyhe köldöksérve van. Mindez 3 éve történt, és fiam azóta sem foglalkozik a problémával. Érzékeny ugyan a köldöke, de nem szándékozik vele orvoshoz fordulni.

Mit tanácsolnak, lehet ezt sebészeti beavatkozás nélkül gyógyítani vagy legalább szinten tartani, vagy várható az évek múlásával, hogy súlyosbodik?



Válaszol:

Dr. Dömötör Gábor

sebész szakorvos,
klinikavezető

Mindenképpen tanácsolom a mielőbbi műtéti beavatkozást, amennyiben valóban sérvről/köldöksérvről van szó. Normális esetben a születést követően a feleslegessé váló köldökzsinór helyén a hasfal záródik, hegesedik. Ha a záródás nem tökéletes, a nyitva maradt és kitágult köldökgyűrűn keresztül a hasüregből többnyire belet tartalmazó dudor jelenik meg. Ezt nevezzük köldöksérvnek. Lehet

veleszületett, de kialakulhat felnőtt korban is a hasfal gyengülése (pl. elhízás) miatt. Felnőttkorban csak a műtét jelent végleges megoldást, mivel a sérvkapu magától nem záródik. A sérvnek legrettegettebb szövődménye a kizáródás. Kizáródáskor a sérvkapu gyűrűszerűen összeszorul, a sérvtartalom ereit leszorítja, ezáltal a sérv fájdalmassá, feszessé válik, a bélműködés leáll és a megfelelő kezelés hiányában a sérv-

tartalom – legtöbbször bél – elhal. A kizáródás bekövetkezhet hirtelen, amikor is a beteg hirtelen fájdalmat érez a sérv területén; vagy lassan, fokozatosan is, ami rendszerint a tömlőben kinn lévő bélcacsokban felhalmozódó bélsár és gázok miatt jön létre, ilyenkor a beteg lassan kialakuló fájdalomról, a széklet és a szelek leállításáról számol be. A kizáródást követő hat órán belül a visszahelyezés megkísérelhető, de tekintettel arra, hogy ez is veszélyekkel járhat, még sikeres visszahelyezés után is a beteg sebészeti osztályon történő bennfekvést és napokig tartó megfigyelést igényel. Sérvkizáródás esetén, ha nem sikerül időben a sérv visszahelyezése, vagy ha a visszahelyezés után nem múlnak el, sőt esetleg fokozódnak a hasi panaszok, sürgős műtét indokolt a bélelhalás veszélye miatt. A viszonylag szűk sérvkapu miatt a sérvtartalom kizáródásának veszélye a köldöksérvnél fokozottan fennáll. Nem ijesztgetni kívánom tehát Önt és a fiát, csupán azt jelzem, hogy a problémát komolyan kell venni, nem szabad ignorálni, mert a sérv magától nem múlik el.

KVÍZ
nyertes

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

A meglepítő plüssfigurákat **KRÉTI JÓZSEFNÉ** nyerte Egerből.

KVÍZ – október

Kedves Olvasóink!

Az **ALPEN PHARMA KFT.** jóvoltából a képen látható 2 doboz Esprico étrend-kiegészítőt sorsoljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre.

A megfajtéseket 2018. október 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

1. MELY ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ NAGYOBB MENNYISÉGBEN MAGNÉZIUM?

- leveles zöldségek, hüvelyesek, olajos magvak
- sajtféleségek
- lekvárok

2. MILYEN HATÁSA VAN A MEGFELELŐ MAGNÉZIUM-ELLÁTÁSNAK A SZERVEZETRE?

- Hozzájárul a kimerülés csökkentéséhez és az idegrendszer kiváló működéséhez.
- Elősegíti a csontképződést.
- Lebontja a máj káros anyagait.

3. MI AZ OMEGA 3 ZSÍRSAVAK LEGINKÁBB EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT SZÉLES KÖRŰ HATÁSA?

- depresszió ellen hat
- a szív és az agy optimális működését segíti elő
- lassítja az öregedési folyamatokat



FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen**®+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciens igényeinek.

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

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsoomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterapiája:

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

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.ferrocen.hu



OÉTI: 18857/2017

AZ ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!

FÁRADT, SZÁRAZ SZEMEK? ÉGŐ, SZÚRÓ ÉRZÉS? NÉZZEN FRISS SZEMMEL A VILÁGRA!

**GYŐZZE LE
A SZEMSZÁRAZSÁG
KELLEMETLEN TÜNETEIT
ARTELAC
SZEMCSEPPEL!**



A **BAUSCH+LOMB** ajánlásával.

Az Artelac szemcseppek gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszközök.
További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csátárka út 82-84. Tel: 1-345-5900
ART-KN-HU-1809-01 | Lezárás dátuma: 2018.09.15.

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