

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. ÁPRILIS

ÉLETMÓD

Így őrizze meg mentális egészségét a járvány alatt

INTERJÚ

Csonka András színész, énekes

PSZICHOLÓGIA

A járvány hatásai

EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK

Legyen egészséges a húsvét!

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Visszérproblémák kezelése



FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A Ferrocen[®]+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek 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 vasterápiája:

- ✓ 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



Gluténmentes
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

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



Szerkesztői levél

Nemrég arról beszélgettünk egy barátnőmmel, hogy idén olyan dolgok miatt kellett aggódnunk, amiknek korábban a létezéséről se tudtunk. Az ausztrál erdőtüzekkel kezdődött, azután pedig felfordította az életünket a koronavírus, aminek hatásai ebben a pillanatban megjósolhatatlanok. Mint mindenki, én is aggódok. Nehezen viselem,

hogy be vagyok zárva, és hogy nem tudok tervezni, hogy elvezítettem a kontrollt az életem fölött.

Amikor nagyon elkeseredem, eszembe jut az idézet, amit az egyik volt gimnáziumi tanárom osztott meg nemrég a közösségi médiában: „Egyetlen vihar sem tart örökké. Légy erős, és tarts ki!” Ehhez tartom magam, és közben próbálok

arra a humorra, kreativitásra és segítőkészségre koncentrálni, amit az extrém helyzet hozott ki az emberekből. Mit szólnak például a lenti kezdeményezéshez? Az elkészült videókat április 6-ától meg lehet találni majd az interneten. Nézzük, és ne vessünk magunkon!

Kreatív ünneplés OTTHON

Különleges körülmények között rendezik meg az asztalitenisz világnapját április 6-án. A nemzetközi szövetség (ITTF) mindenkitől azt kéri, hogy otthon ünnepelje a sportágat. Filmezen le egy mozdulatot otthon – lehet a hálósoba, a nappali, a konyha, a kert vagy a garázs –, amikor üti a labdát, mindegy, hogy milyen tárggyal, a lényeg, hogy kreatív, akár trükkös legyen a mozdulat. A beküldött videókból az ITTF összeállít egy „labdamenetet”, amely reményei szerint minden idők leghosszabb „ütésváltása” lesz. Részletek a nemzetközi szövetség honlapján olvashatók. (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

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Címlapfotó: Schumy Csaba

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

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

Indul az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázat 2020



Idén tizedik alkalommal kerülnek megrendezésre az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázatok. Mindkét címre lakossági és szakmai részről is lehet ajánlást tenni.

Az Év Gyógyszerésze díjat a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége és a Roche Magyarország Kft. hozták létre, és ehhez csatlakozott a Magyar Gyógyszerészi Kamara és a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság.

Szokás szerint lakossági és szakmai oldalról is lehet ajánlást tenni, hogy melyik gyógyszerész kapja a megtisztelő címet. A 10-10 legtöbb jelölést kapott gyógyszerészt a pályázatot szervező Nero Solution Kft. kéri fel a pályázaton való részvételre.

A pályázatok leadásának határideje:
2020. augusztus 30.

A húsz pályázati anyagból a szakmai zsűri választja ki a legjobbakat anonim módon. A zsűri tagjai: Dr. Mikola Bálint – Magángyógyszerészek Országos Szövetsége, elnök, Prof. Dr. Szökő Éva – Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság, elnök, Dr. Samu Antal – Magángyógyszerészek Országos Szövetsége, elnökségi tag, és Prof. Dr. Halmos Gábor – Debreceni Egyetem Gyógyszerésztudományi Kar, egyetemi tanár.



A győztes pályamunkát beadó gyógyszerész – és a legtöbb szavazatot kapott győztes patika – egy kortárs műalkotást is magáénak tudhat majd, mely méltóképpen jelzi az elért eredményt a patika látogatói számára.

A díjazottak a MOSZ XXX. kongresszusán ünnepélyes díjátadón vehetik át az Év Gyógyszerésze díjat és a

Kedvenc Patikán címet, valamint a további díjakat. Minden pályamunkát leadó gyógyszerész ingyenesen vehet részt az év végén megrendezendő Év Gyógyszerésze szemináriumon.

Új szerepben a gyógyszerészek

A gyógyszerész a gyógyítási stratégia kiemelt egysége, amely egy kereskedelmi körülmények között működő egészségügyi intézmény. Fontos hangsúlyozni, hogy a gyógyszert a gyógyszer-tárból kell beszerezni, ahol az ott dolgozó szakemberek a készítményekkel kapcsolatos mindenféle hiteles információt tudják biztosítani. A jövőt illető fontos kérdés, hogy melyik patikában milyen extra szolgáltatást kaphat a beteg a gyógyszer mellé.

A pályázatok kulcsüzenete, hogy a gyógyszerészeknek egyfajta újn köztes szerepet kell betölteniük az egészség támogatása, a betegségek megelőzése területén. A gyógyszeres terápia szakértőjeként olyan dokumentált szolgáltatásokat kell biztosítani, amelyek célja – a páciensek bevonásával és az egészségügyi ellátás többi szereplőjével együttműködésben – a hatásos, biztonságos és költséghatékony gyógyszeres terápia elősegítése, a megfelelő gyógyszerhasználat szakmai támogatása, a betegek együttműködő készségének növelése, az egészségtudatos életvitel kialakításának elősegítése, az életminőség javítása.

A patikákban a biztonságos gyógyszeralkalmazást népszerűsítő edukációs tevékenység jelentősen hozzájárul társadalmunk egészségkultúrájának emeléséhez, és a pályázatot kiírók nagy örömeire – talán ennek köszönhetően is – egyre kiemeltebb figyelmet kap a patikai munka és a „Kedvenc Patikám” kampány lakossági támogatása.

A Kedvenc Patikám pályázat legjobbját a hagyományoknak megfelelően a lakossági szavazatok alapján választják ki. A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely, közvetlen lakossági ellátást biztosító patikája. A legtöbb szavazatot kapott patika nyeri el a Kedvenc Patikám címet.

Az Év Gyógyszerésze jelölések beérkezésének határideje:
2020. május 30.

A Kedvenc Patikám szavazatok beérkezési határideje:
2020.szeptember 30.

A pályázatokról további részletes információkat az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám honlapokon (www.evgyogyszeresze.hu és www.kedvencpatikam.hu) találhatóak az érdeklődők.



AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Magángyógyszerészek Országos Szövetsége koordinálásával a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság és a Magyar Gyógyszerészi Kamara - a Roche Magyarország Kft. támogatásával - célkitűzéseiknek megfelelően immár tizedik alkalommal pályázati felhívást tettek közzé az „Év Gyógyszerésze” cím elnyerésére.

A pályázat célja

Az **ÉV GYÓGYSZERÉSZE** díjat és kitüntető címet elnyert gyógyszerésznek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, aki példát mutat kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészi gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfejlesztésben egyaránt.

A pályázat menete

- Ezúton szeretnénk felkérni, hogy a www.evgyogyszeresze.hu oldalon szavazatával jelölje meg azt a gyógyszerészt, vagy gyógyszerészeket, akik véleménye szerint méltóak lehetnek az Év Gyógyszerésze megtisztelő cím elnyerésére. Szavazatait postai úton a következő címen adhatja le: Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert utca 5-7.
- A szervező a szavazatok alapján rangsort állít fel. A 10 legtöbb szavazatot kapott gyógyszerész névre szóló felkérést kap a pályázaton való részvétel további részleteivel. További 10 gyógyszerészt a betegek szavazatai alapján rangsorol a szervező, akik szintén felkérést kapnak a pályázaton való részvételre.
- A kiválasztott gyógyszerészeket ezután személyesen keresi fel a szervező, előre egyeztetett időpontban, ahol személyes beszélgetés keretében munkásságuk egészéről tudnak teljes képet adni.
- A szavazáson megjelölt gyógyszerészekről a szervezők egy rövid publikációt várnak el, előre meghatározott témakörökben, mely alább olvasható.

A pályázat témakörei

- Gyógyszerészi szerepvállalás a farmakoterápia menedzselésében.
- Betegek adherenciájának elősegítése (gyakorlati tapasztalatok).
- Együttműködés az orvosokkal és más egészségügyi szakemberekkel a gyógyszerészi gondozás során.
- Véralvadásgátlóval kezelt betegek gondozásának jelentősége, protokollja.
- Önellenőrző gyors tesztek – a betegek edukációjának, önmenedzselésének elősegítése.
- Kreatív és innovatív megoldások a népegészségügyi programok megvalósításában a közvetlen lakossági gyógyszerellátás területén.
- Interakciók - a gyógyszer – gyógyszer / étrend kiegészítő és táplálék kölcsönhatás(ok) jelentősége - az expedíció és a terápia menedzsment során.
- Gyógyszerészi gondozási lehetőségek és/vagy tapasztalatok a jelentős betegpopulációt (diabetes, hypertonia, stb.) érintő területeken.
- Gyógyszerészi gondozás az elektronikus egészségügyi szolgáltatásban.
- Védőoltásokkal kapcsolatos edukáció és tapasztalatok.
- Gyógyszerészi szerepvállalás lehetősége praxisközösségekben.
- Kreatív és innovatív megoldások a gyógyszerellátásban
- Várandós gondozás

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész.

A pályázatokat a szakmai zsűri tagjai anonim módon bírálják el.

Pályázati díjazás

A 2020-as év Év Gyógyszerészeének választott jelentkező a páratlan szakmai elismerésen túl idén is értékes, szakmailag is hasznos ajándékban részesül. A díjátadásra a Gyógyszerészek XXX. Országos Kongresszusán kerül sor.

A szavazatok beérkezésének határideje: 2020. május 30.



Főtámogató



Főszervező



Szavazatomat a szakma tagjaként

magánemberként
(páciensként) adom le.

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

Gyógyszerész neve:

Az Ön neve:

Intézmény neve:

E-mail címe:

Intézmény címe:

Figyelem, FEGYELEM

A memóriazavaroknak különféle okaik lehetnek. Az átmeneti memóriazavarok elsősorban depresszióra vagy kimerültségre utalnak, míg a memória folyamatos romlása olyan – elbutulással, demenciával járó – kórkép előjele is lehet, mint az Alzheimer-kór.

„**E**gy könyvet keresek, amivel javíthatnám az emlékező-tehetségemet!” – mondja a szakállas viccben egy ember a könyvtárosnak. „Nocsak, még egyet?” – válaszolja ő. A kutatások szerint hatalmas a különbség az emberek között abban a tekintetben, hogy miképp reagálnak saját feledékenységükre. Általánosságban jellemző, hogy az idősebbek az egyes emlékezetkimaradásokat valamilyen általános memóriazavarrá, vagy ami még rosszabb, a rettegett Alzheimer-kórra vezetik vissza. (Csak hogy lássuk a különbséget: megfelelőnek arról, hogy hová tettük a kulcsot, még nem az Alzheimer-kór jele, elfelejteni azt, hogy a kulcsok ajtónyitásra szolgálnak, már sokkal inkább.)

Idősebb emberek körében gyakran tapasztalható, hogy ok nélkül magukat hibáztatják a történektért, vagy úgy vélik, a folyamat ellen már nemigen lehet tenni. A fiatalok ezzel szemben hajlamosabbak a szórakozottságra, a fáradtságra fogni a jelenséget, és ez talán célravezetőbb is, mint a csüggedt passzivitás.

Az idő vasfoga

A feledékenység gyakori panasz, a hétköznapokban gyakran előfordul, hogy valami „kimegy a fejünkéből”. Az emlékező képessége emberről emberre változik, illetve aktuális lelkiállapotunk és körülményeink is hatással vannak rá. Természetes, hogy tanulási- és emlékezőképességünk az életkor előrehaladtával megváltozik, átalakul.

Egy boldog és pozitív élményekkel teli időszak mindenkiben nyomot hagy, ezekre szívesen emlékezünk vissza. A fontos események epizódjait újra és újra előhúzzuk a memóriánk mélyéről, azonban ez idővel egyre nehezebbé válhat, ugyanis az évek múlásával akaratlanul is átalakul ez a képességünk.

Memóriánk két részre oszlik, a rövid távú és a hosszú távú memóriára. A hosszú távú memóriát kevésbé érinti az öregedés, mint a rövid távút, tehát valójában ez utóbbival van a gond. Tény, hogy nem tudunk huzamosabb ideig információt tárolni a rövid távú memóriarészlegben anélkül, hogy valamit el ne veszítenénk belőle.

A memória működését tanulmányozó szakembereknek számos elméletük van arra vonatkozólag, hogy mi okozza emlékezőképességünk csökkenését, ám a pontos magyarázatra egyelőre várunk kell.

Abban szinte mind egyetértenek, hogy a változásokat különböző folyamatok együttes hatása okozza, az agy fiziológiai változásai, a központi idegrendszer feldolgozó képességének lassulása, különböző betegségek, illetve ide sorolhatók még bizonyos gyógyszerek hatásai is. További fontos ok lehet egyszerűen az, hogy nem használjuk eleget a memóriánkat.



A gyermekekre és a fiatalokra jellemző a gyors tanulási képesség, a gyors felidézés, a kreativitás gördülékenységége. Idősödve ez megváltozik, bár a tanulás sebessége csökken, a memória egy másik összetevője, a kikristályosodott tudás gyarapszik. „Az emlékezés folyamata nemcsak módosítja az emlékeket, hanem maga az előhívás az, ami létre is hozza őket. Minél többször hívunk elő valamit, annál jobban emlékszünk rá. Ha valami nem fontos nekem, nem figyelek rá, arra nem is fogok emlékezni. Minden nap megszámlálhatatlan információ ér minket. Az agyunk szelektál, nem véletlenül felejtünk el dolgokat” – magyarázta egy, a WMN portálon megjelent interjúban Sebők Franciska szakpszichológus.

Stresszoldó technikák

Van, aki úgy tartja, a jó memória elsősorban hozzáállás kérdése. Az első lépés, hogy vegyük észre a problémát, és minél előbb állítsuk vissza a munka és pihenés optimális arányát. A legfontosabb a megfelelő alvásmennyiség, hiszen az alvás alatt termelődő hormon, a melatonin stresszoldó hatású.

Az olvasás jó agytorna, mert komoly koncentrációt igényel. A leírás alapján felépítünk egy világot, feldolgozzuk az információkat. Mindez edzésben tartja az agyat, ez által javítja a memóriát és a tanulási képességet.

A keresztretjvények szintén megmozgatják agyunkat, igénybe veszik kognitív képességeinket. A különböző feladványok eltérő területeket stimulálhatnak, ezért nemcsak a memóriánk, de koncentrációnk is javulhat, tudásunk pedig bővíülhet.

Ha tehetjük, jógázzunk, meditatáljunk sokat, hallgassunk zenét, tanuljunk nyelveket, és legyünk sokat a természetben.

Dózsa-Kádár Dóra



Felejtse el a memóriagondokat!

Tebofortan[®]

120 mg filmtabletta

EGb 761[®]

A Tebofortan 120 mg filmtabletta Ginkgo biloba (páfrányfenyő) levél száraz kivonatot tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Schwabe Hungary Kft. 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52., Tel.: +36 (1) 431 8934, schwabe.hu, info@schwabe.hu

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

Ön férfi?

AKKOR KÉSZÜLHET a prosztataháborúkra

Kevés az olyan férfi, akit a kor előrehaladtával elkerülnek a prosztataproblémák. Lehet, hogy csak egy kis mirigy, mégis komoly egészségügyi problémák forrása lehet. Jobb, ha időben felkészül tehát arra, hogy mire számíthat, milyen jelekre figyeljen és mit tehet a megelőzés érdekében.

A prostata gyakran olyan, mint egy távoli, folyamatos háborúk sújtotta fejlődő ország: mindig szerepel a hírekben, mindig valami rossz történik ott, miközben jóformán azt sem tudjuk pontosan hol is van, és hogy miért olyan fontos, hogy szó legyen róla. Nos azért, mert a férfiak közül csak keveseket kerülnek el a prosztatával kapcsolatos betegségek.

Ez a dió – vagy galambtojás vagy gesztenye – nagyságú és formájú mirigy csak a férfiak szervezetében található: egészen pontosan a húgyhólyag alatt bújik meg, körbezárva a húgycsövet. Feladata azonban nem a kiválasztáshoz kapcsolódik, hanem a szaporodáshoz: az itt termelődő prostataváladék szerepe, hogy „olajozza” a spermiumok útját. Biztosítja a hímivarsejteket tartalmazó ondó megfelelő állagát, benedvesíti a húgyvezetékét a megömlés előtt, hígítja az ondót, segíti a spermiumok mozgását, és védi őket a hüvely savas kémhatásától. A kor előrehaladtával azonban ez a szerepe csökken, és itt kezdődnek a problémák.

Idősebb korban JÖNNEK A GONDOK

A prostata a férfiak többségénél folyamatosan duzzad, aminek okai nem teljesen tisztázottak, de a feltételezések szerint köze lehet hozzá, hogy az időseddel megváltozik a nemi funkciókért felelős hormonok egyensúlya. Amikor a prostata már olyan nagyra nő, hogy elhelyezkedéséből fakadóan nyomni kezdi a húgycsövet, és vizelettartási és ürítési problémákhoz vezet, akkor beszélünk jóindulatú prosztatamegnagyobbodásról.



A betegség előfordulási valószínűsége a koraival növekszik: 30-40 éves kor között minden tizenkettedik, 50-60 éves kor között minden második férfi számíthat rá, 80 éves kor fölött pedig 80 százalék feletti a valószínűsége (USA-beli adatok).

Kezelése akkor lesz szükséges, ha már zavaróak az általa okozott vizeletmegtartási és -ürítési problémák. A legtöbbször használt gyógyszerekkel a húgycső körüli feszültség oldását célozzák, vagy a prostata méretét csökkentik. Ha a gyógyszeres kezelés nem hoz eredményt, akkor sebészeti beavatkozásra van szükség. Vizelettartási és -ürítési tüneteket ugyanakkor előrehaladott állapotú prosztaták is okozhat.

EZT KELL TUDNI a prosztatáról

Ez a bőrrák mellett a leggyakoribb férfiakat sújtó rákbetegség. Minden hatodik férfi számíthat rá, hogy élete során valamikor prosztatát diagnosztizálnak nála. Emiatt sem kell azonnal pánikba esni: általában lassan alakul ki, és korán kiszűrhető. Halálozási aránya azonban

Magyarországon az európai átlaghoz képest rosszabb, amihez köze lehet a férfiak vizsgálatával kapcsolatos ellenérzéseinek. Nálunk évente 393 elhunyt férfi jut százezer lakosra, míg Európában átlagosan 275.*

Ennek a betegségnek is nő a kockázata a kor előrehaladtával. A kiváltó okok nem teljesen tisztázottak, de a kockázatát növelő tényezők közé tartozik az öröklés – kétszeres kockázattal számolhat az, akinek volt prosztatárral diagnosztizált felmenője –, a túlzott fehérjebevitellel járó táplálkozás, az ipari (vegyi) ártalmak vagy az A- és D-vitaminhiány.

A prosztatárraknak a kezdeti stádiumban nincsenek tünetei. Sokszor csak a jellemző prostataspecifikus antigén kimutatására irányuló laboratóriumi vizsgálatok után derül ki, hogy jelen van, bár ez sem ad mindig tökéletes eredményt. A szűrést ezért több módszerrel – például fizikai (tapintásos) vizsgálattal – is végzik. Mivel a kor előrehaladtával egyre gyakoribb, 50 éves kor felett célszerű szűrővizsgálatra jelentkezni.

Kezelése összetett: a kezelőorvosnak figyelembe kell vennie a páciens korát, egészségi állapotát, a tünetek súlyosságát, a rák stádiumát. Ehhez mérten mérlegelik a megfigyelés, a sebészeti beavatkozás, a sugárkezelés, a kemoterápia, illetve ezek kombinációinak lehetőségét.

A prostatagyulladás RITKÁBB

A prostata-megnagyobbodással és a prosztatárrakkal szemben a prostatagyulladás vagy prostatitis inkább a fiatalabb vagy a középkorú korosztálynál gyakoribb, de viszonylag ritka: a férfiak alig 5-10 százaléka találkozik vele élete folyamán.

Háttérben jellemzően valamilyen bakteriális fertőzés áll, felfogható húgyúti fertőzésként is. Ritkán válik súlyossá, de ha a következő tüneteket észleli magán valaki, érdemes orvoshoz fordulnia:

- fájdalom vizeléskor vagy ejakulációkor
- láz és borzongás
- medencetáji fájdalom
- gyakoribb vizelési inger
- zavaros vizelet.

Kezelésére antibiotikumokat alkalmaznak, gyógyítása általában pár hetes terápiát igényel.

Ballai Vince

Prostamol[®]

Serenoa repens **UNO**

NINCS TÖBB KIFOGÁS



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

A Prostamol Uno 320 mg
lágycapszula serenoa repens (szabalpálma)
termésének kivonatát tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Innovációval az életminőség javításáért.

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.
2040 Budaörs, Neumann János u. 1.
Tel.: 06-23-501-301

HU-PRO-04-2020-V01-POS-#19284 A lezárás dátuma: 2020.01.03.

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

A JÁRVÁNY pszichológiai HATÁSAI

Sok szempontból különleges a mostani koronavírus-járvány. Nemcsak azért, mert egy eddig ismeretlen vírus menetel végig a világon, korábban elképzelhetetlen számban kényszerítve otthonaikba és karanténba emberek százmillióit. Nemcsak azért, mert még a legodaadóbb orvosi kezelés ellenére is tízezrek halnak meg. Nemcsak azért, mert az általa okozott közvetlen és közvetett gazdasági károk mértéke beláthatatlanul és felfoghatatlanul nagy.

A mostani helyzet azért más, mert a járvány olyan időszakban érkezett, amikor a világ ideges, nyugtalan és kifáradt a hosszú évek óta tartó megoldatlan, és nem egy esetben megoldhatatlannak látszó feszültségek miatt. A terrorizmus, a klímaválság, a háborúk, a migrációs krízis, a felborult világrend, az ezek nyomában járó politikai-ideológiai változások olyan nagy nyomást helyeznek sokakra, amit nehéz elhordozni.

Megsokszorozza a problémák észlelt súlyát, hogy talán ez az első alkalom a történelemben, amikor a digitális korszak „jóvoltából” olyan közel kerülnek hozzánk a bajok, hogy akár bele is roppanhatunk anélkül, hogy közvetlenül érintettek lennénk. A közösségi média egyszerre áldás és átok ilyen helyzetben. Jó, mert gyorsan és hatékonyan eljuthatnak hozzánk a lényeges információk, melyek életmentőnek bizonyulhatnak. Átok, mert sok hamis hír, egyszerű tudatlanságból vagy éppen tudatos gonoszáságból eltorzított információ is megtalál bennünket, ami meggyengíti a járvány elleni egyéni és közösségi védekezésünk erejét.

A mostani járvány azért különleges, mert az emberek pszichés immunrendszere az elhúzódó és megoldatlan világméretű feszültségek, valamint a közösségi média ezeket felerősítő hatására kritikus mértékben meggyengült.

A járványok általában jól definiálható pszichés következményekkel járnak. A betegség terjedésével együtt jár az általános szorongás szintjének növekedése, a megfertőződéstől való félelem. Aggodalmat kelt, hogy hogyan fog történni az ellátásunk alapvető élelmiszerekkel, szolgáltatásokkal.

Ezek ellen a leghatásosabb ellenszer a gyors, pontos és megbízható tájékoztatás. Ha az így kapott információk alapján meg tudjuk jósolni, mi vár ránk, milyen eszközökkel védekezhetünk, és hogyan segítenek ebben bennünket az illetékes



hatóságok, nyugodtabbá válunk. Ugyanakkor nem véletlen, hogy ilyenkor különösen nem szeretnénk kiszolgáltatottá válni, sorsunk irányítását még inkább a kezünkben akarjuk tartani, ezért egyéni előnyökre akarunk szert tenni, akár a többi embertársunk rovására is. Láthattuk, a járvány hírére pánikszerű felvásárlásba kezdtünk, nehezen fogadtuk el a „maradj otthon” üzenetét, egészen addig, amíg nem éreztük, hogy amit lehetett, megtettük magunkért és családunkért, „biztonságban” vagyunk.

Az emberek közötti fizikai távolságtartásnak több fokozatát is megtapasztalhattuk: 1,5-2 méter távolság a sorban, az önkéntes otthonmaradás, az elkülönítés, a karantén. Ezek közös jellemzője, hogy kisebb-nagyobb mértékben korlátozzák az egyén szabad térbeli mozgását. Ez fokozódó frusztrációval járhat együtt, ami feszültséget, dühöt, haragot generálhat. Megfigyelték, hogy a bezártságot sokan tudatmódosító alkalmazásával enyhítik: ki alkohollal, ki drogokkal. Az izoláltság, a téttenség, az unalom nagyon rossz hatással van a magányosság érzésére, sokan depressziós epizódot élnek át miatta. Sokan vannak közöttünk, akik eleve szorongásra, depresszióra hajlamosak, esetleg ilyen pszichiátria kórképpel diagnosztizáltak. Ők ilyen időkben még inkább veszélyeztetettek.

Tartsuk a kapcsolatot ismerőseinkkel, családtagjainkkal – ezúttal persze nem személyesen. Olvassunk, nézzünk filmet, hallgassunk zenét, tanuljunk, kertészkedjünk, foglaljuk el magunkat. Csak azzal foglalkozunk, amire van ráhatásunk (mit főzünk ebédre), amire nincsen (meddig fog még tartani a járvány), azt engedjük el. És legfőképpen: vigyázzunk magunkra, így vigyázzunk legjobban másokra is!

Fábián Tamás
pszichológus

„Egy hatalmas kérdés kellős közepén vagyunk”

CSONKA ANDRÁS

az egyik legnépszerűbb előadóművész, akit szeretik az országban szeretnek, és aki igazi jókedvet hoz minden társaságba és a nézőknek is. A 90-es évek televíziós sikersorozata, a Família Kft. hozta meg számára az országos ismertséget, de a következő generációknak is nagy kedvence. Játsszik színházban, gyakran láthatjuk a televíziókban műsorvezetőként, és dalait is szívesen hallgatjuk.

Most neki is le kellett lassulnia...

► Amikor erre a cikkre készültünk, még „békeidő” volt. Kedélyesen elbeszélgettünk tervekről, eredményekről, sikerekről. Most, a lap megjelenése előtt fel kellett hívjalak újra, hiszen hatalmasat fordult azóta a világ.

► Az emberiség történelmében alig volt ilyen, hogy lényegében leáll az egész világ. Féltünk, várjuk a végét, a legnehezebb talán maga a bizonytalanság, hogy nem tudjuk, meddig tart. Ugyanakkor az is biztos, hogy ez nagy lehetőség arra, hogy másképp folytassuk az életünket. Olyan dolgok történtek, amelyeket nem tudtunk eddig elérni a klímánk megmentéséért folytatott küzdelemünkben. Tiszta lett a levegő Kínában, megszűnt a szmog, Velencében kitisztult a víz, és már delfineket is látni. Nagy árat fizetünk most ezért a változásért, de ha újra indul az élet, legalább erősebb lesz az akarat a természet védelmére. Talán egymás felé fordulóbb, szolidárisabb lesz a világ. Jó látni, hogy a közösségi oldalakon, milyen összefogás indult el. A tanárok és a diákok most hirtelen megtapasztalják, hogy az online oktatás mennyi nehézséggel jár, főleg úgy, hogy nem volt próbaidőszak, élesben kellett elindulni. A diákok most igazán értelmes dologra használják azt a tömérdek kutyüt, amivel eddig csak szórakoztak.

► A kényszerű karantén is hozhat pozitív dolgokat.

► Igen, fantasztikus látni Andrew Lloyd Webbert, ahogy otthon zongorázza az Operaház Fantomjának egy részletét, miközben ott ül mellette a macskája. Magyar színészek verseket, könyvrészleteket olvasnak fel, magyar zenészek üzennek és énekelnek a közönségüknek. Este 7-kor nekem is megszólal a belső órám. Azt találtam ki, hogy minden este csináljak valamit a hivatalos Facebook-oldalomon: volt, hogy felolvastam, volt olyan, hogy régi bakelit lemezeket mutattam és mondtam hozzá a sztorijaimat. Kényszerűsünet van, rá vagyunk kényszerítve a nyugalomra, de szerintem mindannyian keressük az utakat. Régen tervezem, hogy megújítom a Youtube-csatornámat, eddig nem jutott rá idő, most megpróbálok akár új tartalmakat is gyártani itthonról. Persze a legjobb lenne, ha újra bent lennénk a színházban. Adja Isten, hogy mielőbb játszassunk, bár attól is tartok, hogy ha visszatér az élet a rendes kerékvágásba, az embereknek nem az lesz a legfontosabb, hogy elmerüljenek a kultúrában. Egy hatalmas nagy kérdés kellős közepén ülünk. A sok megroppant egzisztencia helyrehozása, az anyagi

nehézségek leküzdése lesz az elsődlegesen fontos mindenkinél. Bár én bízom abban, hogy a színház felé fordulás is segítheti az emberek megrendült életét újra a megszokott pályára állítani.

► **Úgy fogalmaztál a múltkor, hogy 23 éve tartó kaland neked az éneklés.**

► A színészet mellett egy testközelibb kapcsolatot jelent a közönséggel. Nagy rajongója vagyok a régi slágereknek, sokat fel is újítottunk, át is dolgoztunk, a lemezeimen ott vannak. Az „50 éves a táncdalfesztivál” koncertsorozat sikere bizonyította, hiába telt el fél évszázad, tudtak valamit ezek a zenék. Ezeket a fantasztikus slágereket én is gyűjtöttem kazettán, mint sok fiatal akkoriban. És most nagyszerű dolog a régi nagy sztárokkal, a nagy „mogulokkal” fellépni, együtt énekelni. 2021. január 3-án negyedszer rendezik meg a táncdalfesztivál-koncertet, ugyancsak a Papp László Sportarénában. De addig még remélem, hogy sok helyen tudok énekelni a közönségnek, újra lesz színház, pezsgő kulturális élet. Szeretettel üdvözlöm a Gyógyhír Magazin olvasóit, vigyázzanak magukra!

Vincze Kinga

A VISSZEREK ELLEN

Ahogy közelednek a meleg hónapok, egyre több figyelmet érdemel az olvashatunk-hallhatunk arról, mennyire fontos hidratáltnak maradni, és kerülni a túlzott napsütést. Ezek a tanácsok – és még néhány alább felsorolt javaslat – különösen megfontolandók mindenkinek, aki visszerezzel küzd.

Bár a hőség önmagában nem okoz visszerezzet, ugyanakkor súlyosbíthatja a tüneteket. A lábak ilyenkor duzzadttá, fájdalmassá válhatnak. Ennek oka, hogy a magas hőmérséklettől a vénák kitágulhatnak, illetve hatására a vénaszélek sem tudják rendesen ellátni feladatukat, vagyis elősegíteni, hogy ereinkben a vér a megfelelő irányba áramoljon.

Ezen kívül a napsugárzásnak mértéken felül kitett bőr veszíthet nedvességtartalmából, rugalmassága csökkenhet. Így pedig közvetlenül a bőr felülete alatt futó vénák is veszítenek hajlékonyságukból és mozgékonyaságukból. Mi tehát a teendő?

Segít a mozgás

Az úszás, különösen hideg vízben, serkenti a vérkeringést, a hűvös közeg pedig megakadályozza az erek tágulását. Ehhez a tevékenységhez ne azt az időszakot válasszuk, amikor legerősebben tűz a nap (kb. 11:00–15:00), vagy pedig menjünk beltéri uszodába.

Jót tehet a láb egészségének például a kerékpározás vagy a séta. Ha teljesen kezdők vagyunk, kérjük ki kezelőorvosunk tanácsát, aki segít eldönteni, melyik az általános egészségi állapotunknak, esetleges alapbetegségeinknek leginkább megfelelő mozgásforma.

Fontos a lapos cipő és a hidratáltság

A visszereseknek meleg időben tanácsos lapos lábbelit viselni, például szandált. Hogy miért? Mert lapos cipőben a vádlinknak, és általában a lábizmoknak keményebben kell



dolgoznia, és lábizmaink működtetése segít fenntartani a megfelelő vérkeringést.

Ne feledjük, hogy vénáink szempontjából is lényeges szervezetünk megfelelő hidratáltsága. Ígyunk sokszor és sok folyadékot: csapvizet, szénsavmentes ásványvizet, édesítetlen gyümölcslevet, gyógyteát stb. A hidratáltság számos előnye közé tartozik, hogy ebben az állapotban a vénák összehúzódhatnak, a vér pedig megfelelően kering. Ezzel szemben a kiszáradás következtében a lábak megduzzadhatnak, a lábizmokban pedig görcsös fájdalom jelentkezhet. Az alkoholtartalmú italok és a kávé fogyasztása is növelheti a kiszáradás esélyét, és így fokozhatja a visszerezzel járó kellemetlenségeket.

Otthoni praktikák

Ha úgy tapasztaljuk, hogy tüneteink súlyosbodnak, érdemes lehet lábunkat 45 fokos szögben, a szívünk magassága fölé felemelve pihentetni napi háromszor, alkalmanként 15-20 percig. Ez a pozíció serkenti a vér áramlását a lábtól a szív felé, így enyhítheti a duzzanatot és a fáradtságot. Szintén érdemes lehet szakemberrel beszélni a kompressziós harisnya viseléséről – ez a segédeszköz javíthat a lábak keringésén.

Végül kezelőorvosunkkal, gyógyszerészünkkel szintén tanácsos konzultálni arról, milyen gyógyhatású készítményekkel és gyógyszerekkel tehetünk a kellemetlen tünetek ellen. A gyártók az ilyen igazolt hatású termékek széles skáláját kínálják, amelyből mindenki kiválaszthatja a neki (és pénztárcájának) leginkább megfelelőt.

Papp György

HIRDETÉS

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

Vénavédelem

Ha Önnek

nehézláb-érzése van,

vádlízfeszülést, fájdalmat érez,

éjszakai lábikragörcs fordul elő,

kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei idült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

25 éve
a magyar betegéért

1044 Budapest,
Megyeri út 64.
Tel: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1126

e-mail: budapest@expharma.hu



Vény
nélkül

citrus flavonoidokat tartalmaz

A VenoprotEP filmtabletta

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

**MAGYAR
GYÓGYSZER**
KÖZÖS A MÜLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

www.venavedelem.hu

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

Ne legyen epés!

A legtöbb ember nem szentel különösebb figyelmet epehólyagjának egészen addig, amíg az el nem kezd gondot okozni neki. Amikor azonban a probléma jelentkezik, általában igen fájdalmas, és azonnali beavatkozást igényel.

Közeledik a húsvét, már mindenki érzi szájában a sonka, kolbász, szalonna, foszlós kalács és torma ízét, a gyakran elmaradhatatlan alkoholoról, valamint a házi süteményekről és pogácsárról nem is beszélve. Hazánkban a táplálkozási szokások sajnálatosan kedveznek a kőképződésnek. Az emberek hajlamosak túlnenni magukat, ha még okuk is van rá, akkor meg aztán nehéz mérsékletet tartani. Húsvétkor is érdemes azonban odafigyelni az étkezésre, ha nem akarunk szenvedni.

Normál esetben az epehólyag összehúzódásakor az epe minden probléma nélkül, fájdalommentesen a bélbe ürül. Ha az epe akadályba ütközik – például

ha epekő vagy esetleg homok zárja el az útját –, és nem tud rendesen ürülni a hólyagból, rendkívül erős, általában a jobb bordaív alatt jelentkező hasi fájdalom és diszkomfortérzés jelentkezhet. A leggyakoribb tünetek közé tartozik a fájdalom mellett a hányinger, hányás, láz, hidegrázás, sárgaság, továbbá a szokásostól eltérő emésztés, illetve az átlagosnál sötétebb vizelet.

Miből fogyasszunk többet húsvétkor?

Nézzük milyen ételeket érdemes fogyasztani, ha nem akarjuk, hogy epeproblémánk alakuljon ki, vagy a már kialakult helyzet tovább romoljon.

Egyen sok magas rosttartalmú hüvelyeset, mint például babot vagy borsót, teljes kiőrlésű gabonákat és bármilyen zöldséget és gyümölcsöt. Csökkentse a cukor- és szénhidrátbevitelt, viszont fogyasszon hal- és olívaolajat. Igyon gyogyteákat, kifejezetten ajánlott a borsmenta, lucerna, kurkuma és articsóka. Mozogjon rendszeresen, kerülje a zsíros és nagyon fűszeres ételeket, a kávé, valamint az alkoholt. Figyeljen a folyadékbevitelre, igyon legalább másfél-két liter vizet naponta.

Ha az étkezések között hosszú idő telik el, az epe nem ürül folyamatosan, így nagyobb eséllyel sűrűsödik be, és a kő kialakulásának a valószínűsége is fokozódik. Ezért egyen lehetőleg napi ötször keveset.

Az elhízás hajlamosít epekőképződésre, ezért a túlsúlytól szépen lassan meg kell szabadulni. Nagyon fontos,

Amit az epehólyagról TUDNI KELL

A körte alakú epehólyag a máj alatt, a hasüreg jobb felső részében helyezkedik el. Tárolja a máj által termelt epét, ami a bélbe ürül. Nagyon fontos szerepet játszik a zsírok lebontásában és bizonyos anyagcseresorán keletkező eltávolításában.

Az epesavak vízben oldódóvá teszik az általunk táplálékként elfogyasztott zsír alkotórészeit, ezáltal elősegítik az emésztést, valamint a zsírban oldódó vitaminok bélből történő felszívódását.

A májsejtek koleszterinből állítják elő az epesavakat, így a koleszterin szervezetünkben történő kiválasztásában is fontos szerepet játszik.

hogy ne vágjunk bele túl radikális diétába, ugyanis a drasztikus fogyás nem-hogy csökkenti, de épp ellenkezőleg, növeli az epekő méretét.

Akut fájdalom esetén vegyen be görcsoldót és esetleg vény nélkül kapható fájdalomcsillapítót. Ha a fájdalom nem szűnik meg, haladéktalanul keresse fel orvosát. Legrosszabb esetben az epehólyagot el kell távolítani. Szerencsére azonban ez a műtét már rutinszerűen zajlik hazánkban, és a felgyógyulási idő is rendkívül rövid.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

HIRDETÉS

ROWACHOL[®] lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epékő vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epekőképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

- Epekímélő étrend:
www.satco.hu



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

Az erek védelme

Szervezetünkben ötféle ér biztosítja a vér keringését: az artériák, arteriolák, kapillárisok, venulák és vénák. Funkciójuk eltérő. A kapillárisok feladata például, hogy a nagyobb és kisebb verőerekből (artériák és arteriolák) érkező vért a szövetekhez juttassák, míg a kisebb és nagyobb gyűjtőerek (venulák és vénák) szállítják a vért vissza a szívhez. Ereink egészségének megőrzéséért megfelelő étkezéssel is sokat tehetünk.

Az talán mindenki előtt közismert, hogy a C-vitamin izolálása Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik. Azzal viszont talán kevesebben vannak tisztában, hogy a később Nobel-díjjal jutalmazott professzor nevéhez fűződik az úgynevezett flavonoidok 1930-as felfedezése is. És hogy mik is pontosan a flavonoidok? Olyan vegyületcsoportról beszélünk, melynek érvédő hatását már Szent-Györgyi és munkatársai is felismerték, és melynek egyes tagjait (ilyenek a rutin, a diosmin, a heszperidin) a mai napig felhasználja a gyógyászat a tulajdonságuk, illetve további számos kedvező hatásuk miatt. És hogy melyek ezek?

A flavonoidok kedvező hatásai

A vegyületcsoport előnyös tulajdonságai közé tartozik, hogy segítenek szabályozni sejtjeink aktivitását, és leküzdik a szabad gyököket, amelyek az úgynevezett oxidatív stresszért felelősek. Egyszerűbben fogalmazva: elősegítik szervezetünk hatékonyabb működését. E vegyületek erős antioxidáns hatásukról is ismertek, vagyis szerepet játszanak a testünkbe jutó, potenciálisan káros molekulák leküzdésében. Ilyen flavonoidokat tartalmaz egyebek mellett a fekete csokoládé, a hüvelyesek, valamint számos gyümölcs és zöldség. *(Lásd erről keretes anyaginkat is.)*

Zöldségek és fűszernövények

Az USA Mezőgazdasági Minisztériuma több tudományos kutatás alapján közzétett egy listát, amely a főzési alapanyagként használt növényeket flavonoidtartalmuk alapján rangsorolja. Az összeállítás 1-től 5-ig értékeli a fenti szempontból a különböző zöldségeket, külön pontozva az egyes flavonoidfélék (flavonolok, flavonok stb.) bennük lévő mennyiségét. Az összeállítás szerint különösen magas flavonoidtartalommal rendelkeznek az alábbi, a magyar konyhában is használt alapanyagok.

A zöldségfélék közül: brokkoli, kelkáposzta, vöröshagyma, erős paprika, újhagyma, spenót, karórépa.

A fűszernövények, ehető levél- és gyökérfélék közül: kapormag, sóska, korianderlevél, kakukkfű, tárkony, lestyán.



Flavonolok

A flavonoidoknak több csoportja létezik, melyeknek élettani hatása is eltér némileg. A flavonolok főként antioxidáns hatásukról, illetve a szív- és érrendszeri betegségek tüneteinek enyhítésében játszott szerepükről ismertek. Flavonolokban gazdag élelmiszerek többek között a szőlő, vörösbor, tea, boglyos gyümölcsök,ogyoróhagyma.

Szintén hasznosak a flavonoidok a gyulladásos reakció leküzdésében, az ezen állapottal járó tünetek enyhítésében.

Igazoltan hatékonyak magas vérnyomás ellen

Témánk szempontjából különösen fontos, hogy a flavonoidok igazoltan hatékonyak a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében. Így ha olyan élelmiszerek szerepelnek étrendünkben, amelyek gazdagok ezekben a vegyületekben, azzal küzdhetünk a magas vérnyomás ellen. (Egy 2015-ös tanulmány a flavonoidok legalább öt altípusáról mutatta ki, hogy csökkentik a vérnyomást. Az írást az USA-beli, tekintélyes Biotechnológiai Információk Nemzeti Központja [National Center for Biotechnology Information; NCBI] is átvette. Angolul az interneten itt olvasható: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26491142>)

Csökkenti a szívroham és az agyvérzés kockázatát

Egy másik, a *Journal of Translational Medicine* című szaklapban közzétett írás pedig azt bizonyítja, hogy a teában, kávéban és a szójában található flavonoidok csökkenthetik a szívroham vagy agyvérzés kockázatát.

Végül érdemes tudni, hogy a flavonoidokat gyógyhatású, igazoltan érvédő tulajdonságú készítmények összetevőiként is alkalmazzák különböző érrendszeri panaszok kezelésére. Ilyenek az aranyeres problémák, vagy a visszeresség. Utóbbi jellemző tünete a fáradt, fájó láb, az úgynevezett nehézláb-érzés, a láb feszülése, duzzadása, az éjszakánként jelentkező lábszárgörcs stb. A nekünk megfelelő termék kiválasztásához kérjük háziorvosunk vagy gyógyszerészünk segítségét.

Papp György

detralex®
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Könnyű lábak

Egyedi, természetes flavonoid komplex

Visszeres panaszok ellen

Magyarország
vezető
visszérgyógyszere*



Servier Hungária Kft.
1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966
www.visszertabletta.hu

*Forrás: IQVIA Pharmatrend 12/2019 országos adatok; időszak: 2019 teljes év; mérőszám: eladott dobozszám; Detralex

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

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

Cedralex®

Frissítő lábápoló krém korzikai cédrát kivonattal és mentollal

Dermokozmetikum, kapható a gyógyszertárakban.



Instant felfrissülés a lábaknak

Hidratál, hűsít, nyugtat.



JOY PRIX DE BEAUTÉ
A SZÉPSÉG NAGYDIJÁ 2019



20 CEDRA 1 CO 14/2020.01.06.

SERVIER
Healthcare

Servier Hungária Kft. | 1062 Budapest, Váci út 1-3. | Telefon: +36 1 238 7799 | Fax: +36 1 238 7966

Így őrizze meg mentális egészségét a járvány idején

Mindannyiunkat nagy kihívás elé állítottak az elmúlt hetek történései. Egyik napról a másikra bizonytalanná vált a munkahelyünk, fejreállt az életünk.

Mentális egészségünket azonban minden körülmények között meg kell őriznünk, ehhez adunk most néhány tippet.

- Szenteljen elég időt az alvásra, hogy rendszeren ki tudja pihenni magát (ez általában 7-9 órát jelent). Lefekvés előtt 30-60 perccel már ne nézzen tévét, és a mobilját se vegye a kezébe. Tartsa magát egy következetes napirendhez, hogy a mindennapi teendők hiánya nélkül is megőrizze az állandóságot az életében.
- Mozogjon! Otthon rendkívül egyszerű inaktívvá válni, észre sem vesszük, hogy alig mozgunk egész nap. Sétáljon minden nap, ha még szabad, vagy próbálja ki az interneten található rengeteg jóga- vagy fitneszvideók egyikét. A rendszeres testmozgás köztudottan csökkenti a stresszt és a szorongást, valamint javítja a közérzetet, nem is beszélve az immunrendszer erősítéséről.
- Fogyasszon egészséges ételeket, például zöldségeket és gyümölcsöket, és próbálja elkerülni a feldolgozott ételeket és a finomított cukrot. Korlátozza az alkoholfogyasztást, és figyeljen oda a túl sok koffeinre, ami súlyosbíthatja a stresszt és a szorongást.
- Legyen kedves magához! Gondolatai erős szövetségesek vagy féltelmes ellenségek lehetnek, ez pedig

most fontosabb, mint valaha. Vegye észre, ha az elméje folyamatosan feltételezéseket sugall a jövőre vonatkozóan – „Szörnyen beteg leszel!”, „Teljesen tönkre fogsz menni anyagiilag.”, „A gazdaság teljesen össze fog omlani.” –, és tudatosan terelje más irányba gondolatait.

- Összpontosítson a pozitív dolgokra. Legyen hálás azért, mert van mit ennie, még senki nem betegedett meg a családjában, otthon maradhat, vagy egyszerűen azért, mert szép tavasz van és nyílnak a virágok.
- Végezzen légzőgyakorlatokat. Csukja be a szemét, lassan, egyenletesen szívja be a levegőt az orrán keresztül, és közben számoljon vissza: 4, 3, 2, 1... érezze, hogy a hasa felemelkedik, amint megtelik levegővel. Lassan fújja ki a levegőt, körülbelül 8 másodpercen keresztül. Tartsa vissza a lélegzetét egy pillanatra a következő lélegzetvétel előtt. Ismétlje a gyakorlatot 1-3 percen keresztül.

Bank Nóra

HIRDETÉS

SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE, A BETEGSÉG DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA!



A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.
www.culevit.hu
culevit@culevit.hu

Rendelés, webáruház
ügyfélszolgálat és
Tanácsadó Szolgálat:
+36 1 321 2111,
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:
1123 Budapest,
Schwartzter
Ferenc u. 3.
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt
Pécs:
7621 Pécs,
Citrom utca 4.
+36 30 904 7663

Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99 százalékos pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képalkotó eljárások ki tudnák mutatni. Az eredmény figyelmeztet a korábban már szövettanilag igazolt betegség kiújulásra, és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.

AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera teszt a rákdiagnosztika tudományos világujdonsága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok korai kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen növekedhetnek a betegek életkilátásai. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

MESSZE HATÉKONYABB A KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képalkotó vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képalkotó eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvosigazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera teszt.

AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

A terápia daganattípustól függően a jelenleg elérhető képalkotó vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalék közötti megbízhatósággal. Mára minden típusú szolid daganatot képes vizsgálni a Signatera teszt, így a betegek igen széles körének nyújthat segítséget.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarországon világelső például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint, akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.



„Nagyon fontos, hogy a tumor kiújulását minél korábbi stádiumban észleljük, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

Ezek összevetése után már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a szóban forgó daganatra jellemző 16 mutációs pontból – az adott daganat egyedi „ujjlenyomatából” – akár csak kettő egyezik, így az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, hogy egy páciensnél szükséges-e az adott terápia módosítása.

AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos háttérű, kaliforniai Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba 2019 júniusában. A Signatera tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A Signatera teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera teszt teljes és hivatalos megrendelése után két-három hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. A vérből végzett személyre szabott vizsgálat elvégzése három hetet vesz igénybe az egyedi mutációk alapján, amely a páciens gondozási tervéhez igazodva rendszeresen ismételtető. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

Az időskori székrekedés KEZELÉSE

A szorulás gyakori panasz az idősebb korosztályokban – nem élettani velejárója a múlt éveknek, de a kevés testmozgás és a különféle betegségek erősíthetik a székrekedésre való hajlamot. Európai adatok szerint 65 év felett minden ötödik ember küzd krónikus székrekedéssel, sőt az idősotthonokban öt emberből négyet érint a probléma.

A székrekedés sok idős ember életét megkeseríti, rossz közérzetet, étvágytalanságot, fájdalmat, sőt akár súlyosabb tüneteket is okozva. Van, aki bagatellizálja, más szégyelli a székrekedést, pedig ha állandósul, muszáj a megoldással foglalkozni. Nemcsak a zavaró tünetek (puffadás, esetleges görcsök) miatt, hanem mert a jelek komoly betegségekre is utalhatnak – hívta fel a figyelmet korábban Dr. Berki Emília háziorvos.

A székrekedést a legtöbb ember úgy határozza meg, hogy jellemzően kevés és kemény széklettel járó emésztési probléma. Pedig az orvosi értelemben vett székrekedés ennél egy

kicsit bonyolultabb. Orvosi meghatározása: a heti háromszori alkalomnál ritkább, kemény, erőlködéssel járó székletürítés, melyet a nem teljes kiürülés érzése kísér.

Az idült székrekedés mögött sok esetben valamiféle betegség áll, ilyenkor másodlagos székrekedésről beszélünk. Gyakran különböző gyógyszerek (egyes fájdalomcsillapítók, magas vérnyomás elleni szerek, vízhajtók, savkötők) mellékhatásaként alakul ki.

A rostban gazdag táplálkozás segíti a megelőzést

A székrekedés esetében is könnyebb a megelőzés, mint a kialakult, esetleg már szövődményes betegség gyógyítása. Együnk rostban gazdag ételeket, 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 éhgyomorral.

A normál széklet 75-80%-a víz. Ha kevesebb folyadékot iszunk, mint amennyire a szervezetünknek 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 székelést, és egyéb problémákat okozhat. Sportoljunk rendszeresen, ne feledkezzünk meg a pihenésről sem és kerüljük a stresszt!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

NAGY DOLGOK könnyedén...

Prebiotikus hatású hashajtóval



Laevolac®
laktulóz
670 mg/ml szirup

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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

Nem terjed a vírus várandós anyáról a születendő gyerekre

A Frontiers in Pediatrics című folyóiratban közzétett tanulmány kínai kutatók második olyan tanulmánya egy hónapon belül, amely megerősíti, hogy a Covid-19 betegség a várandósság alatt nem terjed át a magzatra. Az újszülöttek egészségére összpontosító mostani tanulmányban vizsgált négy anya a vuhani Union kórházban adott életet gyermekének, miközben koronavírus-fertőzött volt. Egyetlen csecsemőnél sem jelentkezett semmilyen Covid-19-cel kapcsolatos tünet, mint láz vagy köhögés, mindegyiket elkülönítették újszülött intenzív osztályon és tápszerrel táplálták. Korábbi tanulmányukban a kínai kutatók kilenc Covid-19-es várandós nő esetét vizsgálva szintén nem találtak bizonyítékot arra, hogy a vírusterjedés átterjed a várandós anyáról gyermekeire.

Figyelem, csalók!

Jelentősen megnőtt az internetes felületeken elkövetett csalások száma, a bűnözők ugyanis kihasználják az emberek koronavírus-szerű félelmeit, és abban üzleti lehetőséget látva értékesítenek hamis gyógyszereket, fertőtlenítő szereket, vagy kínálnak csodatévőnek mondott gyógymódokat – közölte Ursula von der Leyen, az Európai Bizottság elnöke Twitteren közzétett videóüzenetében. Az Európai Unió rendőri együttműködést koordináló szervezete, az Europol összehangolt nyomozást indított a hamisított gyógyszerek kereskedelmének főlészámolására, amelynek keretében több mint 4,4 millió tiltott

gyógyszerkészítményt foglaltak le és 37 szervezett bűnözői csoportot számoltak fel a nemzeti hatóságok. A művelet folyamán 121 embert állítottak elő, és 2500 közösségi médiafelületet, online kereskedelmi weboldalt és hirdetést töröltek.

„Karanténkonyhában” főz egy olasz sztárséf



„Karanténkonyha” címmel indított élő műsort Instagram-oldalán Beverly Hillsből Massimo Bottura olasz sztárséf. A séf élőben főz egy komplett vacsorát azokból a dolgokból, amelyek a hűtőjében vannak. „Vigyázzatok magatokra! Mossatok kezet, mindig mossatok kezet!” – üzent a közönségének a Kitchen Quarantine első élő közvetítése után Bottura, akinek éttermei a világ legjobbjai között szerepelnek. Bottura már számos karitatív akcióval hívta fel magára a figyelmet – írta a The Hollywood Reporter. 2012-ben, a tragikus olaszországi földrengés után segített megszervezni, hogy a rombadőlt térségből a világ séfjei felvásárolják a sajtokat, és így ne vesszenek kárba. A séf az éhezés felszámolásán is dolgozik Robert De Niróval együttműködve.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

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

A márciusi ajándékesomagot Vadas Ákos nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

által felajánlott
ajándékesoma nyerheti
meg az, aki helyesen
válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket
2020. április 18-ig
várjuk a Gyógyhír Magazin
címére postán vagy
e-mailben.

KVÍZ – ÁPRILIS

- Hol élnek az algák?
 - levegőben
 - vízben
 - mezőn
- Mi a hialuronsav?
 - Elterjedt fertőtlenítő szer.
 - Befőzéshez használt tartósítószer.
 - Kötőszövetek egyik építőeleme.
- Milyen színű a máriatövis virága?
 - lila
 - sárga
 - piros

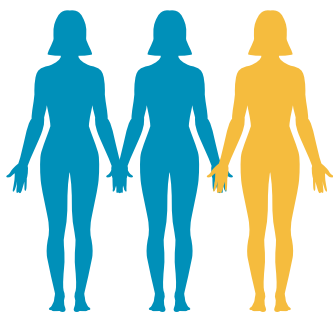


Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

KOMPLEX TÁMOGATÁS A CSONTOK EGÉSZSÉGÉÉRT*



MINDEN 3. NŐ
A SZÜKSÉGESNÉL KEVESEBB
KALCIUMOT FOGYASZT**



**A 18 és 60 év közötti korosztályban a nők 37%-ának napi kalciumbevitel nem érte el napi beviteli referenciaérték 70%-át. OTÁP vizsgálat 2014.

A Béres CalciviD 7 filmtableta 7 hatóanyaga, köztük napi 800 mg kalcium, komplex formában támogatja a csontok egészségét.

800 MG KALCIUM = 100%

A felnőttekre vonatkozó napi beviteli referenciaérték (NRV) 100%-át biztosítja az ajánlott napi adagolással (2 filmtableta)

Béres CalciviD 7 filmtableta a csontozat megfelelő szerkezetének fenntartásában szerepet játszó vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

*A kalcium szükséges a normál csontozat fenntartásához. A D₃-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. A cink, a mangán, a magnézium és a K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában.