

GYÓGYHÍR MAGAZIN



XV. ÉVFOLYAM – 2020. MÁJUS

ÉLETMÓD

Karant(ÉN)idő

INTERJÚ

Kovács Áron
műsorvezető,
énekes

PSZICHOLÓGIA

Stigmatizálást
is hozott a vírus

FÉRFI EGÉSZSÉG

A vécére szaladgálós
éjszakák

NAPVÉDELEM

Tények és tévhit
a napozásról

Butik tavasz

ALLIX-FORTE kapszula A TOROK ÉS ORR EGÉSZSÉGÉÉRT!

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

Összetevők:

C- és D₃-vitamin, kink, hisztidin, fokhagyma, torna, gyömbér, görögzéna és citrus kivonatai.



Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban, a <https://shop.pharmaforte.hu/> webáruházban és telefonon: 06/30-2100-155

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

CRAN-C-FORTE – ÚJDONSÁG! PACRAN® TÖZEGÁFONYA-KIVONAT ARANYVESSZŐVEL ÉS C-VITAMINNAL

A PaCran® szabadalmaztatott amerikai tözegáfonya-kivonat.

Mindössze 1 db kapszula/nap.

Az aranyvessző támogatja a HÜGYÚT egészségét, a C-vitamin a kórokozókkal szemben segíti az immunrendszer normál működését.



Kapható patikákban, bioboltokban, a <https://shop.pharmaforte.hu/> webáruházban és telefonon: 06/30-2100-155

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

vitaking
www.vitaking.hu

PROSTATE COMPLEX

FÉRFIAS Megoldások

Kapható a gyógyszerárterekben és a gyógyművelőboltokban.

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

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.



www.panangin.hu

 RICHTER GEDEON

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.
A kezelőorvos jóváhagyásával.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.
Document ID: KEDP/DAC5YH, Lezárás dátuma: 2019.09.09.

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

FERROCENTO®+ SunActive® Fe Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta



KERESSE A PATIKÁKBAN!

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

www.ferrocento.hu

GyógyHír
MAGAZIN

Keressen minket a facebookon is! 

 keresés az oldalon

FŐOLDAL

RÖLUNK

KORÁBBI LAPSZÁMOK

EDDIGI CÍKEINK

MÉDIUMAJÁNLAT

KAPCSOLAT

ELŐFIZETÉS

2020. Évi lapszámok



2019. Évi lapszámok



Szakítottunk a hagyománnyal és a kijárási korlátozás idejére elérhetővé tettük az éppen aktuális GyógyHír Magazint a **gyogyhir.hu-n**, ahol izgalmas, aktuális cikkekkkel várjuk.

Keressen minket a Facebookon is!



Szerkesztői levél

A Gyógyhír Magazin is próbál segíteni abban, hogy könnyebb legyen otthon maradni a lapzártánk idején érvényben lévő kijárási korlátozás idején. Ajánljuk figyelmükbe a gyogyhir.hu portált, ahová most a szokásosnál sokkal több aktuális, izgalmas tartalmat töltünk fel, és még egy különlegeset is bevezettünk. A karantén alatt az éppen aktuális Gyógyhír Magazin is teljes terjedelmében letölthető a Korábbi lapszámok fülön! Érdekes Facebook-oldalunkat is követni, ahol egyebek mellett nyereményjátékokkal várjuk a látogatókat. Egyébként

pedig vigyázzanak magukra és egymásra és maradjanak otthon! Higgyék el, ott is nagyon sokat lehet tenni, mint ahogy az alábbi hír is mutatja.

A brit egészségügy számára gyűjtött pénzt egy 100 éves veterán

Aprilis harmadik vasárnapjára meghaladta a 25 millió fontot (10 milliárd forintot) azoknak az adományoknak az értéke, amelyeket egy százéves angol veterán gyűjtött a brit állami egészségügyi szolgálat (NHS) számára az új koronavírus okozta járvány elleni küzdelem segítésére. Tom Moore, aki a második világháborúban az ázsiai hadszíntéren szolgált és századosi rendfokozatban szerelt le, azt vállalta,

hogy közelgő századik születésnapja alkalmából százszor körbesétálja házának jókora kertjét. Ennek fejében azt kérte, hogy aki teheti, adományokkal támogassa az NHS-t. „Tom kapitány” eredetileg ezer fontot akart gyűjteni az NHS-nek. A századik kört egy héten belül megtette kertjében, és már 25 millió font gyűlt össze, ám az adományok azóta is folyamatosan ömlenek az NHS-segélyalap elkülönített számlájára. (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: „Egy nap a világ” sorozat

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

Egy kis szíverősítő

Szívünk körülbelül 2,5 milliárd alkalommal ver életünk folyamán, biztosítva ezzel az egész szervezet folyamatos vérellátását. Rendületlenül hordja a sejtekhez az oxigént, a tápanyagokat és a hormonokat, miközben a bomlástermékeket elszállítja.

Megfigyelve a szív teherbírását, szinte hihetetlen, milyen hosszú évtizedekig teljesít hibátlanul. Azonban sajnos sokszor az elvártnál hamarabb kudarcot vall, ami mögött a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény és stresszes életmód, a dohányzás vagy fertőzés is állhat.

A szív és érrendszeri betegségek vezető haláloknak számítanak világszerte, a magyar lakosság mintegy felénél felelős az elhalálozásért. A legtöbben szívinfarktus, stroke, koszorúér-betegség vagy szívelégtelenség áldozatai lesznek. Szívelégtelenségben minden ötödik ember szenved a Szív Világszövetsége (WHF) adatai szerint.

Noha sok embernél alakul ki a kor előrehaladtával szív-, érrendszeri probléma, ez nem feltétlenül szükségszerű velejárója az öregedésnek. Sokan azt gondolják, hogy ráérnek aggódni a szívükért, amíg el nem érik a 60-at. Ám a szívbetegségek nagy

része hosszú évek helytelen életmódjának a következménye, éppen ezért a megelőzést már fiatal kortól kezdve komolyan kell venni.

Fogadja meg az alábbi tanácsokat már ma, hogy minél tovább megőrizze szíve egészségét!

- 1 Járjon rendszeresen – legalább évente – szűrővizsgálatra!
- 2 Mozogjon rendszeresen! Végezzen lehetőleg heti ötször legalább harminc percig tartó, közepes intenzitású mozgást. Legyen aktív minden egyes nap, válassza a lépcsőt a lift helyett és gyalogoljon vagy menjen biciklivel, amikor csak megteheti. Vonja be az egész családját és a barátokat is az aktív programokba.
- 3 Ügyeljen magnézium- és káliumszintjére, ha kell, szedjen étrend-kiegészítőt.
- 4 Szedjen koenzim Q10-et.
- 5 Vigyen be elegendő omega-3 zsírsavat.
- 6 Hagyja abba a dohányzást!
- 7 Étkezzen egészségesen! Csökkentse a cukor- és sófogyasztását, egyen naponta ötször keveset, minden egyes étkezése tartalmazzon zöldséget vagy gyümölcsöt is. Készítsen lehetőleg minél több ételt saját maga, elkerülve ezzel a felesleges adalékanyagok hozzáadását.
- 8 Csökkentse a stresszt! Meditáljon, vagy végezzen légzőgyakorlatokat, és találjon egy hobbit, ami segít kikapcsolódni és feltöltődni.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

**NE HAGYD, HOGY
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!
LÁJKOLD A SZÍVED!**

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívdrom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

PANANGIN® Forte
60 db filmtabletta
316 mg/280 mg filmtabletta
kálium-magnézium-
magnézium-aszpartát

www.panangin.hu

Document ID: KEDP/DACsYH_L, Lezárás dátuma: 2020.02.03.



KEDVENC PATIKÁM

Az elmúlt kilenc év sikere alapján a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – ismét kampányfelhívást tesz közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételten a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, ami azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

A KAMPÁNY FELTÉTELEI

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a www.kedvencpatikam.hu weboldalon, illetve a médiában található kérdőívek kitöltésével és beküldésével lehet. A kampány 2020. szeptember 30-ig tart, a szavazatokat ezen a napon még le lehet adni.

A KAMPÁNY TARTALMA

Általános adatok:

- A szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük
- Az új patika adatbázisban történő rögzítésére lehetőség van a www.kedvencpatikam.hu oldalon keresztül
- A szavazatokat a médiában, illetve a patikákban is megtalálható szórólapokon keresztül, postai úton is leadhatják az érdeklődők
- A szavazatokat névvel, elérhetőséggel beküldők között pedig értékes ajándékokat sorsolunk ki.

A részt vevő patikák saját népszerűsítési kampányokat folytathatnak személyes megkeresések és közösségi lehetőség felhasználásával egyaránt a lehető legnagyobb ismertség elérése érdekében.

A kampány 2020. szeptember 30-ig tart, a szavazatok leadása eddig a dátumig lehetséges.

A „Kedvenc Patikám” cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXX. kongresszusán kerül sor.

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2020. szeptember 30.):
Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5–7.

Patika neve és pontos címe:

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Segítőkézség, kedvesség | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Odafigyelés, érdeklődés | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kiszolgálás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Szakmai felkészültség | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pluszszolgáltatások | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN
WELLNESSHÉTVÉGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!**

Név:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:



Főtámogató



Főszervező



Amikor megszaporodnak a vécére szaladós éjszakák...

Tapasztalt már gyakori vizeleti ingert, ami éjszaka sem hagyja nyugton? Érezte már, hogy nehezen indul meg a vizelete, gyenge a sugár, és hogy az ürítés végén még sokáig csepeg a folyadék? Ráadásul nem érzi úgy, hogy megkönnyebbült volna? AKKOR JOBB, HA MEGVIZSGÁLTATJA A PROSZTATÁJÁT!

A fent felsorolt jelenségek a prosztatát érintő megbetegedések legjellemzőbb tünetei. A vizelettartással és -ürítéssel kapcsolatos problémák a prosztata méretének változásából fakadnak. A mirigy megduzzadt szövetei akadályozhatják a vizelet szabad áramlását, miután rajta keresztül húzódik a húgycső. A prosztatát érintő, előző cikkünkben felsorolt betegségek közül legtöbbször a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás állhat a háttérben, de nem elvetendő a prosztatarák lehetősége sem.

A leggyakoribb tünet a sűrű vizeleti inger, ami éjszaka is folyamatosan fennáll. De hiába kászálódunk ki az ágyból, és hajolunk a fajszenz fölé, a vizelet csak nehezen indul meg, sugara erőtlen, vagy szaggatott ütemben folyik, a vizelet végeztével pedig még hosszasan csöpörög a maradék. Ráadásul hiába végeztünk, nem érezzük úgy, hogy megkönnyebbültünk volna, hogy kiürült a hólyagunk. Ez bizony a prosztata betegségére utal.

A kezeletlen probléma SÚLYOSABBÁ VÁLIK

A fenti tüneteket mutató, de azok ellenére kezeletlen prosztata később súlyosabb állapotot, egyéb komplikációkat eredményezhet: a húghólyag elégtelen kiürülése miatt az ott maradó pangó vizelet növeli a gyulladás kialakulásának, illetve hólyagkövek képződésének kockázatát. A folyamatos terhelés miatt túlságosan kifeszülhet a húghólyag fala, és elgyengülhetnek az azt körülvevő izmok, ami az ürítési problémák súlyosbodásához vezethet. A nehéz ürítés miatt a vesékből is lassabban tud távozni a vizelet, ami a károsodásukat okozhatja, és fertőzés is kialakulhat bennük. Előállhat hirtelen vizeletképtelenség is, amikor képtelenek vagyunk üríteni. Ez katéter bevezetését, esetleg sürgős sebészeti beavatkozást tehet szükségessé.

Többféle betegség állhat a tünetek mögött

Fontos ugyanakkor szem előtt tartani, hogy a prosztata méretének változása nem feltétlenül jár együtt vizelettartási és ürítési problémákkal. Valakinél még egészen enyhe meg-



MEGELŐZÉS

Kicsi az esélye, hogy férfiként megússzuk a prosztata-problémákat. Pár dolgot azonban megtehetünk. Például figyeljünk oda étkezésünkre, és fogyassunk minél kevesebb telített zsírsavat, és minél több zöldséget és gyümölcsöt. Ezzel jó eséllyel csökkentjük a prosztata-megnagyobbodás kialakulásának kockázatát. A prosztatarák kialakulásának okai nem tisztázottak, ezért nincs biztos módszer az elkerülésére. Kutatások mindenesetre zajlanak, amik azt vizsgálják, hogy például a szelén fogyasztása csökkentheti-e a kockázatot – vannak biztató eredmények is –, és különböző megelőzést célzó gyógyszerek fejlesztése is folyamatban van. A prostatitist megfelelő higiéniaiával lehet elkerülni. Prostatánk megóvását ugyanakkor segíthetik egyes gyógynövények, növényi eredetű táplálékok, illetve az ezeken alapuló gyógyhatású szerek.

nagyobbodás is komoly tüneteket indukál, míg másoknál a jóval nagyobb prosztata sem okoz problémát. Sokaknál idővel stabilizálódnak a tünetek, sőt, idővel javulhat is a helyzet.

Vizelettel kapcsolatos problémákat azonban nem csak a prosztata változó állapota okozhat. Állhat a háttérben húgyúti gyulladás, prosztatagyulladás, húgyvezeték-szűkület, egy esetleges korábbi műtét következtében heges húghólyag, kőképződés a húghólyagban vagy a vesékben, a hólyag idegi kontrolljával kapcsolatos neurológiai probléma.

Ha a jelzett tünetek megjelennek, vagy hosszabb ideje fennállnak, célszerű orvoshoz fordulni. Még akkor is érdemes lehet felkeresni egy szakorvost, ha a tünetek kevésbé zavaróak, mert akár vizeletképtelenség is előállhat.

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!**

Tanácsok

VISSZÉRBETEGEKNEK a járvány idejére

A késő tavaszi, nyári magasabb külső hőmérséklet hatására sokaknál eleve felerősödnek a visszeres panaszok, a kijárási korlátozás, a mozgásszegényebbé vált életmód pedig még nagyobb terhet ró a vénás rendszerre.

Éppen ezért most kiemelten fontos, hogy ne vegyük félvállról lábunk egészségét!

A láb vénáiban (visszereiben) a vér normál, gravitációval ellentétes irányú áramlását többek között a vádli izmainak és a talp vénáinak összehúzódása segíti. Tartós ülés vagy állás során ez a pumpa nem működik, a vér felgyülemlik a vénákban, pang, gyengíti az érfalat és a vénabillentyűket, így további állapotromláshoz, a panaszok erősödéséhez vezethet.

A tünet az erek kitüremkedése, ami kicsit összegubancolódott drótra vagy fonalakra emlékeztet. Sok ember egyáltalán nem érzi fájdalmasnak, van viszont, aki égő, fájó érzésről vagy izomgörcsről számol be. Számos esetben megfigyelhető az alsó lábszár duzzanata is.

VÉNÁS LÁBTORNA OTTHON

- 1 A székén ülve emelje fel kinyújtva egyik lábát. Forgassa el lábfejét az óramutató járásával megegyező irányba, majd ellenkezőleg 10-szer. Ismétlje ezt meg a másik lábával is 10-szer.
- 2 Az előzőekhez hasonlóan emelje fel kinyújtva egyik lábát. Rajzoljon lábával kis köröket a levegőbe befelé, majd kifelé 10-10 alkalommal. Ismétlje meg ezt a másik lábával is befelé, majd kifelé 10-szer.
- 3 Emelje fel lábujjait a talajról, majd engedje vissza oda. Ismétlje meg 20-szor. Emelje fel sarkait a talajról, majd engedje vissza oda. Ismétlje meg 20-szor.
- 4 Álló helyzetben emelkedjen lábujjhegyre, majd ereszkedjen vissza a sarkára. Ismétlje meg 20-szor.
- 5 Járjon lábujjhegyen, apró lépésekkel 5 percig.



A visszérbetegség viszonylag gyakran fordul elő: becslések szerint a 18-64 éves lakosság körülbelül egyharmadát érinti, és az életkor előrehaladásával egyre gyakrabban fordul elő. Növeli a kockázatot, ha a családban előfordult már ez a betegség, úgyhogy az érintetteknek érdemes odafigyelni rá. Annál is inkább, mivel tünetei néhány szabály betartásával enyhíthetők.

Tippek a tünetek enyhítésére

Rendszeresen szakítson időt lábai átmozgatására! Ülés közben is mozgassa át lábfejét, amilyen gyakran csak lehetséges, sőt, időnként masszírozza át lábszárát a bokától a térd irányába haladva. Ehhez használhat kifejezetten lábra ajánlott frissítő, tonizáló krémet. Naponta végezzen lábtornát, vagy amennyiben megengedett, tegyen rövid egészségügyi sétát. Tartós ülés esetén polcolja fel a lábát. Ha a panaszok vagy a lábdagadás nem enyhül a felpolcolás hatására, kérje orvos tanácsát.

A változatos, rostban gazdag étrend is segít

A visszér esetében a túlsúly az egyik legnagyobb probléma, úgyhogy első lépésként igyekezzon megszabadulni súlyfeleslegétől. Ügyeljen arra, hogy minden nap fogyasszon több adag zöldséget és gyümölcsöt, teljes értékű gabonafélét (például zabpehely, teljes kiőrlésű lisztből készült pékáru), tejterméket, és igyon 2-2,5 liter vizet. Jó, ha étrendjében csökkenti a telített zsírok (vaj, vörös húсок), a magas cukortartalmú ételek és a só fogyasztását. Bizonyos ételek fokozhatják a vénás pangást, így ezek kerülendők, mint például az erős fűszerek, a kávé és a tea. Fontos, hogy az orvos által előírt kezelést a járványhelyzet alatt is folytassa, legyen szó gyógyszeres vagy kompressziós terápiairól.

Vámos Éva

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

„A bajban a kihívást keressük, és ne a kifogást!”

KOVÁCS ÁRON, az 1973. májusában született műsorvezető, énekes ebben a hónapban lesz tehát 47 éves, ami egyáltalán nem látszik rajta. Sportos, fiatalos, számomra mindig meggyőző, kedves, humoros, hiteles embernek tűnt. Lehet róla tudni azt is, hogy gyerekként derült ki cukorbetegsége, amit megtanult kezelni, sőt minőségi életet élni mellette. Egy 13 és egy 6 éves gyerek nagyszerű apja.

► **Hogyan viseli két iskolás gyereked a digitális életet, az oktatást?**

► Az hagyján, hogy ők hogyan viselik, a kérdés inkább az: mi hogyan éljük ezt meg. Félig reggelizve, félig pizsamában ülnek a gép előtt, anyu vagy apu odamegy, a nagyobbal „szövegértelmezünk”, vagyis ha az van odaírva, hogy nyisd ki a könyvet itt meg itt, akkor kérek, nyisd ki! A kicsi még csak hatéves, neki egyáltalán nem megy önállóan a tanulás. Küldenek a tanárok hanganyagot, tényleg sokat segítenek, és nagyon érthetően vannak a feladatok is megfogalmazva – egy felnőtt számára. De le kell fordítanunk neki gyereknyelvre az egészet. Ez egyáltalán nem panasz, csak tapasztalat. A tanárok is, a gyerekek is tanulják ezt a helyzetet, mi, szülők segítünk kezelni. Nekem szerencsém van, hogy az anyósom ért a matekhoz, a srákok minden nap online matekoznak vele.

► **Nem véletlenül és nem a szentimentalitást erősítendő írtam a bevezetőben, hogy nagyszerű apa vagy. Egyszer azt mesélted, hogy a gyerek születése számodra egy teljesen más világot nyitott meg az általad eddig ismerthez képest. Olyan érzelmi többletről beszéltél, ami lenyűgöző. Kevés férfi nyilatkozik így.**

► Imádom őket, ez tény. Hihetetlenül erős a szeretet, amit a gyerekeim iránt érzek, ezt régen elképzelni sem tudtam volna. Azóta, amióta az első gyerekem megszületett, ha egy gyereket sírni látok, azonnal segíteni akarok. Azt hiszem, nőtlen ifjú korom boldogságában én meg sem hallottam egy gyereksírást. Szerintem ezek a különbségek jelentik azt, hogy férfivá érsz valóban, és hogy szülő, apa leszel teljes mértékben.

► **Állandóan jöttél-mentél, forgattál – most meg egyhelyben vagy otthon. Mi hiányzik igazán?**

► Az a munka, amit legutóbb csináltunk Doszpod Béla producer-rendezővel, nagyon érdekes volt. Az nagyon hiányzik. Visszanézhetőek a részek, címe Egy nap a világ, 25 részes



sorozat. A világ számos tájára eljutottunk. Amíg én ismerkedtem a helyi jellegzetességekkel, addig „Gastrocker” Csánk Zoli barátom extrém környezetben készített mindig valami specialitást; a sivatagban bográcsban a fáraó kedvenc kajáját, Indiában az őserdőben ajurvédikusán, a Kínai Nagy Fal tövében kínai-magyar fúziós levest hotpotban. Budapesten konzerválni akartuk az élményt és az ízeletet, csináltunk egy éttermet, nem véletlenül a „Gastrocker” nevet adtuk neki. Nagyon hiányzik az egész, a nyüzsgés, de most elkezdtek ezeknek a jellegzetes, fűszeres ételeknek a házhoz szállítását. Nem csak szlogen: ezek valóban a szabadság ízei bográcsban és smookerben – ez egy varázslat, és ebben a pillanatban a legfontosabb munkánk, a túlélésünk kulcsa.

► **Irgylésre méltó munka ez: utaztok, forgattok, világot láttok.**

► Ez igaz, bár gyakorlatilag csak néhány ember ismeri ennek a nehézségeit. A filmben két helyszín között „kivágjuk” az ezer kilométer utazás viszontagságait, feszültségeit, pedig a valóságban 12 órát utazunk helyszínek között, kisbuszban, összezsugorodva. De semmi panasz, ez is egy munka, és a végeredmény, a csodás film és a nagyszerű íz a lényeg. Minden helyszínen, valóban ott és akkor írok egy dalt. De azért teszünk bele ennyi melót, mert élvezzük a munkát és a végeredményt. Gratz Márk, Dorcsák Gábor, Doszpod Béla, Gastrocker Zoli – jó csapat vagyunk és keményen dolgozva minőségi munkát teszünk le az asztalra. Igen, a filmforgatás kemény meló. Az Aranypolgárban a világ leghíresebb cigarettára gyűjtését 60 valahányszor vették fel, nem vesszük fel hatvanszor egy jelenetet, de sokszor ismétlünk, a legjobbra törekszünk. Nem panaszkodom, voltam Kínában, egyike vagyunk azoknak a forgatócsoportoknak, akik a járvány kitörése előtt utolsóként kaptunk engedélyt forgatásra a Tiltott városban.

► **A cukorbetegségről mindenki tud, aki ismer. Sors-társaidnak mit tanácsolsz?**

► A cukorbetegség nevelés kérdése, a szüleimnek nagyon sokat köszönhetek. Mindig egy összeomlás egy családnál, ha kiderül, hogy a gyerekeknek valami baja van. Ez egy sokk, a szülőknek rosszabb, mint a gyerekeknek. Amikor a szülő látja gyereke mély szomorúságát és kétségbeesését, ennél rosszabb nincs. Kilencéves voltam, amikor kiderült, kérdeztem: apa, én valamit rosszul csináltam? Láttam a szemüket: összeültünk, megbeszéltük, hogy előremenekülünk, a bajban a kihívást keressük és nem a kifogást. Ez a legjobb recept.

Vincze Kinga



Ezt is hozta a járvány: **MEGBÉLYEGZÉS**

„Gyalázzák az időseket ordenaré módon, mert elmennék vásárolni. Azoktól, akik ilyen hangnemben írogatnak, kérdezem: őket ki szülte?” – írta egy elkeseredett és dühös nyugdíjas korú hölgy egy népszerű

internetes portálon. „Érdekelne, hogy került be a vírus az idősothonokba, mert abban biztos vagyok, hogy közülük egy sem síelt Tiroiban!” – vágja oda dacosan egy szüleit féltő fiatalasszony ugyanott.

Az idézeteket vég nélkül sorolhatnám. Ezek a példák a valóságból vett illusztrációk, arra használok őket, hogy segítsenek megérteni azokat a szociálpszichológiai folyamatokat, amelyek a mostani koronavírus-járvány idején a felszínre törtek, csakúgy, mint mindenkor a történelemben járványok idején.

A járvány kapcsán eleinte a bagatelizálás, a „nálunk nem történhet ilyesmi” volt az elterjedt vélemény, amit a befolyásos média egyes csatornáin is osztottak. Rövidesen kiderült, hogy a járvány nemcsak azok körében okoz megbetegedéseket a messzi távolban, akik „furcsa étkezési szokásaikkal maguk is tehetnek róla, hogy áldozattá váltak”, hanem a környező országokban és nálunk is, az európai kultúrkör kellős közepén. Ekkor többen is tudni vélték, hogy a vírust „idegenek” hurcolták be hozzánk. Rövidesen kitört a pánik, egyre vadabb elképzelések keltek szárnyra a feltételezett okokról és a lehetséges következményekről. Egymásnak ellentmondó hivatalos nyilatkozatok követték egymást, arról hogy mit tegyünk és mit ne, és közben kiderült, hogy még nincs tudományosan elfogadott ismeretünk a vírusról és a gyógyításáról. Nemcsak nekünk magyaroknak nincs, de senkinek a világon.

Sokan (a legtöbben) megrettentek, a történelmi tapasztalatokkal jobban felvértezettek, gyorsan bevásároltak mindent, amit értek. Az emberek ilyen

váratlan és ismeretlen helyzetben egyértelmű válaszokat akarnak: mi történik és miért? Az egyértelmű válaszokat a közösségük felelős vezetőitől várják, de bárki legyen is éppen vezető pozícióban, jó adag gyanakvás is övezi mondandójukat. Az emberek ilyenkor találgatnak, sejtnek és sejtetnek, egyre-másra születnek a különböző összeesküvés-elméletek.

Az ismerethiány, a zavar a sztereotípiák, az előítéletek és a diszkrimináció melegágya. Az „idegenek”, a „hazatérő vendégmunkások”, az „ilyenkor is síelő”, az „utcán lófráló öregek”, a „szájmaszk nélkül kimozdulók”, a „futók és kerékpárosok”. Akiknek „pozitív lett a tesztje”, aki „tüneteket mutat”, a „veszélyeztetettek” – csak néhány azokból a címkékből, amelyeket ilyenkor virtuálisan ráragasztnak másokra, rámutatva ezzel, hogy az „olyanok okozzák a bajt, mint ő”!

Ez a stigmatizáció, a megbélyegzés. A megbélyegzés fájdalmas annak, aki a közvetlen áldozata, például az öregeknek. De a stigmatizálás veszélyes a közösség egészére nézve is, mert olyan megfontolásokat és magatartásokat kelt életre, amelyekkel lehetséges a megbélyegzés elkerülése, például a tesztelés és az elkülönítés elkerülése, kijátszása, ezáltal a közösség veszélyeztetése. A további negatív következményekkel majd a járvány lecsengése után számolhatunk.

Korábbi járványok (SARS, ebola stb.) pszichológiai következményeit vizsgáló kutatások tapasztalatai arra mutatnak,

hogy többen azok közül is a megbélyegzettek közé kerülhetnek majd, akiket most tapssal és énekléssel ünnepelünk: az orvosok, az ápolók, a mentősök, a rendőrök, az önkéntes segítők, a fertőzésből kigyógyultak. Ők azok, akik szemtől-szembe kerültek a vírussal, és hát, ki tudja...? Amikor már túl leszünk az egészen, lehet, hogy diszkréten kerülni fogjuk a társaságukat, mert a szívünk mélyén félni fogunk, hogy ott bujkál bennük a vírus. Jobb félni, mint megijedni, ugye? Lehet, hogy most többen azt mondják, hogy „kizárt dolog, én nem ilyen ember vagyok, én soha nem tennék ilyet!” Lehetséges. De mi, emberek, olyanok vagyunk, hogy félünk attól, amit nem ismerünk.

A vírus (egyelőre) ilyen, és szurkoljunk, hogy minél előbb kiismerjük. Ismerjük meg azok történeteit, akik megszenvedték a vírus hatását, akik megküzdöttek vele. Jó dolog, hogy ismert emberek megosztották betegségük és kigyógyulásuk történetét a magazinokban és a világhálón, de szükségünk van az általunk közvetlenül is ismert emberek történeteire is, mert így fogunk hétköznapi, hasznos tapasztalatokra szert tenni, és kevésbé félni. Ehhez pedig az kell, hogy felülemelkedjünk a diszkriminációs hajlamaikon, és el tudjuk választani az embert a vírustól.

Fábián Tamás
pszichológus

Székrekedés idős korban

Ötvenéves kor fölött nem ritkák az emésztési problémák, az idősebbek főként székletürítési gondokkal küzdenek. A székrekedés megnehezíti a mindennapokat, de erre a helyzetre is igaz: könnyebb a megelőzés, mint a kialakult, esetleg már szövődményes betegség gyógyítása.

Az erős immunrendszerhez és a jó közérzethez nagyon fontos, hogy bélrendszerünk egészségesen működjön. A székrekedés egy figyelmeztető jel, megjelenése pedig sokféle tényezőtől függ. Befolyásolja korunk, nemünk, egészségi állapotunk (beleértve a lelki egészségünket) és egyes szokásaink – magyarázta lapunknak dr. Berki Emília háziorvos.

A székrekedés lelki okai közé sorolható a szorongás, a tartós stressz, vezető helyen mégis a nem kiegyensúlyozott

táplálkozás áll. Ahogyan múlnak az évek, az idős emberek egyre kevésbé érzik az ízeket, a rágás és a nyelés is nehezebben megy, így tehát szinte törvényszerű, hogy változik az étrendjük. Jellemzően kevesebb rostot, szénhidrátot esznek, így tehát módosul a bélfőra összetétele és működése is. Tovább ronthatja ezt a folyamatot bizonyos antibiotikumok, gyógyszerek rendszeres szedése. A csökkent fizikai aktivitás miatt lassul a bélmozgás, így tehát könnyen jelentkezhet a székrekedés.

NEHÉZ megemészteni

A makacs székrekedés az utolsó tabutémák közé tartozik még manapság is. Milliók, elsősorban nők szenvednek tőle, ám ez a civilizációs betegség nem legyőzhetetlen – mondja a szakember. Az erőlködéssel járó székelés, a kemény széklet, hetente kevesebb, mint három székürítés, a nem teljes kiürülés érzése mind-mind figyelmeztető jelek.

A testmozgás nemcsak javítja a fizikai erőnlétet, de fokozza a vérellátást, ráadásul megmozgatja a belső szerveket is. Természetesen az időseknek nem szabad megerőltető mozgást végezniük, a lazító, nyújtó tornagyakorlatok is nagyon hasznosak. A járványügyi intézkedések miatt most korlátozottak a lehetőségek, de egy könnyű esti vagy reggeli séta a léleknek és a testnek is felüdülés, az emésztésnek pedig nagy segítség.

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!

KarantÉN(idő)

Stressz, félelem, depresszió: a vírusveszély okozta szokatlan helyzet mindannyiunkat megvisel, meglep, próbára tesz. A mindennapokban is kezelnünk kell nehéz helyzeteket, de ez most idegen jelenség, ami nagyon hirtelen és gyökeresen változtatta meg az életünket. Bár a szorongás és a stressz különböző jellegű érzelmi állapot, mindkettő a veszélyre vagy a kellemetlen helyzetekre adott normális válasz.

Az ember őseitől örökölt túlélési ösztönének alapvető megnyilvánulási formája a stresszreakció, ami nem más, mint automatikus védekezés. Ennek pedig része lehet a szorongás is. Nem mindegy azonban, hogy milyen gyakran éljük meg ezeket a lelkiállapotokat – súlyosságuktól függően ugyanis veszélyeztethetik az egészségünket. Azzal, hogy csökken a szervezet ellenálló képessége, növekszik a vérnyomás, gyorsul az anyagcsere, emésztési problémák léphetnek fel.

Testedzés és lélektorna

Habár egyelőre nincs hatékony gyógyszer vagy vakcina a koronavírus ellen, immunrendszerünket többféle módon erősíthetjük. Fontos, hogy legyen egy stabil alvási rutinunk,

Sok dolgom van helyett JÓ DOLGOM VAN...

Számtalan tanácsot olvashatunk, hallhatunk arra vonatkozóan, hogy hogyan is vesszük át a karantént, és őrizzük meg a bezártság idején is a mentális és fizikai egészségünket. Most új értelmet nyerhet a manapság oly divatos „énidő” kifejezés, különösen, ha belátjuk: csak az tud adni, akinek van miből. Nem várhatjuk el magunktól, főleg egy ilyen nehéz időszakban, hogy hatékonyan végezzük a munkánkat és kellő empátiával éljük a mindennapjainkat, ha önmagunkkal nem törődünk.

azaz próbáljunk meg azonos időpontban lefeküdni és felkelni. Mozogjunk rendszeresen! Ha naponta legalább 20 percet mozgással töltünk, már nagyon sokat segítünk a szervezetünknek. Bizonyított, hogy a D-vitamin nélkülözhetetlen a kórokozók leküzdésében, ráadásul ehhez juthatunk hozzá a legegyszerűbben, elég, ha 15 percig napozunk.

Mivel a szorongás, a stressz gyakran ideg- és izomfeszültséggel jár, együnk kalciumot és magnéziumot tartalmazó ételeket, spenótot, sósót, kelkáposztát, sajtot, tonhalat. A B-vitaminok segítik a szénhidrátok energiává alakítását, az idegrendszer tökéletes működését, valamint megakadályozzák a vércukorszint ingadozását.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Bezártság érzése? Hiányos táplálkozás?

FEMINIA: Herbál vitaminkomplex NŐKNEK

PERUI MACA, GÖRÖGSZÉNA, KOREAI GINZENG, GINKGO BILOBA
KIVONATAI L-ARGININNEL és 11 vitaminnal

Speciálisan nők számára összeállított vitaminkészítmény, melyben évezredek óta ismert növényi összetevők célzottan támogatják a női szervezet hormonegyensúlyát, szexuális egészségét, ugyanakkor tartalmazzák mindazokat a létfontosságú vitaminokat és nyomelemeket, amelyek napi pótlása feltétlenül szükséges az egészség szempontjából.

VITALITÁS - ÉLETERŐ

TESTI ÉS SZELLEMI ÁLLÓKÉPESSÉG

NŐI ENERGIÁK

HORMONEGYENSÚLY

A női szervezet fitssége, roborálás céljára napi 2x2 kis méretű kapszula ajánlott.
Egy doboz 120 kapszulát tartalmaz.
OGYÉI:20372/2018



Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban,
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, shop.pharmaforte.hu

Pharmaforte

Szúnyogviadal, SZÚNYOGDIADAL

Kipirosodott és irritált bőr, elviselhetetlen viszketés: általában ezek a rovarcsípések jellegzetes tünetei. Mindenkinek van valami tuti módszere a csípések ellen, még akkor is, ha a helyzettel időről-időre meg kell birkóznunk (esetleg barátokunk), ha természetközelen vagyunk.

Tavaly, a szezon elején viccesnek tűnt a viccesnek szánt tanács, miszerint kora estétől hirdessünk kijárási tilalmat, az ajtókat pedig szereljük fel dupla szúnyoghálóval. Ma, amikor a járványügyi intézkedések miatt igyekszünk a négy fal között tölteni a napjainkat, és sokaknak a kert vagy a kirándulás kiváltság, talán másként érint minket a kérdés, vajon hogyan küzdünk meg a vérszívókkal?

„Kit darázs megcsípett, szúnyogtól is fél”

Így tartja a mondás, és valóban: amennyire örülünk a jó időnek, a melegnek, annyi „kellemetlenséget” is hoz a nyár, hiszen ahogyan ébred a természet, úgy indulnak „csatába” a rovarok, a bogarak. A méh- vagy darázs csípések igen gyakoriak nyáron, és általában nagyon hasonló tüneteket okoznak: a bőr kipirosodik, megduzzad, jellegzetes „pukli” alakul ki a csípés helyén, és a viszketés is nagyon intenzív. Sajnos, nagyon nehéz megállni, mégis fontos, hogy ne vakarjuk a csípést!

Pók, szúnyog vagy kullancs

A pók csípése valójában harapás, és sokáig elhúzódó, égető érzéssel jár a sebe. A csípés többpontos, nem egy centruma van. Halvány bőrpírral jár, enyhén viszket és nedvedzik, ami ellen lokális antihisztamin és gyulladáscsökkentő alkalmazható. A szúnyogcsípésektől nem kell rettegni, de például a kullancstámadást nem szabad félvállról venni. Az oltás,

A viszketés leggyakoribb okai:

- Növény - például csalán csípése.
- Rovar és más állatok csípése: szúnyogok, tetvek, medúza.
- Allergia: csalánkiütés, ekcéma.
- Bőrbetegségek, például a pikkelysömör
- Túl száraz bőr.
- A bőr különböző fertőzései, például gombás mikózis, vírusok, mint például a bányahimlő, paraziták, mint például a rüh.
- Bizonyos betegségek is okozhatnak viszketést, például vesebetegség, májbetegség stb.

a riasztóspray vagy a csapda jó szolgálatot tehet. A kullancscsípésnél legtöbbször még benne van a sebben a rovar. A piros kitüremkedés nem viszket, ilyenkor tilos krémeket rakni a csípésre és az állatra, mert akkor beleereszti a mérget a szervezetbe. Szakszerű eltávolítás után lehet fertőtleníteni. A csípések közül sok okoz fájdalmat vagy viszketést, amiért az állat nyálában lévő, szövetkárosító, duzzanatot, hólyagot, bevérzést kiváltó enzimek a felelősek. Dr. Kádár János immunológus szakorvos tapasztalatai szerint a legtöbb problémát a fájdalmasan duzzadt vagy az elfertőződött csípések okozzák.

Rovarcsípés kezelése

A hidegnek és a melegnek egyaránt jó hatása lehet a csípésekre. A legegyszerűbb, ha jejes vízbe vagy meleg vízbe áztatott és jól kicsavart tiszta kendőt teszünk a csípésre, és az is gyorsan segíthet, ha meleg vagy hideg levegőt fújunk hajszáritóval az érintett területre. A viszketést antihisztamin-tartalmú krémekkel, ecsetelőkkel és spray-vel is lehet csillapítani. Minden esetben orvoshoz kell fordulni, ha a légutakban, szájban vagy orrban történik a csípés. Ha azonnali és intenzív izzadás, valamint sápadtság, gyorsuló pulzus és lélegzet jelentkezik, sürgősen az ügyeletet kell felkeresni.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

AllistilEP

dimetindén 1 mg/g gél

A dokumentum lezárás dátuma: 2019.04.04., EPI_ALL_2019.04.



- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.



A forgalmazó hivatali engedély jogszabályja:
EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszeripari, Kereskedelmi és
Szaktanácsadó Zrt.
www.expharma.hu

1044 Budapest,
Magyar utca 64.
Tel: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1436
e-mail: budapest@expharma.hu

25 éve
a magyar betegélet

**Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti
a viszketést és az irritációt.**

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

HATÁROZOTTAN – nem csak a herpesz ellen!

Ma, amikor nincs ember a földön, akinek ne kúszna be a gondolataiba milliószor a vírusveszély, a társas érintkezés szabályai gyökeresen megváltoztak, fénytörésben látjuk az életünket. Ép testben ép lélek – tartja a mondás, de egy percre meg is fordíthatjuk: figyelemmel és figyelemmel érdemes az előttünk álló hetekre tekinteni, és amellet, hogy szervezetünk védekezőképességét erősítjük, fejben, lélekben is helyt kell állnunk.

Különös időket élünk, hiszen nincs is olyan orvosi téma talán, amiről elsőként ne a koronavírus jutna eszünkbe. Tegye fel a kezét, aki az elmúlt években gondolatban fohászokodott a csöndért, a lassúságért, a nyugalomért? Van-e olyan, aki időnként szeretett volna kifutni a világból, hátrahagyva a telefonokat, céges leveket, határidőket, kötelességeket, ügyintézés, kommunikációt? Eszünkbe jutott-e, hogy a stressz, a túlhajszoltság leállásra kényszeríthet? Házi karanténra mondjuk nem gondoltunk, még kevésbé vágytunk, de az elszigeteltség nem kell, hogy kényszerű magányt jelentsen! Sőt!

A test beszél

„Amikor úgy érzed, nincs időd lazítani, tudd, hogy most van rá a legnagyobb szükséged.” Matt Haig angol író, újságíró gondolata is rávilágít arra, hogy a stressz sokunk mindennapi életének kísérője. Csalánkiütés, pikkelysömör, ekcéma, akne, rosacea,

A herpesz vírusok családjába számos kórokozó tartozik. Többi között az ajak és a nemi szervek egyes betegségeit okozó herpes simplex vírus, a bányahimlőért és az övsömörért felelős varicella-zoster vírus, vagy a mirigylázat okozó Epstein-Barr- vírus - magyarázta dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász, kozmetológus. Terhes nők esetében különösen veszélyes lehet, ha a nemi szerveken a szülés körüli időszakban jelentkeznek a betegségek.

herpesz: bőrbetegségek, melyek tünete súlyosbodhatnak, ha valamilyen külső környezeti tényező miatt kibillenünk lelki egyensúlyunkból. Náthás, influenzás megbetegedések után, fontos események előtt, nyaralás alatt...

A tartós stressz, a szorongás, a levertség, a pánik vagy a depresszió gyengítik az immunrendszert, ezért fogékonyabbá válnak a bőrproblémák kialakulására is. Az ajkakon, esetleg az orr környékén megjelenő fehér-sárga hólyagokat mindenki ismeri, hiszen a hólyagok okozóját, a herpes simplex vírust 10 emberből 8 hordozza. A szerencsésebb vírushordozók megússzák a tüneteket, sokan azonban már jól ismerik az égő, viszkető, bizsergő érzést, amely után hamarosan megjelenik a herpesz. A puszi, a kézfogás törölve.

Gyermekkorunkban legtöbbször szüleinktől, rokonainktól kapjuk a herpeszvírus egy-egy puszival. Később a kézfogás lehet a veszélyforrás, de akár egy hanyagul elmosott pohár vagy borotva is elindíthatja a herpeszvírus terjedését. Ezért nagyon fontos, hogy legyünk elővigyázatosak, tartsuk be az alapvető higiéniai szabályokat! A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt, még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. Végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

| <h2>carbosan®</h2> <p>HERPEZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK</p> | <h2>AFTA</h2> | <h2>HERPEZ</h2> |
|--|--|---|
| <p>Ajakfájdalmak – pl. láz, herpesz-vírus okozta gyulladás –, valamint szájnyálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.</p>  <p>Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasza nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!</p> | <ul style="list-style-type: none">  szájüregi sérülések: fogszabályzó, 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 | <ul style="list-style-type: none">  betegségek, láz  erős napsugárzás  menstruáció  stressz  gyógyszerek  hormonális tényezők  pszichés tényezők |
| <p>Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!</p> |  | <p>SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89–95. Tel.: (+36-1) 371-0530 • Tel./fax: (+36-1) 371-0531 E-mail: satco@satco.t-online.hu www.satco.hu • www.carbosan.hu</p> |

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

Napozás – tények és mítoszok

A túlzott napozás tényleg csak a gyerekekre veszélyes? A sötétebb bőrszín valóban megvéd az UV-sugarak káros hatásától? Aki egyszer leégett, annál biztosan jelentkezik előbb-utóbb a bőrrák valamelyik formája? Az alábbiakban a napozással kapcsolatos leggyakoribb tévhiteket gyűjtöttük össze.

A népszerű egészségügyi portál, a *Medical News Today* (MNT) nemrég tartalmas cikkben foglalta össze a napozással kapcsolatos félreértéseket. Alább a legnépszerűbb hamis állítások következnek, alattuk pedig a szakemberek véleménye.

A leégés csak a gyerekekre veszélyes

Régebben még a szakemberek közül is sokan azt sugallták, hogy a túlzott napozás káros hatásai az esetek akár 80%-ában 18 évnél fiatalabb embereknél jelentkeznek. Egyrészt persze igaz, hogy a gyermekek bőrének gondozása fontos feladat, és elfogadott ajánlás, hogy 6 hónapos kor előtt a kicsiket a lehető legkevesebbszer érje közvetlen napsugárzás. Ugyanakkor számos tanulmány jutott arra a következtetésre, hogy feltehetően nem létezik olyan kritikus életkor, amely alatt nagyobb veszélyt jelent a napozás. A leégés életkortól függetlenül károsítja a bőrünket, és növeli a bőrrák kialakulásának kockázatát. 18 éves kor fölött is óvintézkedéseket kell tennünk a napsugárzás káros hatásának csökkentésére.

Aki egyszer leég, bőrrákot kap

A bőrrák a bőrünket érő ártalmak halmozódó hatása miatt alakul ki. Előfordulhat természetesen, hogy valaki csak életében egyszer szenved napégést, majd kialakul nála ez a betegség.

Az MNT szakértői a következő óvintézkedéseket javasolják erős napsütés idejére:

- amikor lehet, tartózkodjunk árnyékban, különösen 10 és 16 óra között;
- viseljünk széles karimájú kalapot, sűrű szövésű anyagból készült öltözetet, UV-gátló, körbefutó napsemüveget;
- árnyékban tartózkodva is használjunk is naptejet, alkalmazzunk napozás utáni testápolót, illetve ha szükséges, a leégést kezelő készítményeket.

Bizonyos betegségek esetén – ilyen például a psoriasis, vagyis a pikkelysömör – az orvosok azt javasolják, hogy a páciens ellenőrzött körülmények között napfürdőzőn időnként. Ha érintettek vagyunk, érdeklődjünk kezelőorvosunknál a ránk vonatkozó ajánlásokról.

Az viszont egészen biztosan növeli a kockázatot, ha tartósan erős napfénynek vagyunk kitéve, mint ahogy tény az is, hogy annál magasabb a rizikó, minél többször égünk le.

A sötét bőrszínűek nem égnek le

Semmilyen színű vagy típusú bőr nem nyújt védelmet önmagában a leégés ellen. Igaz ugyan, hogy a világosabb bőrűek esetében magasabb a bőrrák kockázata, ám a leégés és annak hosszú távú hatásai mindenkire veszélyesek. Más szavakkal: az örökletes tényezők befolyásolhatják a bőrrák kialakulásának esélyét, ám a napfény hatása tovább növelheti ezt a kockázatot.

Csak a legnaposabb órákban kell fényvédő készítményeket használni

Sokan úgy vélik, hogy az UV-sugarak ellen csak olyankor kell védekezni, amikor a nap magasan jár, vagyis nagyjából 10 és 16 óra között. Az ugyan igaz, hogy a leégés esélye ebben az időszakban a legnagyobb, ugyanakkor a napfény mindig tartalmaz káros UV-sugarakat. Vagyis a védekezés reggeltől estig ajánlott, ha napon tartózkodunk.

Papp György

HIRDETÉS

HERBioticum LEGYEN MINDIG BIZTONSÁGBAN A BŐRÖD

Napozás előtt. Napozás közben. Napozás után.
Keresd a HERBioticum napozó termékcsaládot a patikákban és a gyógynövényboltokban.

ÚJDONSÁG!



Natúrkozmetikum Vegán Gyógynövényes

Keresd termékeinket a nagyobb gyógyszertárakban és az ismert bioboltok polcain országszerte.

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 hátterű, 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

Várandósság alatt is mozogni kell



A várandósság alatti testmozgás csökkenti a születendő gyermek elhízásának esélyét – állapította meg a Science Advances című tudományos lapban Min Du, a Washingtoni Állami Egyetem tudósa és hallgatója, Jun Seok Son által bemutatott kutatás. A terhesség alatti testedzés ugyanis stimulálja az úgynevezett barna zsírszövetek termelődését a fejlődő magzatban. A „jó zsírnak” is nevezett barna zsír elsődleges szerepe, hogy energia égetésével hőt termel. „A korábbi kutatások rámutattak, hogy a túlsúlyos anyák terhesség alatti testmozgása védelmet jelentett utódaik számára az anyagcserezavarok és az elhízás ellen. Ez az új kutatás arra világít rá, hogy ezek a pozitív hatások az egészséges és formában lévő anyák utódaira is vonatkoznak” – mondta el Du.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

A kezeletlen allergia veszélyes lehet

A kezeletlen allergia, az irritált nyálkahártya, a pollenekkel folytatott küzdelem sérülékenyebbé teheti az immunrendszert, és egy vírus is könnyebben megtámadhatja az embert – mondta Müller Veronika tüdőgyógyász, a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikájának igazgatója. Ha az allergiát megfelelően kezelik, akkor sokkal kisebb annak rizikója, hogy az allergiás megfertőződik koronavírussal. A legtöbben nem tévesztik össze az allergia tüneteit – döntően viszketés, vizes orrfolyás, tüsszögés – a koronavírus-fertőzés jeleivel. Az allergiával szemben a koronavírus gyakori tünete a magas láz. A szakember azt tanácsolta, ha valaki a szezonban először észlel magán allergiás tüneteket, akkor próbáljon meg a vény nélkül kapható allergiagyógyszerekhez nyúlni. E-receptekkel a házi orvosok is tudnak segíteni.

Újabb telefonvonalon érhető el a lelkielsősegély-szolgálat

Újabb ingyenesen hívható telefonvonalat tett elérhetővé a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, mert a 116-123 segélyhívóvonal a koronavírus-járvány miatt kialakult helyzet óta leterhelt. Az új, 0680810600-as számon az önkéntesek hétfő 19 óra és szerda 15 óra között, valamint csütörtök 19 óra és vasárnap 7 óra között fogadják az erre számra érkező hívásokat. A közlemény szerint a nap 24 órájában térítésmentesen hívható 116-123-as számot tárcsázók problémáit is több száz önkéntes fogadja, de a járvány miatt a korábban is magas hívásszám még tovább emelkedett.

KVÍZ-
nyertes

Az áprilisi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/c, 3/a

Az ajándékesomagot Szénási Sándor nyerte Nyárlőrincről.

Kedves Olvasóink!

A **HERBioticum**

Magyarország

által felajánlott vegán, natúrkozmetikumokból álló napozó

ajándékesomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfjtéseket

2020. május 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – MÁJUS

- Milyen vitaminokat tartalmaz a HERBioticum Sun Max Naptej SPF50+?
 - A-, C-, E-vitamint és B₅ provitamint
 - D-vitamint
 - K-vitamint
- Melyik az az összetevője a HERBioticum After Sun testápolónak, ami meggátolja a nap és a száraz levegő vízelvonó hatását?
 - vadgesztenye-kivonat
 - hibiszkusz
 - kókuszolaj
- Milyen gyógynövények kivonata található a HERBioticum After Burn leégéskezelő gélben?
 - körömvirág
 - rozsmaring és kakukkfű
 - kamilla és aloe vera



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

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsoomagolás



KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.ferrocento.hu

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

HIRDETÉS

! NE

tartsa otthon
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*





ÚJ SZERELEM, ÚJ FERTŐZÉS...

Ahányszor rám talál a szerelem, annyszor térnek vissza a kellemetlen érzések is: fáj, ég, viszket! Megtetézve mindez az állandó rohanással a mosdóba! Megfogadtam, ahogy újra szerelembe esek első dolgom lesz a patikában vásárolni egy doboz Canephron®-t!

Természetes hatóanyagok, komplex segítség

A Canephron® bevonat tabletta olyan gyógyszer, amelyben 3 gyógynövény biztosítja a támogató, kiegészítő terápiát a húgyúti gyulladások enyhe eseteiben.

Tudj meg többet: www.schwabe.hu



**Schwabe
Hungary**
From Nature. For Health.

Schwabe Hungary Kft., 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.,
Tel.: 36 (1) 431-8934, info@schwabe.hu, www.schwabe.hu

Hagyományos növényi gyógyszer.

**A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**