

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. JÚLIUS

**NŐI  
BETEGSÉGEK**  
Nyári felfázás

**INTERJÚ**  
Fábián Éva  
énekesnő

**ÉLETMÓD**  
Egyszerű tippek  
az utazási betegség  
elkerülésére

**VISSZÉR-  
PROBLÉMÁK**  
Lábaljon ki  
belőle!

**PSZICHOLÓGUS**  
Miért baj  
a kevés alvás?



# Butik nyár

## VIRÁGPOR-ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartásához pollenárdat, nátha idején. Vitamin (C, D<sub>3</sub>), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: 06/30-2100-155

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

## GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat hatóanyagai

- **szüntethetik** a gyomregés tünetét,
- **segítik** a nyákképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.



Tejsavbaktériumai az emésztőrendszer karbantartására.  
Étkezés előtt 20 perccel kell a tablettát elrágni.

**30 db vagy 60 db kapszula/doboz**  
Kapható patikákban, bioboltokban,  
a [www.pharmaforte](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: **06/30-2100-155**

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

## BILUTIN-OMEGA AZ ÉLESZLÁTÁSÉRT VÉDI A SZEMET AZ ERŐS NAPFÉNYTŐL

10 legfontosabb hatóanyaga a szem egészségéért:

LUTEIN, zeaxantin, svéd feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és omega-3 zsírsav.

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

**Étrend-kiegészítő, 30 db vagy 60 db/doboz**

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Információ és expressz rendelés:  
[www.pharmaforte](http://www.pharmaforte.hu) telefon: **06/30-2100-155**

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

Vigye magával a Daedalont nyári utazásához!



Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!



Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt 1/2 órával kell bevenni.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 50 mg tabletta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu)  
Lezárás dátuma: 2019. 05. 23., Document ID: KEDP/DAC983

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

## PROPAST KRÉM



Alkalmazása javasolt kiaprosodás, bőrirritáció, bőrvizketés és gombás fertőzések csökkentésére.

Használható:

- Pelenka alatti területen jelentkező bőrgyulladás és bőrvizketés;
- aranyér, felfekvés okozta kisebesedések;
- napégés és forró víz okozta égési sérülések;
- rovarcsípések és gombás fertőzések megelőzése esetén.

Használat módja:

Könnnyen kenhető és felszívódó. Elegendő kis mennyiségben felvinni a tiszta és száraz bőrfelületre naponta 1-2 alkalommal.

Forgalmazó: **Viva Pharma Kft.**  
1097 Budapest, Nádasdy u. 10. l. em. D116.

# FERROCENTO<sup>®</sup>+

## SunActive<sup>®</sup> Fe

### Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

## KERESSE A PATIKÁKBAN!

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



[www.ferrocento.hu](http://www.ferrocento.hu)





## Szerkesztői levél

**2019**-ben Magyarország június 14-én érte el a túlfogyasztás napját. Ez azt jelenti, hogy ha a Földön mindenki úgy élne, mint mi, akkor az emberiség fogyasztása ebben az időpontban lépte volna át azt a szintet, amit bolygónk egy év alatt képes újratermelni – állítja a Természetvédelmi Világalap (WWF). Persze nem mi vagyunk az egyetlenek: ma a világ népességének 80 százaléka

olyan országokban él, ahol több erőforrást használnak fel, mint amennyit az ökoszisztémák meg tudnak újítani. Elgondolkodtató, ugye?

Én is találkozom a jóslatokkal, hogy 2050-re sivatag lesz a Föld, és – bár tudom, hogy ilyen kijelentések évtizedekkel korábban is elhangzottak és túlzónak bizonyultak – kicsit összeszorul a szívem. És ha igaz? Én mindenesetre elkezdtem kicsit kör-

nyezettudatosabban élni. Minden égőnk energiatakarékos, odafigyelünk a vízfogyasztásra és igyekszünk minél kevesebb ételt kidobni. Nem sok, de biztosan számít. Én abban hiszek, hogy a Földnek sok emberre van szüksége, aki egy kicsit tesz, és nem kevesre, aki tökéletesen környezetbarát módon él.

## Környezettudatosabban kell élnünk

**A** Global Footprint Network adatai szerint tavaly augusztus 1-jére esett a túlfogyasztás világnapja, az év hátralévő részében a Föld csupán „hitelezte” erőforrásait az emberiség számára. Az országokénti lista élén tavaly óta Katar áll, ahol mindössze másfél hónap alatt, február 11-én érték el a túlfogyasztás napját. A közeli országok a tavalyelőtt még első helyen álló Luxemburg (február 16.), majd az Egyesült Arab Emírátsok (március 8.), Bahrein (március 10.) és Kuvait (március 11.) követi. Idén az európai

túlfogyasztás napja május 10-re esett, és az országokénti bonthatásból kiderült, hogy Magyarország június 14-én érte el a túlfogyasztás napját, korábban, mint tavaly, akkor ugyanis még június 20-ára esett ez a nap.

Magyarország esetében a legnagyobb környezetterhelést az energiafogyasztás jelenti, mivel annak döntő részét fosszilis energiahordozók biztosítják. Ez teszi ki az ország lábnyomának közel kétharmadát. Jókora részt foglal el továbbá az élelmezés, amely az ország lábnyomának egyötödéért felelős. (MTI)



### Impresszum

#### Felelős kiadó:

Press GT Kft.

#### Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** gyogyhir@gyogyhir.hu

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Gyórfi Viktória

**Illusztrációk:** Freepik.com

#### Hirdetés:

Hubay Csilla

**E-mail:** hubaycsilla@gyogyhir.hu

**Telefon:** (06-1) 411-1866

Balla Anikó

**E-mail:** ballaaniko@gyogyhir.hu

**Telefon:** (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

#### Terjesztés:

Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

#### Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (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 szemlézi  
a megújult



[www.observer.hu](http://www.observer.hu)

## A parkokban is TILOS dohányozni Párizsban

Párizsban kiterjesztették a dohányzási tilalmat 52 közparkra. Az intézkedés kísérleti jelleggel már egy éve érvényben van hat parkban, és az önkormányzat szerint ennek köszönhetően csökkent a dohányzók száma ezen területek környékén, és a földön is kevesebb a cigarettacsikk. A tilalom kezdetét követő hetekben az önkormányzat munkatársai fogják figyelmeztetni a dohányzókat tájékoztató táblákkal és olyan játékos hamutartókkal, amelyeken cigarettacsikkal kitöltendő kérdőívek lesznek. A felvilágosító időszak végétől, várhatóan augusztus elejétől viszont 38 eurós pénzbírság sújtja a tilalmat megszegőket, úgy, ahogy a játszótereken már érvényben van.

csak az adott év július 1-jét követően lehetett felelősségre vonni. Az idei parlagrafűszezetontól érvényes törvénymódosítás értelmében azonban a parlagrafű elleni védekezés már egész évben fennálló kötelezettség. Azokon a területeken, ahol ennek nem tesznek eleget, az illetékes hatóság közérdekű védekezést rendel el, és növényvédelmi bírságot szab ki, amelyek mértéke 15 ezertől 5 millió forintig is terjedhet.

## A külföldre utazók fele NEM KÖT BIZTOSÍTÁST



A külföldre utazók fele nem köt biztosítást, pedig az akkor is hasznos, ha már rendelkeznek európai egészségbiztosítási kártyával – mondta Molnár László, a Független Biztosítási Alkuszok Magyarországi Szövetségének elnökségi tagja. Ha egy külföldre utazó csak EU-s egészségbiztosítási kártyával rendelkezik, akkor csak állami intézményeknél jogosult ellátásra, és egyes országokban az ellátás 10-20 százalékos önrész kifizetésével is jár, ami több ezer eurót is jelenthet. A legfrissebb statisztikák szerint a külföldre utazók 20 százaléka az indulás előtti utolsó napokra hagyja biztosítása megkötését. Ez rossz tendencia, hiszen az utasbiztosítás nemcsak szükséges, de az utazási célpont és a tervezett program alapján célszerű „testre szabottan” megkötöni.

## Töltsön heti két órát A TERMÉSZETBEN!



Heti két óra eltöltése a természetben jelentősen növeli az egészséget, a jólétet, még úgy is, ha csak egyszerűen üldögél az ember, és élvezzi a nyugalmat – vélik az Exeteri Egyetem orvostudományi karának kutatói. Húszezer embert kérdeztek ki Angliában előző heti tevékenységükről. Rossz egészségi állapotra panaszkodott azoknak az egynek, akik csekély vagy semennyi időt nem töltöttek el a természetben, és mintegy fele elégedetlen is volt az életével. Azoknak viszont, akik legkevesebb két órát eltöltöttek a természetben, csupán egyhetedük panaszkodott rossz egészségi állapotra és egyharmada volt elégedetlen életével.

## Az egész szezonban kötelező védekezni a parlagrafű ellen

Megszűnt a július 1-jei „türelmi idő” a parlagrafű elleni védekezésben az idei évtől érvényes szigorúbb szabályozás miatt, így a tulajdonosoknak folyamatosan gondoskodniuk kell arról, hogy ingatlanukon megakadályozzák a parlagrafű virágbimbójának kialakulását, majd ezt az állapotot fenntartsák – hívta fel a figyelmet az Agrárminisztérium. Az eddigi előírások szerint a parlagrafű elleni védekezést elmulasztó földhasználókat

## Végtagmentő applikáció segíti a megelőzést

Az amputációk megelőzését szolgálja egy magyar fejlesztésű, ingyenes telefonos alkalmazás. Az új applikáció célja, hogy a diabéteszben vagy érszűkületben szenvedőknek segítsen elkerülni a cukorbetegség és a vénás keringési betegségek okozta szövődmények miatti esetleges végtag-amputációt. Az applikáció egyebek mellett segítséget nyújt az otthon végezhető tornagyakorlatokhoz és hiteles forrásból származó étrendtanácsokkal is szolgál. Az alkalmazás létrehozója, Rozsos István érsebész szerint mintegy egymillió ismert cukorbeteg, ugyanennyi potenciális diabéteszes, és hozzávetőleg hárommillió vénás keringési betegségben szenvedő ember él Magyarországon. A Végtagmentő elnevezésű applikáció nemcsak nekik, hanem a több millió egészséges ember számára is hasznos információkkal szolgál.

## TARTSD SZÁRAZON a fürdőruhát!

Valószínűleg Ön is ismeri az angol hadvezér és államférfi, Oliver Cromwell híres mondását: „Tartsd szárazon a puskaport!”, ami a háborús időkben azt jelentette, hogy sose bízzunk senkiben, mindig legyünk készenlétben bármilyen támadás esetén. Nem véletlen, hogy cikkünk címe a híres idézet átfordítása békésebb időkre, a lényeg viszont ugyanaz.

Bármily meglepő, nyáron szinte ugyanannyiszor tudunk megfázni, felfázni, mint télen, sőt a felfázás tipikus strandszindróma, hiszen sokan fittyet hánynak arra az íratlan szabályra, hogy fürdőzés, úszás után rögtön száraz ruhába bugyolálják a testüket. S ilyenkor színre lépnek a kórokozók.

Nem vagyunk egyformák, míg vannak, akik akkor sem fáznak fel, ha jég-hideg vízben úszkálnak órákig, majd az árnyékban vizes fürdőruhában ücsörögnek tovább egy hűvös kövön, addig másoknak annyi is elég, hogy kicsit megfújja őket a szél, míg a medencétől a törölközőig érnek, s máris megvan a baj.

### Hölgyek figyelmébe

A felfázás a nőknél sokkal gyakoribb, s ennek nemcsak anatómiai okai vannak, hanem a fürdőruha nagysága is rájátszik,

hiszen míg a férfiaknak csupán egy alsónadrágni ruhadarabot kell váltaniuk, ez a hölgyeknél komplikáltabb átöltözést igényel. Mégis megéri, s főleg azok figyeljenek a strandolás íratlan szabályaira, akik hajlamosabbak a húgyúti fertőzésekre, mert egy könnyebb felfázásból a kellemetlenebb hólyaghuruton át egészen a komoly vesemedence-gyulladásig vezethet az út. Ha a könnyebb felfázásából mégis makacs hólyaghurut alakul ki, s a tünetek egy-két napon túl is fennállnak,

a gyakori vizelési ingerhez netán rossz szagú, véres vizelet is társul, feltétlen forduljon szakorvoshoz!

A nyári felfázás megelőzésére, vagy – ha már megtörtént – eredményes kezelésére az alábbiakat javasoljuk:

- **Réteges öltözködés:** az alulról történő felfázás elkerülése, a hideg talajon cipő, papucs viselése, strandolások során a vizes fürdőruha azonnali szárazra cserélése, pamut fehérnemű használata.

- **Bőséges folyadékfogyasztás:** a sok folyadék hamar átmosza a hólyagot, ezzel segíti a baktériumok kiürülését, gátolja a megtelepedésüket.

- **Koncentrált kivonatok alkalmazása:** jól ismert a vörösfőnyá jótékony hatása, mindenképpen ajánlott tea vagy kapszula formájában, kúraszerűen fogyasztani. Járányi Gitta



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Tisza Tímea

bőr- és nemi gyógyásztól megtudhatjuk, hogyan lehet eldönteni, a panaszokat felfázás vagy gombafertőzés okozza.



HIRDETÉS



## 17 éve hatékonyságával bizonyít!

**Pharmaforte** CRAN-C

**TÖZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő**

- **TERMÉSZETES**  
400 mg tözegáfonya-kivonat C-vitaminnal 1 kapszulában
- **HATÁSOS**  
Nyaraláshoz, strandoláshoz kedvező lehet.
- **BIZTONSÁGOS**  
100%-ban gyümölcs! Kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

\* Akció: -10%





Hazai gyártású termék

**Kapható a patikákban és bioboltokban**  
Tel: +36 (30) 2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)  
\*-10% akció szeptember 30-ig!



## ANTIVAKARIN® krém

**Otthon ne hagyd, mert aztán vakarózhatsz!**

- Viszketés csillapítására, megszüntetésére.
- Kiváló, szúnyog-, rovarcsípések, medúza, csalán, vagy allergia által kiváltott fájdalmas viszketés enyhítésére!
- Nem okoz fényérzékenységet!
- Gyermekeknek különösen ajánljuk!



## MEDHIRUD® krém\*

- Segíthet rövid idő alatt eltüntetni a vérömlenyeket, kékes-lilás elszíneződéseket.
- Hajszálerek, visszeres csomók felszívódását elősegítheti.
- Sportsérülések esetén gyorsítja a keletkező duzzanat felszívódását.



Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Kaphatók a patikákban, bioboltokban és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!

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

# 9 ok a véraláfutás hátterében

Véraláfutásról akkor beszélünk, amikor vér lép ki a zárt érpályából a szövetek közé. Ez általában duzzanattal, fájdalommal és a bőr elszíneződésével jár. Kialakulhat a bőr- vagy az izomszövetben, de mélyebben, akár a csonthártya alatt is. Színe a piros-vörösből liláskékbe, majd zöldbe, végül sárgába megy át, és fokozatosan eltűnik. A színváltozás a vörösvértestek által szállított hemoglobinnal és fokozatos lebomlásából ered.

### 1 Fizikai sérülés

Teljesen normális, amikor fizikai behatás (esés, ütés, vágás) következtében alakul ki véraláfutás. Sokszor a sérülést nem is vesszük észre, csak később a lilás foltot, és ezek általában pár nap alatt el is múlnak. Azonban kialakulhatnak az emberi szem által láthatatlan, mélyebben fekvő vérömlenyek, úgynevezett haematomák is. Ezért ha komoly balesetet vagy bármilyen fejsérülést szenved, forduljon mihamarabb orvoshoz!

### 2 50 feletti életkor

A kor előre haladtával csökken a zsírszövet vastagsága, a bőr elvékonyodik, csökken az elasztin-, a kollagén-, valamint az ösztrogénszint, és a véredények törékenyebbé válnak. Ezért nő az apró mechanikai sérülések nyomán kialakuló bevérzések esélye.

### 3 Véralvadásgátló gyógyszerek

Az életveszélyes vérrögök kialakulásának megelőzésére sokan részesülnek véralvadásgátló terápiában. Ezekből már nagyon sok hatóanyag és gyógyszerforma van forgalomban, és bár életmentő szerek, nagyon fontos a megfelelő használatuk. Oda kell figyelni az esetleges kölcsönhatásokra, az étkezésre és a táplálékkiegészítőkre is! Minden esetben tájékozottassa az orvosát, illetve gyógyszerét mielőtt újabb gyógyszert vagy érend-kiegészítőt kezd el használni, illetve bármilyen műtéti, akár szájsebészeti, beavatkozás előtt áll!

## KEZELÉS:

- Pihentessük!
- Jeges borogatással hűsítsük!
- Köttözzük be!
- Emeljük szívmagasság felé!
- Használjunk árniká-, feketenáda-lytő-, orvosi pióca-kivonatot vagy heparint tartalmazó krémet!

### 4 Nem szteroid gyulladáscsökkentők

Közismertebb néven a fájdalom-, láz- és gyulladáscsökkentők számos tagja, mint például az acetilszalicilsav vagy az ibuprofén, gátolják a vérlemezkék összekapcsolódását, így pedig a véralvadás normál folyamatát.

### 5 Szteroidok

Legyen szó akár belsőleges inhalációs gyógyszerről, tablettáról, injekcióról, akár külsőleges krémről, a szteroid tartalmú gyógyszerek növelik a véraláfutások kockázatát és vékonyítják a bőrt.

### 6 Májbetegség

A véralvadási folyamatban részt vevő számos faktor a májban termelődik. Ezért a májsejtek csökkent működésével, pusztulásával párhuzamosan ezek szintje is csökken a vérben. Bármilyen májat érintő betegség vagy túlzott alkoholfogyasztás szintén gátolja a véralvadási rendszer normál működését.

### 7 Napkárosodás

A túlzott napsugárzás vékonyítja és károsítja az érfaalat, valamint hozzájárul az időskori lilás foltok kialakulásához a kézfejen illetve az alkaron. Ezek látszólag külső behatás nélkül jelennek meg, de felszívódni már nem fognak.

### 8 Vitaminhiány

A C-vitamin hiánya az érfaalat különösen törékenyvé teszi, de emellett a K- és a D-vitamin is nagyon fontos szerepet játszik a véralvadási folyamatban.

### 9 Véralvadási zavar

Véralvadási zavar megnyilvánulhat a véralvadási faktorok hiányában, a vérlemezkéket érintő defektusok, illetve fokozott antikoaguláns faktorok képződése esetén.

dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

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

# Exoderil®

Akár **30%**  
megtakarítás  
a nagy, 30 grammos  
kiszerelessel\*

## -as csapás bőrgombára

**Gombaellenes  
Gyulladásgátló  
Antibakteriális**

**Gyorsan enyhíti  
a viszketést**



\*IQVIA Pharmatrend 2018.12-2019.02 háromhavi fogyasztói átlagár alapján, 1 grammra vetítve, a 15 gr-os Exoderil krémhez képest.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 [www.sandoz.hu](http://www.sandoz.hu)

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

# Diabéteszel élni

Statisztikák szerint hazánkban 2014-ben a 19–70 év közöttiek körében több mint 8% volt a cukorbetegség előfordulási gyakorisága, és körülbelül ugyanekkora volt az aránya azoknak, akiknél a betegséget megelőző állapotot regisztráltak. Az érintettek táplálkozásukkal is sokat tehetnek életminőségükért. **HOGYAN?**

A cukorbetegség (szakszóval: diabetes mellitus, magyarul diabétesz) az az állapot, amikor szervezetünk valamilyen okból nem képes a glükóz megfelelő feldolgozására. A glükóz – hétköznapi nevén szőlőcukor – alapvető fontosságú a biológiai folyamatokhoz, mivel a sejtek energiaforrásként hasznosítják. A cukorbetegség oka az inzulin nevű hormon hiánya (1-es típusú diabétesz), vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége (2-es típusú). A betegségnek léteznek más fajtái is (pl. a gesztációs, más néven terhességi diabétesz). Mindegyik állapot közös jellemzője, hogy megfelelő mennyiségű inzulin híján szervezetünk sejtjei nem képesek felvenni a vérből a glükózt, ezért a vércukorszint megemelkedik.

## Speciális étrend szükséges

A diabétesz bármelyik fajtájával élőknek speciális étrenden kell élniük. Ökölszabályként úgy tartják, az elfogyasztott tápláléknak a diabéteszesek esetében 50% szénhidrátot, 20% fehérjét, 30% zsírt kell tartalmaznia. Ám ezen belül

Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization*) 2018-as diabéteszrel foglalkozó jelentése szerint:

- A cukorbetegség száma az 1980-as 108 millióról 2014-re 422 millióra nőtt világszerte.
- A 18 év feletti felnőttek körében a diabéteszesek aránya az 1980-as 4,7% -ról 2014-re 8,5% -ra emelkedett.
- A cukorbetegség a vakság, a veseelégtelenség, a szívinfarktus, a stroke és az alsó végtag amputációjának egyik fő oka.
- 2016-ban becslések szerint 1,6 millió halálesetet okozott közvetlenül a cukorbetegség. További 2,2 millió haláleset a magas vércukorszintnek volt tulajdonítható ugyanebben az évben.
- A WHO becslése szerint a cukorbetegség volt a hetedik vezető halálok 2016-ban.

(Forrás: WHO. A teljes anyag az interneten angolul itt olvasható: [who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes](http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes))

például a naponta engedélyezett szénhidrátmennyiséget több tényező befolyásolja együttesen, így a cukorbetegség típusa, az esetleges inzulinos vagy más gyógyszeres kezelés, a páciens egyéb betegségei, testsúlya stb. A pontos étrend kialakításához tehát mindenképp szakember segítsége szükséges.

## FIGYELNI KELL a glikémiás indexre

Annyi bizonyos, hogy kerülni kell a gyorsan felszívódó szénhidrátokat (ilyenek a répa- és malátacukor, a méz, a cukrozott üdítők). Csak mérve, a diéta által előírt mennyiségben fogyaszthatók a fehér liszt, a fehér és barna kenyér, keksz, müzli, burgonya, száraztészta, rizs stb. Előnyben kell részesíteni a magas, korpás, teljes kiőrlésű lisztből készült, magasabb rosttartalmú termékeket, a száraztészta közül a durum búzából készületeket. Ezeknek ugyanis alacsonyabb a glikémiás indexük (ez a mértékegység jelzi, hogy az adott élelmiszer milyen gyorsan emeli meg a vércukorszintjét).

A 2-es típusú diabéteszben szenvedőknél alapvető az energiabevitel csökkentése, ugyanis e betegek több mint 80%-a túlsúlyos. A testtömeg csökkentésével nő az inzulin hatékonysága. Ilyenkor tehát – szakértő megkérdezése után – a páciensnek érdemes csökkentett szénhidrát-tartalmú étrendet kialakítania.

Pap György

HIRDETÉS



## A SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT TERMÉKEK ÚJ GENERÁCIÓJA!

**A D-life termékek galaktomannán tartalmuk miatt hosszan elnyújtott lassú felszívódást biztosítanak, fogyasztásukkor hosszabb ideig tapasztalunk teltségérzetet. Továbbá 30%-al kevesebb szénhidrátot tartalmaznak, mint a hagyományos kenyér- és lisztfélék, fehérjetartalmuk pedig magas.**

**Kizárólag természetes anyagok felhasználásával, tartósítószer és cukor hozzáadása nélkül készül.**

## VARGA FERI AJÁNLÁSÁVAL

„Cukorbetegként odafigyelek a táplálkozásomra. Fogytam 18 kg-ot, úgy, hogy finomakat ettem - eszem, és közben tökéletes maradt a vércukorszintem is. A D-life az én választásom.”





[www.dlife.hu](http://www.dlife.hu)

D-life
 dlife.hu
 D-Life Hungary



# Minden sebet kezelni kell!

**Mindenki tudja, hogy kis sebet házilag, nagyot orvosnál kell ellátni. Az viszont fontos, hogy még a legkisebb sérülést se bagatellizáljuk el, még a nyaralás alatt sem!**

**A**kármennyire vigyázunk, bal eset a legnagyobb körültekintés mellett is történhet velünk. Nem beszélve a gyerekekről! És persze mindig a legrosszabbkor: utazás közben, vagy a nyaraláson. Ezért érdemes az úti patikánkba néhány, a sebek ellátására alkalmas eszközt is bekészíteni: fertőtlenítőt, steril gézlapot és kötözőt, seb- tapaszt, hámosító krémet.

## Így kezeljük a nyaraláson szerzett sebeket

Legyen egy kis horzsolás, vagy egy állat- harapás, a kis és a nagy sebeket is kezelni kell! A sebek ellátása pedig attól függ, milyen típusú a sebesülés. A szakszerű ellátás elengedhetetlen a fertőzések, illetve az esetleges maradandó, csúnya hegek elkerülésére.

Sebről akkor beszélünk, ha a bőrünk (kisebb, vagy nagyobb mértékben) megsérül, megnyílik, ami sokszor vérzéssel is jár. A seb behatolást enged szervezetünkbe a kórokozók számára, ez pedig fertőzés kialakulását eredményezi.

### 1. Horzsolás

Ez a legkisebb mértékű, ám leggyakoribb sebtípus, főleg nyáron, a gyerekek között. Enyhén vérző, felületi sérülés. Fontos fertőtleníteni, de általában kötésre nincs szükség.

### 2. Égés okozta sebek

Ezek szintén gyakoriak nyáron, például az esti sütögetések alkalmával. Ha enyhe, kis felületű az égés, elég otthon kezelni, de gyerekek esetében, vagy nagyobb kiterjedésű seb esetén mihamarabb orvoshoz kell fordulni. A legfontosabb: az égési sérülést azonnal hűteni kell, folyó hideg vízzel.

Erre azért van szükség, hogy megakadályozzuk a mélyebb szövetrészek károsodását, illetve csillapítsuk az égési sérülés okozta nagy fájdalmat. Az apróbb égési sebeket nem szükséges bekötni, a nagyobb fokú égés azonban orvosi ellátást kíván. Fertőtlenítő, hámosító készítményekkel segíthetjük a sebek gyógyulását

### 3. Szúrt sebek

Ezeket hegyes eszközök okozzák, például egy grillnyárs. Mivel általában mély és szennyezett sérülések, akkor is komolyan kell venni őket, ha elsőre jelentéktelennek tűnnek. A szúrt sebek hamar gennyesedésnek indulnak a mélyben, ezért utat kell hagyni a váladék sebből való távozására: leragasztani nem kell, de steril anyaggal lekötni igen. Mindenképpen mutassuk meg orvosnak!

### 4. Vágott, metszett sebek

A faragással ismerkedő, táborozó gyerekek, a családi főzések szakácsai olykor beszereznek egy-egy ilyen sebesülést.

## A KISEBB SÉRÜLÉSEKET ELLÁTHATJUK OTTHON:

- először csillapítsuk, állítsuk el a vérzést steril gézlappal,
- fertőtlenítsük a seb környékét,
- ragtapasszal fedjük be a kezelt felületet

Nagyobb vágott sérüléssel feltétlenül orvoshoz kell fordulni, mert lehet, hogy ideg is sérült, össze kell varrni a sebet, vagy tetanusz injekcióra is szükség lehet.

## 5. Harapott sebek

Ezeket általában állatok okozzák: lovak, kutyák, macskák, stb. A harapott sebeknél nagyarányú fertőzésveszély áll fenn, hiszen az állat fogairól, szájának kórokozói közvetlenül a véráramba kerülnek. A sérülés környékét azonnal fertőtleníteni szükséges, és minden harapott sebet meg kell mutatni orvosnak. Ő dönt a további kezelés menetéről, például, hogy kell-e tetanusz injekció, stb.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

## Ialuset® Plus Krém 25 g

**Hámosító és antimikrobás hatású krém fertőzött és égett seb kezelésére**  
(pl.: égés, horzsolás, szúrt-, vágott seb, gyermek balesetek, kisállatok okozta sérülés, esztétikai beavatkozás után)



A hialuronsav elengedhetetlen a sebgyógyulás minden fázisában. Nagy vízmegkötő képessége révén nedves közeget biztosít, így felgyorsítja a hámképződést. Az ezüst-szulfadiazin antibakteriális és gombaölő hatása védi a sebet a felülfertőződéstől. [www.ibsa.hu](http://www.ibsa.hu)

A biztonságos alkalmazás érdekében olvassa el a dobozban található használati utasítást, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Patikában kapható orvostechnikai eszköz

# Alvás és mentális egészség

**A modernkori ember általában nem akkor alszik, amikor szeretne, és nem annyit alszik, amennyit szeretne. Az alváshiány okozta alvásdeficit folyamatosan nő, ami már rövid távon is a szervezet és az elme egyensúlyának megbomlásához vezethet.**



**A**z iskola reggel nyolckor kezdődik (feltéve, hogy nincs valamilyen plusz nulladik óra), ehhez mind a gyerekeknek, mind a szülőknek időben fel kell kelni, hogy a gyerek reggelizhessen, elkészülhessen, és be is érjen a reggeli forgalomban. Lehet, hogy a gyerekek kényszerűségből még ennél is korábban fel kell kelnie, mert a szülőknek korán kell munkába menniük, és nincs kire hagyniuk őt. Az iskolák és a munkahelyek a saját intézményi, vállalati érdekeiket követik, a legkritikább esetben igazítják a munkarendet a tanulók és a munkavállalók családi- és bioritmusához.

Ugyancsak igaz, hogy a mai ember nem akkor alszik, amikor kellene, és nem annyit alszik, amennyit kellene. A kamasz gyerek akár egész éjszaka fent van, hogy játsszon a kedvenc videojátékával, kóboroljon a neten, vagy cseteljen a barátaival. A fiatalok, gyakran már hétköznapokon is, hajnalig buliznak, utána jöhet az after-party kifulladásig. A felnőttek ott ragadnak a TV vagy a monitor előtt, esetleg hazaviszik a munkát, amit nem halaszthatnak másnapra, vagy meg kell főzniük a család másnapi főtt ételét. Másnap mindannyian kialvatlanok, fáradtak. Az alváshiány okozta alvásdeficit folyamatosan nő, ami már rövid távon is a szervezet és az elme egyensúlyának megbomlásához vezethet.

Egyes pszichiátriai kórképek, például a depresszió, a szorongás, a bipoláris zavar vagy a figyelemzavar/hiperaktivitás gyakori tünete az álmatlanság vagy egyéb alvásprobléma. Ugyanakkor fordítva is megfigyelhető az összefüggés: az alváshiány, mind felnőttek, mind gyerekek esetében növelheti a pszichiátriai zavarok kialakulásának az esélyét, sőt kutatási adatok szerint közvetlenül is hozzájárul azok létrejöttéhez. Kamaszok körében végzett vizsgálatok egyértelműen kimutatták, hogy a depresszió kialakulásához nagymértékben, a szorongás zavarhoz kisebb, de számottevő mértékben hozzájárul az alváshiány. A kamaszkor élettani okokból amúgy is kritikus időszak az alvásproblémák szempontjából. A kamaszok biológiai órája 2-3 órával későbbre tolódik, az alvást elősegítő hormon termelődése később kezdődik és később áll le, aminek következtében tovább vannak fent és később ébrednek. A lányok jobban ki vannak szolgáltatva

az alvászavarok következményeinek, mint a fiúk. Erről nem tehetnek, ez adottság. Mennyivel jobb lenne, ha az iskolai rend is figyelembe venné ezt a tényt!

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás fokozza a mentális és érzelmi megküzdő képességet, míg a tartós kialvatlanság érzelmileg sérülékenyebbé tesz bennünket, mert könnyebben támadnak negatív gondolataink. Az alváshiány következtében ingerlékenyebbek leszünk, ami romboló hatással van családi, pár- és munkahelyi kapcsolatainkra. Már egy kevés kimaradt alvás, és figyelmünk beszűkültebb, tompább, reakcióidőnk hosszabb, aminek következtében fokozottabban ki vagyunk téve akár közúti, akár munkahelyi baleset veszélyének.

A megoldás kulcsa részben a saját kezünkben van. Figyeljünk rá, hogy rendszeres időben fekdjünk és keljünk. A testi és lelki egészségünk érdekében talán legfontosabb mélyalvási szakasz lehetőleg még éjjel előtti időre essen. Lefekvés előtt ne igyunk nagy mennyiségű alkoholt, ne kávézzunk, és ne dohányozzunk. Az utolsó napi étkezésünket 3-4 órával lefekvés előttre időzítsük. A szobánk legyen kellően elsötétített, jól kiszellőztetett, a hőmérséklete se nem meleg, se nem hideg. Küszöböljük ki a zavaró képernyő- és monitorfényeket. Ha nem megy az el- vagy átalvás, inkább keljünk fel, csináljunk valamit, majd fekdjünk vissza ismét.

Remélem, sikerült meggyőzőnöm Önöket, hogy milyen kiemelkedő fontosságú a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a mentális egészségük szempontjából. Változtassanak életstílusukon, szánjanak időt és pénzt alvóhelyük és annak közvetlen környezete alvásbaráttá tételére. Arra biztatom Önöket, hogy ne törődjenek bele, hogy akár saját életükben, akár a társadalom egészében alá kell rendelniük maguk és gyermekeik alvásszükségletét az iskolák, az intézmények, a vállalatok igényeinek! Törekedjenek rá, hogy az alvás elnyerhesse azt a központi szerepét, ami az egészséges emberi életben és egy humánus társadalomban méltán megilleti. **Aludjanak rá egyet!**

Fábián Tamás  
pszichológus

# A szívem a gyerekeké, a lelkem a felnőtteké

**FÁBIÁN ÉVA 9 éves volt, amikor nagymamája elvitte a Magyar Rádió Gyermekkorújának a meghallgatására. A fellépés sikerült, a kórus tagja lett. 1972-től a Kócbabák együttes énekeese volt, majd 1973-tól a Neoton és Kócbabák néven játszottak, míg 1974-től nevük Neoton Famíliára változott. 1980-ban Fábíán Éva kivált a zenekarból és szólókarrierbe kezdett. 2018-ban a Neoton az újonnan alapított Legenda-díj tulajdonosa lett, amit az eredeti zenekar, az alapító tagokkal és a „később érkezettekkel” együtt vehetett át. Éva itthon és külföldön is sokat foglalkoztatott művész, aki gyermekműsoraival hódított. Az utóbbi időben ismét fellép a felnőtt közönség nagy örömeire is.**

- A magyar könnyűzenei élet egyik legmeghatározóbb együttesének voltál az egyik alapító tagja, de az utad másfele vitt.

- A sorsom olyan, hogy nem nagyon megyek a dolgok után, hanem inkább megtalálnak a lehetőségek. Most például kaptam öt világlágeret, nagyon szép magyar szövegekkel, február óta dolgozunk ezen Szűcs Norbert zenei producerrel és Szabó Lászlóval, aki a dalok magyar szövegeit írta, méghozzá úgy, hogy ezek egy az egyben ugyanarról szólnak, mint az eredeti szöveg. Az emberek szeretik érteni a dalok szövegeit, örülnek ennek a lehetőségnek. Immár két éve felnőtt előadásaim is vannak, bár a fő profilom a gyerekek zenés szórakoztatása. Azonban éppen az ő szüleitől jött a kérés és fogalmazódott meg a kérdés: miért is nem énekelek nekik is? Így aztán összeállt egy jó kis felnőtt bulis műsor, amire lehet szórakozni, jól érezni magunkat. Fesztiválokon is fellépek, de most utóbb például a Gödöllői Királyi Kastélyba is hívtak egy galaestre. A műsorom dallamos popzenéből áll, amely sok-sok világlágeret tartalmaz, de persze szerepel benne két-három neotonos dal is, amelyek az én nevemhez is kötődnek, mint például a Santa Maria, a Szia vagy a Ha szombat este táncol.

- Jól felépített műsor ez is, csak úgy, mint a gyerekprogramok. Azt látom, hogy a gyerkőcök végig veled vannak a színpadon, az első perctől az utolsóig.

- Ez az alaphelyzet. Nélkülük nincs hiteles műsor. Az is nagy megtiszteltetés volt, amikor megtudtam, hogy egy egészségnapra hívtak



FOTÓ:GYÖRFI VIKTÓRIA

engem, hogy példa legyek a fiataloknak, hogy bátorítást jelentsek a korosodóknak, ugyanis azt mondták, rajtam alig látszanak az eltelt évek. Még mindig nagy vitalitással, 45 éve ugyanolyan színvonallal vagyok jelen a pályán. Igaz, ami igaz: a régi, kedvenc ruháimat ma is fel tudom venni.

- Olvasóim ennél a pontnál egy emberként kérdezik: ez hogyan lehetséges?

- 20-25 éve tudatosan figyelek arra, mit hogyan csinállok. Mindent eszem, nem

vonok meg magamtól semmit, de mindből csak keveset veszek magamhoz. A vacsora pedig kimarad. Reggel 8 és 9 óra között reggelizem, 2-3 óra között van az ebéd ideje. Ma például zöldborsó levest készítettem, és aszalt szilvával töltöttem meg sajtot, amit kisütöttem. Aztán ittam kávét mézzel, mert nem használok mesterséges édesítőszeret. Igyekszem egészséges ételek enni, eszem gyümölcsöket és joghurtot is.

- **Hogy tudsz éhesen elaludni?**

- Nem vagyok éhes, bőven elég egy kis gyümölcs vagy, ahogy említettem a joghurt. Az életmódom is megkívánja ezt: régen bérletes előadásokban léptem fel, ami azt jelentette, hogy délelőtt 10 órakor már Miskolcon vagy Békéscsabán voltam. Ehhez hajnalban kell kelni és reggelizni. Este rendszerint már 10 körül ágyban vagyok, ha nincs előadásom. Fontos része az életmódomnak, hogy „uszodás vagyok”. Heti egy napot biztosan a Lukácsban töltök, ahová bérletem van: 40 percet vagy egy órát úszom, ha ahhoz van kedvem, kicsit megyek az élménymedencékbe, aztán a termálba, majd az aqua-fitnessbe. Utána jön a masszázs. Úgy jövök ki felfrissülve, hogy könnyűnek érzem magam, és az élmény kitar a következő hétig. Húsz éve itthon végzem a tibeti szerzetesek öt jóga gyakorlatát, ami összesen 20 perc – ennyi „én-időnek” mindenkinek lennie kell.

- **A hatodik iksz fölött is remekül nézel ki, szép a bőröd, pedig kozmetikushoz sem jársz – ezt hallottam a Balatoni Nyár műsorban, ahová a lányoddal hívtak meg, aki a Hatos csatorna nevű tévéadó Programajánlójának szerkesztő-műsorvezetője.**

- A lányom László Lilla, akire nagyon büszke vagyok. Gyerekként énekeltem vele a lemezeimen, de a mostani munkája sokkal jobban érdekli, és nagyon szereti csinálni.

- **Szép helyen laksz, élvezed a kertes ház előnyeit, a hátrányaival pedig nem kell foglalkoznod.**

- Hatalmas nagy kertben van egy hatalmas társasház, gyönyörű panorámával. A teraszom is nagy, a 44 tő begónia, a muskátlik minden évben szépen megférnek ott. A ház megbízásából én tartom a kapcsolatot a kertészekkel, és én vállaltam, hogy öntözöm a virágvályukban a virágokat, nagyon szeretem ezt, megnyugtató.

Vincze Kinga

# A herpesz nyáron is támad

Vége itt a nyár, a várva várt nyaralás, napfény, vízpart, hegyvidék... Sajnos, sokunknál a herpesz is aktivizálódik ilyenkor... Ha hagyjuk, sok kellemetlenséget hozhat a nyaralás alatt.

A herpesz akárkinek, akármikor és akármitől kijöhet – mondjuk viccelődve, mert sajnos majdnem ez a helyzet:

- a herpeszt vírus okozza, amelyet gyerekkorától fogva hordozza általában a népesség 80%-a,
- hidegre, melege, stresszesebb napok után, bármikor megjelenhet a herpesz,
- leggyakrabban legyengült immunrendszerünk nyitja meg az utat a herpeszes hólyagoknak a bőrfelszín felé, de aktivizálódhatnak egyes, a szervezetünk számára „irritáló” ételek hatására, vagy az erős napfény következtében is.

## Mindig a legrosszabbkor

Olyan kevésszer tudunk kiszállni a mindennapok mókuszekéből, útra kelni, süttetni magunkat a napon, finomakat enni-inni, a szereteteinkkel lenni... Bizony a herpes simplex vírusok (HSV-1) ilyenkor sem kegyelmeznek az érzékenyebb embereknek. Fertőző folyadékkal teli hólyagocskák jelenhetnek meg legtöbbször az ajkakon (vagy az orr, esetleg a szem környékén), amelyek nemcsak addig fájdalmasak, amíg növekednek, de nehezítik az évest és az ivást is. A már gyógyuló, varasodó seb pedig gyakran felszakad, megnövelve a felül-fertőzés kockázatát.

Ha a legrosszabbkor jelenik is meg a herpesz, akkor sem szabad hagynunk, hogy tönkretegye a szép nyári napokat. A legjobb, ha mindent megteszünk a megelőzés érdekében, de ha csak lerövidíteni sikerül a hólyagok gyógyulását, akkor is nyert ügyünk van.

## TIPPEK A NYÁRI HERPESZ ELLEN

1. Már a nyaralás előtti izgalmak, az utazási stressz is elősegíthetik a herpeszvírus aktivizálódását a szervezetünkben. Így érdemes tudatosan törekednünk a különböző lazító technikák alkalmazására, a megfelelő stresszoldásra már az utazás előtt.
2. Az erős UV-sugárzás nemcsak a vízparton, de a hegyvidéken nyaralókat is veszélyezteti: a leégés roncolja a bőrt és kedvező körülményt teremt a herpeszes hólyagok megjelenésének is. Ezért az arc bőrét nagyobb faktorszámú napvédővel érdemes bekennünk, s az ajkát is külön, speciális napvédelemmel ellátott ajakírral.
3. Fontos figyelni, hogy se az ajakírt, se a kulacsot/poharat, se a törölközőt, vagy az evőeszközöket ne használjuk senkivel közösen. Ez a herpesz megelőzésében is segít, de a fertőzés továbbadását is megakadályozza.
4. Csak óvatosan az ételkülönlegességekkel! Az intenzív fűszerek, egyes – a nyálkahártyát izgató – enni- és innivalók is kihozhatják a herpeszt.

## Ha kezeljük, hamarabb gyógyul

Az úti patikában mindig legyen velünk a herpesz kezelésére szolgáló krém. Nagyban csökkenthetjük a kellemetlen tüneteket, ha még a hólyagok megjelenése előtt kenni kezdjük az égető, bizsergő részt az ajkakon. A gyógynövénytartalmú szerekkel jó eséllyel le is rövidíthetjük a (7-10 napos) gyógyulás időszakát.

A herpeszes hólyagokat kilyukasztani szigorúan tilos, hiszen a bennük lévő folyadék igen fertőző. A herpesz leszáradása során fokozottan ügyelni kell a higiénia: ne nyúljunk a szájhoz, gyakran mossunk kezet (vagy ha utazás során erre nincs mód, gyakran használjunk kézfertőtlenítőt), alkalmazzunk a sebre hámosító krémet.

Ha a herpeszes tünetek gyakran fellángolnak, feltétlenül keressük fel a bőrgyógyászatot!

Bitter Noémi

HIRDETÉS

# carbosan®

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpesz-vírus okozta gyulladás –, valamint szájnyálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.



Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasa nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

## AFTA



szájüregi sérülések: fogsabályzó, törött fog, elharapott ajak, ételek okozta sérülés



ételallergia vagy érzékenység



hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, vas-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer



stressz



hormonális változások: menstruáció, serdülőkor



öröklődő hajlam

## HERPESZ



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

SATCO Kft.

Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

[www.satco.hu](http://www.satco.hu) • [www.carbosan.hu](http://www.carbosan.hu)

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!

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

## Nyolc egyszerű tipp, hogy utazásunk gondtalan legyen

**Az utazási betegség – szaknyelven kinetózis – émelygéssel, hányingerrel járó tünetegyüttes, ami a leggyakrabban akkor lép fel, amikor mozgó járművön ülünk. Hajón utazva gyakran tengeri betegségként is emlegetik.**

**A**z utazás, nyaralás élményét sokszor elrontó, kellemetlen tünetek hátterében a belső fülben elhelyezkedő egyensúlyozási szervünk működési zavarai állhatnak. Ennek okait júniusi cikkünkben fejtettük ki részletesebben, most inkább arra fókuszálunk, hogyan lehet megelőzni a tünetek megjelenését, hogy nyaralásunk valóban pihentető, felhőtlen élményt nyújtson, kellemetlen mellékhatások nélkül.

**1** Ne szomjazzunk! Fogyasszunk elegendő folyadékot, lehetőleg tiszta vizet az utazás során. Ha rendben van folyadék-háztartásunk, akkor szervezetünk jobban tudja kontrollálni testhőmérsékletünket, fejünk is tisztább, és nem fenyeget kiszáradás. Ha úgy érezzük nem tudunk lenyelni egy korty vizet sem, szopogassunk jégkockát (repülőgépen a stewardessek is szívesen kisegítenek veled, ha jelezzük nekik, hogy nem érezzük jól magunkat).

**2** Figyeljünk étrendünkre! Utazás előtt és alatt ne vegyünk magunkhoz nehéz, zsíros, erősen fűszeres ételeket, kerüljük az alkoholfogyasztást. Üres gyomorral sem tanácsos azonban

elindulni. Ha lehetőségünk nyílik rá, érdemes kísérletezni, mik azok az ételek, amik nem terhelik meg a gyomrunkat, mégis megadják a telítettségérzetet, és persze a szükséges energiát az útra.

**3** Ha tehetjük, keressünk olyan ülőhelyet, ahol kevésbé vagyunk kitéve a mozgásnak. Buszon, repülőn érdemes a jármű közepén foglalni helyet, utóbbin a szárnyak magasságában lesz kevésbé mozgalmos utunk, előbbin az első és a hátsó tengelyek között. Hajón az alsóbb szinteken elhelyezkedő, a hajó tömegközéppontjához közel eső kabinokat válasszuk, autóban előre, a sofőr mellé. Lehetőleg mindig előre néző ülésbe ülünk.

**4** Hagyjuk a könyvet, az újságot, a mobiltelefont a táskánkban/zsebünkben!

**5** Csónakban, hajón, autóban, érdemes lehet egy távoli pont-ra összpontosítani a látóhatáron.

**6** Lélegezzünk be friss hűvös levegőt: húzzuk le résnyre az ablakot, vagy ahol ezt nem tehetjük meg, irányítsuk arcunk felé a szellőzőt, de kerüljük az erős huzatot.

**7** Kerüljük a hasonló problémával küzdők társaságát! Ne hallgassunk oda, ha az utazási betegsége, émelygésre, rosszulletre terelik a szót, vagy udvariasan kérjük meg őket, hogy beszéljenek másról.

**8** Legyen nálunk rosszullet elleni gyógyszer. Ilyeneket vény nélkül is kaphatunk a patikában megelőzés céljából, utazás előtt vagy szükség esetén közben is bevehetjük, és meglepően hatásosak lehetnek. Ha súlyosabb problémát okoz számunkra a betegség, utazás előtt érdemes háziorvosunkkal is konzultálni.

Ballai Vince

HIRDETÉS

### Ne hagyja, hogy megforduljon Önnel a világ!

**Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen  
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!**

RICHTER GEDEON

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 50 mg tableta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu).

# Lábaljon ki belőle!

Sokunkban él a tévhit, hogy a visszeres panaszok csak időskorban jelennek meg, elsősorban azoknál, akik folyamatos álló munkát végeznek.

A kellemetlen érzésekkel járó betegség azonban nem válogat.

A magyar népesség mintegy 20-30%-a érintett

a problémában, és ez a szám

folyamatosan növekszik.

Nyáron a folyadékvesztés

felelősítheti a tüneteket.



**A** nyári forróságban az egészséges emberek is tapasztalhatják, hogy kitágulnak lábukon az erek. A visszérbetegek esetén ez különösen így van. Miközben hőt adunk le, fokozódik a vérkeringés – a szervezet ezáltal tartja rendben a hőháztartását. Mi is pontosan ez a betegség és mire figyeljünk, hogy megelőzzük a visszér kialakulását? – kérdeztük korábban a Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornászát, Horvát Krisztinát.

## Nem csak esztétika

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, kacskaringóssá válnak. Ezek nem csupán esztétikai problémát és fájdalmat jelentenek, komoly szövödményekkel is járhat a

betegség: akár vénagyulladás, illetve ha elhanyagoljuk, fekélyt is okozhat – magyarázta a szakember.

## A vénás elégtelenség jellegzetes tünetei:

Láb- és bokadagadás, lábszár fájdalom, nyomásérzékenység, nyugtalan láb – mind tünetek. Ha ezeket tapasztaljuk magunkon, feltétlenül menjünk orvoshoz, ugyanis segítséggel kordában tarthatjuk a betegséget. Habár a háttérben családi halmozódás, illetve genetikai okok is állhatnak, az esetek többségében életmódbeli tényezők a felelősek a visszérbetegségek kialakulásáért.

## Mit tehetünk?

Nyári melegben igyunk legalább 2 liter vizet naponta, és ne vigyük túlzásba a napozást! Az úszás nagyon hasznos, mert jó hatással van a vénás keringésre, azonban a szaunát és a hosszú, forró fürdözést nyáron is jobb mellőzni, mert kitágítja a vénákat. Kifejezetten ajánlott a hideg-meleg váltófürdő, ami regenerálja az érrendszert, és felfrissít. Ha hosszú útra, nyaralásra készülünk, figyeljünk rá, hogy időnként meg tudjuk mozgatni a lábainkat. Kánikula idején ne viseljünk magas sarkú cipőt, mert a túsarok nagyon megterheli a vázizomzatot és a lábakat. A kismamák legyenek óvatosak, hiszen a hőség, a magzat, és a hirtelen a vázizomzatra nehezedő, növekvő súly elősegíti a visszér kialakulását. A baba éppen a végtagból visszafolyó medencei visszereket nyomhatja, ezáltal pangás alakulhat ki.

A szokásos napi testápoláskor sokan nem figyelnek a lábaikra, pedig a könnyen kiszáradó bőr, vagy a berepedezett köröm nemcsak esztétikai problémát, hanem egyéb kellemetlenségeket is okozhat. Nyáron pedig mi lehetne hasznosabb, mint egy kellemes, pihentető lábfürdő, egy kis radírozás és egy jó krém a puha, ápolt talpakért? Az otthoni gondos lábápolás nem bonyolult, a fortélyokat a pedikűrösöktől is elleshetjük. Szakember segítsége azért is fontos, mert ha huzamosabb ideig kényelmetlen, magas sarkú cipőt hordunk, könnyen kialakulhat a bőrkeményedés, a tyúkszem, vagy egyéb elváltozások, például a harántboltozat süllyedése, hosszanti boltozatsüllyedés, bűtyök, kalapácsujj.

## Tornára fel!

Már napi 20 perc torna is sokat segít a panaszok enyhítésében – mondja a szakember, aki azt tanácsolja, érdemes gyakorolni a visszerek számára kifejlesztett, fekvő helyzetben végezhető speciális értornát. Hatékony a hanyatt fekvő biciklizés, illetve ha behajlított térdek mellett a lábfejekkel mindkét irányban köröző mozgást végzünk. Érdemes kipróbálni a különböző gyógynövényes krémeket, géleket – különösen a heparintartalmúak hatásosak –, melyek regeneráló hatóanyagaiknak köszönhetően segítenek a helyi bőrgyulladások, duzzanatok, vérrögök képződések kezelésében.

Dózsa-Kádár Dóra

Lábunk nem kis megterhelésnek van kitéve: mintegy 150 ezer kilométert teszünk meg velük egész életünkben. Ennyi lépéssel négyszer megkerülhetnénk a Földet. Kérdés azonban, hogy gyalogol-e ennyit életében az ember, ha fájós lábainak nem esik jól a járás. A bőrben elhelyezkedő vékony, piros, szerteágazó hajszálerágatok, melyek a láb bármely részén megjelenhetnek, ebben a stádiumban „csak” szépséghibáknak tekinthetők. Az úgynevezett retikuláris vénatágulatok ritkán okoznak panaszt. A klasszikus visszértágulatok tünete a feszítő fájdalom. Nemritkán pácika vastagságú, a bőrön keresztül kidudorodó, kacskaringós értágulatok, melyek leginkább a lábszáron, annak is a hátsó részén (térdfajlatban, vádlin) és a comb belső részén jelennek meg.



INFORMÁCIÓS VIDEO

**Dr. Krasznai Attila**

éresebész elmondja, miért a nőket fenyegeti inkább a visszér.



„Úgy hallottam, eredményes lehet a fogyás – főleg deréktájékon – krómtablettával. Igaz ez? Ha igen, milyen típusú krómot szerezzek be, és milyen sűrűn szedjem?”

„Egyre többet mondják, nem mindegy, mikor mit eszünk. Gyümölcsöt pl. délelőtt együnk, és azzal kezdjük az étkezést. Tényleg így van ez? Ennyire fontos az időpont?”



Válaszol:

**Szabó Lucia**  
dietetikus,  
Prima Medica  
Egészség Központok

**A** króm egy nyomelem, amely megtalálható teljes kiőrlésű gabonamagvakban, hüvelyesekben, belsegekben egyaránt. A krómot előszeretettel ajánlják 2-es típusú cukorbetegség fennállása esetén. Vitatott ugyan a szerepe, illetve adagolása a szénhidrát anyagcsere-zavarok kezelése esetében, abban azonban az EU megegyezett, hogy „a króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához”. Csodát ne várjon a kedves Olvasó, a rendszeresen szedett króm étrend-kiegészítő önmagában nem fog tökéletes vércukorértékeket eredményezni, ugyanakkor valóban megtámogatja a helyes életmódbeli változtatásokat (mozgás, diéta).

Ami a króm fogyasztást segítő szerepét illeti, egyes kutatások kimutatták, hogy a szedése csökkentheti a zsírtömeget és segítségével könnyebb az izomépítés, míg más tudományos vizsgálatok megcáfolták a hatékonyságát. Így tehát elmondható, hogy egységes tudományos alapja nincsen a króm fogyasztó hatásának.

Ha Ön fogyni szeretne, javasolom, hogy életmódbeli szokásain változtasson: mozogjon rendszeresen, igyon naponta

minimum 2 liter tiszta vizet, táplálkozása legyen rendszeres, fogyasszon mennyiségileg is több zöldséget, kevesebb zsíros húsrészt.

Javasolom továbbá, hogy keressen fel egy hozzáértő dietetikust, akivel személyre szabott étrendi változtatásokat beszélhet meg a testmagassága, testtömege alapján, figyelembe véve a mindennapjait is.

**A** gyümölcsfogyasztást általában azoknál a pácienseknél szokás szabályozni, akik valamilyen szénhidrát-anyagcserezavarban rendelkeznek, például inzulinrezisztensek vagy cukorbetegség. Az ő esetükben valóban nem mindegy mikor, mit fogyasztanak az optimális vércukorszint fenntartása érdekében. Nekik inkább uzsonnára javasolt gyümölcsöt fogyasztani.

Egészséges embereknél azonban nincsenek efféle korlátozások, bármikor fogyaszthatják. A reggeli gyümölcsfogyasztás előnye, hogy azoknak is jól eshet, akik egyébként nem szoktak reggelizni.

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándékesomagot Tóth Istvánné nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

Az **UW Premium**

jóvoltából a képen látható ajándékesomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyesen válaszolnak a kérdésekre.

A megfejtéseket

2019. július 22-ig

várjuk a Gyógyhír Magazin

címére postán vagy

e-mailben.

## KVÍZ – JÚLIUS

1. Milyen probléma esetén segít az UW Premium Medvebalzsam?

- Erősek leszünk tőle
- Emésztési problémákra
- Mozgásszervi panaszokra, a túlterhelt, fáradt izmok regenerálására

2. Milyen probléma kezelésére ajánlott az UW Premium Aloe Vera krém?

- hajhullásra
- többek között rovarcsípések enyhítésére és a bőr napégés utáni megnyugtató hatására
- fejfájásra

3. Melyik az az összetevő, amely hatékonyan segít sarkunk ápolásában?

- csipkebogyó
- teafaolaj
- csalán



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • [info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)

# Lioton gél

## A LÁBAI SZÉPSÉGÉÉRT ÉS EGÉJSZÉGÉÉRT



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

### HATÉKONYAN KEZELI:



**VISSZERES PANASZOKAT**  
(LÁBDAGADÁS, NEHÉZLÁB ÉRZÉS)



**VISSZÉR SZÖVŐDMÉNYEIT**  
(VISSZÉRGYULLADÁS, LÁBSZÁRFEKÉLY)



**VISSZÉRMŰTÉT UTÁNI PANASZOKAT**



SÉRÜLÉSEK UTÁNI **VÉRALÁFUTÁSOKAT,**  
**ZÚZÓDÁSOKAT**



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

\*IQVIA National Generic Combined 2018 évi adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a C05B EphMRA terápiás csoportban.

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

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