

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. NOVEMBER

## DIABÉTESZ

A cukorbetegség  
árnyékában

## TÜDŐRÁK

Tisztább  
levegőt!

## KORONAVÍRUS

Tiszta kézzel

## PSZICHOLÓGIA

Mire jó  
a hobbi?

## INTERJÚ

# Tóth Vera

## énekesnő



# Butik ős

**Barnys®**  
PREMIUM QUALITY

**A természet ereje - aloe és tőzegáfonya felhasználásával**



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

## ALOE vera FORTE

- poliszacharid tartalma eléri a súlytömeg szerinti 10 %-ot is
- elég naponta 15 ml, **Qmatrix** szabadalmaztatott technológiának köszönhetően
- támogatja az emésztést és a bélrendszert
- támogatja az immunrendszert
- regenerálja a bőrt

**Kiszérelés tartalma 2x500 ml  
(66 napra elegendő).**

## CRAN-PAC

- magas „A” minőségű kanadai tőzegáfonya kivonatból készül
- garantálja a napi adagban a proantocianidinek (PAC) standardizált tartalmát
- napi 20 ml = 800 mg kivonat, kanadai tőzegáfonyából
- folyékony forma = gyorsabb felszívódás
- cukormentes és édesítőszer nélkül

**Kiszérelés tartalma 500 ml  
(25 napra elegendő).**

Keresse a gyógyszertárakban és a HerbaHázban!

Akciósan megvásárolhatja az alábbi weboldalakon:  
[www.pingvinpatika.hu](http://www.pingvinpatika.hu), [www.patika24.hu](http://www.patika24.hu), [www.halmypatika.hu](http://www.halmypatika.hu)



[www.barnys.co.hu](http://www.barnys.co.hu)



[barnys\\_hu](https://www.instagram.com/barnys_hu)



[Barnys HU](https://www.facebook.com/BarnysHU)

## AQUA MARIS® Baby - Adriai tengervízzel már 15 napos kortól

**4-es hatás:**  
> tisztít > hidratál  
> fellazít > regenerál

6 fekvő pozícióban is adagolható  
6 orrszívó használat előtt fellazítja a váladékot  
6 orrszívó használat után regenerálja az orrnálkahártyát

**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

**RICHTER GEDEON** Tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu), [www.aquamaris.hu](http://www.aquamaris.hu)

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

**VITAKING**  
[www.vitaking.hu](http://www.vitaking.hu)

**VITAMIN-C  
D-4000mg**

**NAPFÉNYMENTES  
NAPOKRA**

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.  
Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

**Warmies®**  
**Melegíthető plüss állatka**

**AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNY TÖLTETTEL.**

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatka testrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregék) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aroma anyagokat kb. 90 percig adja le.

**Gyógyszertárak és magánszemélyek részére forgalmazza: Patika Pack Kft. • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)**



## Szerkesztői levél

**2**020. október 22-én elhunyt James Randi bűvész-illuzionista. Nem tudják ki ő? Bevallom mostanáig én sem hallottam róla, pedig nagyon fontos eszmét képviselt: a tudományos szkepticz-

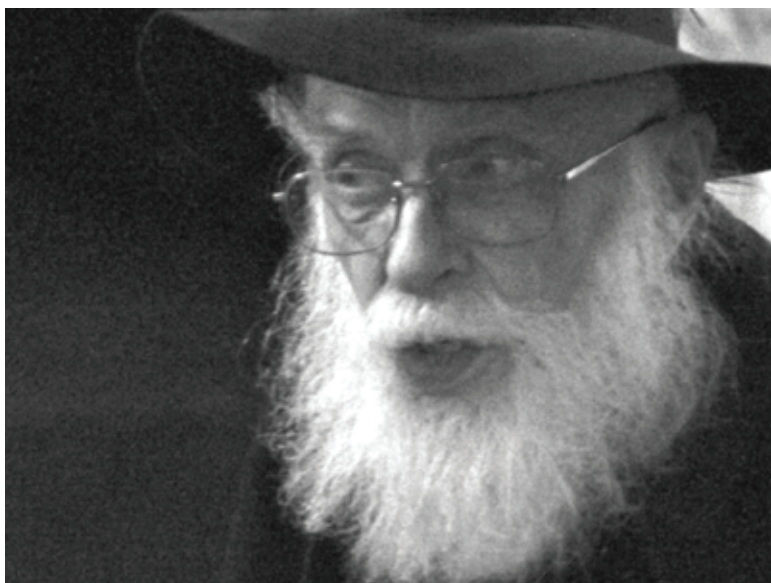
mus emblematikus alakja volt. Ő maga is több látványos produkciót bemutatott, de mindig emlékeztette nézőit, hogy amit látnak, az nem varázslat, „csak” trükk. Ma az interneten korábban soha nem látott mérték-

ben dől ránk az ellenőrizetlen, és gyakran téves információ. A legjobb tanács, amit adni lehet: legyenek mindig szkeptikusak!

## ELHUNYT

# a tudományos szkepticizmus emblematikus alakja

**É**lete 93. évében elhunyt James Randi kanadai-amerikai bűvész, szabadulóművész és mentalista, a nemzetközi szkeptikus mozgalom atyja. Karrierje egyik jellemző műsorszámában a Niagara-vízesés felett kényszerzubonyban lógva szabadította ki magát. Mindig emlékeztette azonban közönségét, hogy produkciói trükkökön és nem varázslaton alapulnak. Illuzionista produkciói mellett főleg áltudományok leleplezésével, természetfelettinek mondott képességek vizsgálatával foglalkozott, és számos szemfényvesztőről rántotta le a leplet. Randi alapítványa egy egymillió dolláros díjat is felajánlott annak, aki ellenőrzött körülmények között bizonyítani tudja paranormális erők jelenlétét. Amikor az illuzionista 2015-ben visszavonult az alapítvány munkájából, az összeget még senki nem nyerte el. (MTI)



FOTÓ: WIKIMÉDIA

### 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Göblyös Péter

**Illusztrációk:** Freepik.com

**Hirdetés:**

Balla Anikó

**E-mail:** [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto: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](mailto:info@pressgt.hu)

**Nyomdai kivitelezés:**

Press Center Central Europe Zrt.  
2600 Vác, Nádas utca 8.

**Felelős vezető:** Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

**Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult**



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

# A cukorbetegség ÁRNYÉKÁBAN

A cukorbetegség sokáig rejtve marad, és csak akkor okoz tüneteket, amikor már előrehaladott szakaszban van. A különösen veszélyeztetetteknek érdemes figyelni a cukorbetegség első, kezdeti tüneteire. A cukorbetegek száma évről-évre nő: ma Magyarországon csaknem 750 ezer diagnosztizált cukorbeteg ember él, és több mint 500 ezren vannak olyanok, akik valójában cukorbetegek, de nem tudnak róla vagy még nem vettek részt diabétesz-szűrésen.

## Mi is a cukorbetegség?

A Diabetes Mellitus – közismertebb nevén cukorbetegség – tulajdonképpen összetartozó anyagcsere-történet. Lényege, hogy a szervezetben vagy nem termelődik elegendő inzulin a cukoranyagcsere egyensúlyának fenntartásához, vagy nem tudja kifejteni a megfelelő hatást, emiatt a vér glükózsztintje megemelkedik.

A glükóz a szervezet elsődleges energiaforrása. Az elfogyasztott ételek többségét a szervezet cukorra bontja le. Ha a szervezet nem tudja megfelelően felhasználni ezt az energiaforrást, akkor a vércukorszintje a normálisnál magasabbra emelkedhet, és a vizeletben is cukor jelenik meg. Mesterséges bejutatással az inzulin képes helyreállítani a szervezet vércukorszintjét.

## A cukorbetegség tünetei és típusai

A jellemző tünetek a túlzott vizeletürítés, szomjúság, több folyadék felvétele, esetleg homályos látás. Amint a vércukorszint emelkedik, ezek a tünetek megszűnnek.

A nemzetközi egészségügyi szervezet három fő típusát különbözteti meg a cukorbetegségeknek: az 1-es, a 2-es típusú, valamint a – külön említendő – terhesség alatti cukorbetegséget. Az általában fiatal korban kialakuló 1-es típusú betegség esetén az immunrendszer idegenként kezeli az inzulint termelő béta sejteket, amelyek ezáltal elpusztulnak, így a nem termelődő inzulint pótolni kell. A 2-es típusú cukorbetegség bonyolultabb, a sejtek nem tudják felvenni az inzulint, vagyis úgynevezett inzulinrezisztencia alakul ki. Tíz páciensből kilenc a második csoporthoz tartozik.

A 2-es típusú elsődleges rizikótényezője az elhízás (különösen a hasra történő, úgynevezett alma típusú), illetve az ezzel összefüggő mozgásszegény

életmód. Az 1-es típusú cukorbetegség jellemzően negyven éves kor alatt alakul ki, leginkább kamaszkorban. Ekkor akár néhány hét alatt is teljesen leállhat a hasnyálmirigy működése, ezért az 1-es típusú cukorbetegség viszonylag könnyen felismerhető, látványos tüneteket produkál. Ennél azonban sokkal gyakoribb a 2-es típusú diabétesz.

Amíg korábban az idősek betegsége volt a 2-es típusú cukorbetegség, az utóbbi években egyre gyakrabban jelenik meg a negyvenes korosztályban, sőt egyre több fiatalnál is diagnosztizálják, sokan már csak valamilyen szövődésmény megjelenése után.

## Az életmód-terápia a kezelés alapja

A kérdésre pedig, hogy milyen módszerek léteznek a diabétesz gyógyítására, illetve kezelésére, dr. Barna István belgyógyász szakorvos elmondta: mindennek

## AGGASZTÓAN NŐ a cukorbetegek száma

Bár a legtöbb európai országban csak becslések vannak a cukorbetegek számáról, itthon pontos adataink vannak a diagnosztizált betegekről az alapján, hogy hányan váltottak ki a patikákban vércukorcsökkentő készítményt. A Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő adatai szerint ez a szám 2001-ben 422 000 volt, jelenleg pedig 743 800. Az arány az egész világon emelkedik – magyarázta dr. Barna István hozzátéve, hogy a fel nem ismertek számával együttvéve hazánkban 1,5-2 millió diabéteszes, illetve azt megelőző állapotú egyén él.



alapja az életmód-terápia. „A különböző étrendek között nincs meghatározó különbség, ami döntő, hogy a napi energiaszükséglet 45%-a szénhidrát, 35-40%-a zsír, és 16-18%-a fehérje legyen. Az alacsony szénhidráttartalmú étkezés a testsúlycsökkentés szempontjából kiemelt jelentőségű. A cukorbeteg felnőtteknek hetente legalább 150 percnyi közepes intenzitású aerob mozgás javasolt a maximális szívfrekvencia 50-70%-ával.”

1891-ben született Sir Frederick Grand Banting kanadai orvos, aki 1923-ban az inzulin társfelfedezőjeként kapott orvosi Nobel-díjat. 1991 óta minden évben a születésnapján, november 14-én tartják a Diabétesz Világnapot.

A 2-es típusú cukorbetegségre hajlamosabbak lehetünk, ha előfordult már ilyen betegség a családban, de különösen akkor, ha a környezeti tényezők miatt vagyunk veszélyeztetettebbek. A 2-es típusú, úgynevezett „szertett” diabétesz szövődésményeként olyan betegségek is kialakulhatnak, amelyek a halálozási statisztikák élén állnak: szív- és érrendszeri problémák, érelmeszesedés, érszűkület, stroke, infarktus, vesebetegségek.

Dózsa-Kádár Dóra

# Kezdje a napot az új MÉRY*kék*-kel!

MÉRY*kék* **900**  
vércukorszintmérő



**Di-Care Zrt.,**  
1119 Budapest, Mérnök u. 12-14.  
[www.merykek.hu](http://www.merykek.hu), [www.dicare.hu](http://www.dicare.hu)

Csak MÉRY*kék* tesztsíkkal használható!  
[www.cukorbetegvagyok.hu](http://www.cukorbetegvagyok.hu)

A MÉRYkék 900 vércukorszintmérő készülék  
gyógyászati segédeszköz. A kockázatokról olvassa el  
a kezelési útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

# Diabétesz – együtt élni A BETEGSÉGGEL

**1991 óta minden évben november 14-én tartják a Diabétesz Világnapot.**

**A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) és tagszervezetei világszerte e napon hívják fel a figyelmet a betegségre, illetve megelőzésének lehetőségeire. Mi okozza a diabéteszt, és mit tehetnek az érintettek életminőségük megőrzéséért?**

## Adatok

A cukorbetegek száma világszerte meredeken nő: míg szerente a Földön 1980-ban 108 millió pácienszt tartottak nyilván, addig ez a szám 2014-re 422 millióra nőtt, vagyis kevés híján megnégyesződött. Csak 2000 és 2016 között az idő előtti elhalálozások körében 5%-kal nőtt azon esetek száma, amelyek összefüggésbe hozhatók a diabéteszrel. A diabétesz a fő oka az olyan egészségkárosodásoknak, mint a vakság, veseelégtelenség, szívroham, stroke, továbbá leggyakoribb okozója az olyan eseteknek, melyek az alsó végtag amputálásához vezetnek.

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO ez év júniusában publikált tanulmánya szerint 2016-ban összesen 1,6 millió áldozata volt közvetlenül a cukorbetegségnek, és további 2,2 millió elhalálozás tulajdonítható a magas vércukorszintnek.

## Megelőzés

A betegségnek két fontosabb típusa létezik. Az 1-es típusú a ritkább (mintegy 10% az összes páciensen belül). Ez lényegében egy autoimmun betegség, amely (némi egyszerűsítéssel) elpusztítja a szervezet inzulintermelő sejtjeit. A gyakoribb 2-es típusú diabétesz kialakulásáért azonban – az örökölt hajlamon kívül – életmódbeli okok is felelhetnek.

## ÉLETMINŐSÉG

A WHO szakértőinek fenti javaslatait azoknak is tanácsos megtartaniuk, akiknél már kialakult a betegség. A páciens ugyanis sokat tehet életminőségének javításáért, többek között egészséges életmóddal.

A diabéteszeseknél gyakori jelenség a száraz bőr, melynek gondos ápolása kiemelkedően fontos, hiszen a gondatlan kezelés súlyos szövödményekhez vezethet. A bőrszárazság oka lehet a rossz vérkeringés, melynek következtében nem jut elég vér a lábakba és a lábfejekbe. Ez nemcsak a bőr kiszáradását eredményezheti, de a gyulladások és a sebek gyógyulását is lassítja. A magas vércukorszint következtében a test nedvességet veszít, így szintén kialakulhat a bőrszárazság. Az idegi károsodás is gyakori a cukorbeteg körében: a neuropátiában szenvedők kevésbé érzékelik a hideget és a meleget, így gyakoribbak a bőrsérülések és a fertőzések.

Ma már sok olyan, kifejezetten a diabéteszeseknek kifejlesztett készítmény létezik, amelyek megkönnyíthetik a páciensek mindennapjait. Hatásosan enyhítik például a betegséggel együtt járó bőrszárazságot, vagy éppen gyógynövény alapú hatóanyagaikkal serkentik a végtagok vérkeringését, nyugtatják és regenerálják a gyulladt bőrt.

## A WHO fentebb idézett anyaga a következőket javasolja a prevenció érdekében:

- 1 Az optimális testsúly elérése és megtartása, ehhez diétikus szakember segítségét is kérhetjük.
- 2 Fizikai aktivitás: legalább napi 30 percnyi közepesen intenzív testmozgás, bár ennél több mozgásra lehet szükség ahhoz, hogy megszabaduljunk az esetleges túlsúlytól.
- 3 Egészséges, kiegyensúlyozott étrend, a cukor és a telített zsírok fogyasztásának kerülése.
- 4 A dohányzás kerülése: ez a káros szenvedély ugyanis igazoltan növeli a diabéteszen kívül a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is.

Papp György

HIRDETÉS

# MEDIFLEUR

**Kozmetikumok  
cukorbetegek  
részére**

**A cukorbetegség  
okozta bőrszárazság  
mindennapi  
ápolásához.**



# November – A TÜDŐRÁK HÓNAPJA

**Szerte a világon novemberben egészségügyi intézmények, alapítványok, jelenlegi és felgyógyult betegek, illetve hozzátartozóik hívják fel a figyelmet a tüdő daganatos megbetegedésének kockázatára. Mit tehetünk a betegség megelőzéséért, illetve általában tüdők egészségéért?**

**A** tüdőrák nem egységes betegség, az orvostudomány több típusát ismeri. Két fő fajtája a kissejtes és a nem-kissejtes tüdőrák – az előbbihez tartozik az esetek mintegy ötöde, az utóbbihoz pedig nagyjából 80%-a.

## SOKAT TEHETÜNK a megelőzésért

**1.** Ahogy fentebb már szó volt róla, tüdők egészségének megóvásához a legfontosabb az aktív (és passzív) *dohányzás kerülése*.

**2.** Ugyancsak lényeges az *aktív életmód*: a rendszeres fizikai igénybevétel, a naponta végzett gyaloglás, torna, kerékpározás stb. légzőszerveinken kívül egész szervezetünkre jótékonyan hat.

**3.** A helyes testtartás szintén elengedhetetlen. Tüdők térfogata kisebb lesz, kapacitása csökken, amikor például huzamosabb ideig görnyedten, beesett vállal ülünk. Ha munkánkat jellemzően ülve végezzük, időnként álljunk fel, mozogjunk, sétáljunk egy keveset.

**4.** A túlsúly, különösen, ha a hason jelentkezik, szintén felelhet azért, hogy ülő testtartásban tüdők összenyomódnak.

**5.** Ügyeljünk arra is, hogy *megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék* kerüljön a szervezetünkbe. A nyálkahártyák tisztulását segíti, ha naponta legalább 1,5-2 liter folyadékot iszunk. Kóros állapot, például hörgőgyulladás, asztma esetén a fokozott folyadékbevitel az egyik legjobb váladékoldó, köptető.

Magyarországon a lakosság számához viszonyított előfordulási és halálozási aránya nemzetközi összehasonlításban is rendkívül magas. 2018-ban hazánkban összesen 70 454 új daganatos beteget regisztráltak; ezen belül a páciensek 15,6%-ánál (11 004) tüdőrákot diagnosztizáltak. Ha a statisztikákat nem szerinti bontásban nézzük, az derül ki, hogy az adott évben a férfiak és nők csaknem azonos számban voltak érintettek (35 281 az előbbieket, 35 173 az utóbbiak esetében). Ha azonban megnézzük az egyes ráktípusok előfordulását a két nemnél, akkor látható, hogy a férfiaknál jóval magasabb a tüdőrák esetszáma (6467; 18,3%), mint a nőknél (4537; 12,9%). *Forrás: Egészségügyi Világszervezet Nemzetközi Rákkutató Ügynöksége (World Health Organization; International Agency on Research of Cancer).*

## Többnyire a dohányzás következményeként alakul ki

A rendelkezésre álló adatok szerint a tüdőrák kialakulása mintegy 90%-ban a dohányzás valamely formájának következménye – vagyis a cigaretta, szivar, pipa, vízipipa, illetve a sokak által (alaptalanul) egészségesebbnek gondolt e-cigaretta a fő felelősök. Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a passzív dohányosok szintén komoly veszélynek vannak kitéve.

További rizikófaktorok lehetnek a munkahelyi körülmények (például rendszeres érintkezés vegyszerekkel, azbeszttel, radongázzal stb). Hajlamosíthatnak a betegségekre örökletes tényezők is. Fontos megjegyezni, hogy a betegség nem egyszer azért lesz végzetes kimenetelű, mert az érintett nem fordult tüneteivel időben szakemberhez.

Papp György



Világelső  
a deutériumcsökkentésben



**PREVENTA**  
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A Preventa termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszerárakban.

 **További információ, online megrendelés:**  
[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

 [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)  1118 Budapest, Villányi út 97.

 +36 1 365 1660  /preventa.hu

# Tisztább levegőt!

**Az Egészségügyi Világszervezet figyelmeztetése szerint a szennyezett levegő a lakosság 90 százalékának okoz problémát globálisan. Hazánkban a fosszilis energiahordozók égetéséből származó légszennyezés évente átlagosan 13 ezer ember haláláért felelős.**

**A** légszennyezettség napjainkra világszintű közegészségügyi probléma lett. A fosszilis tüzelőanyagok – elsősorban a szén, az olaj és a gáz – égetéséből származó légszennyezés évente mintegy 4,5 millió ember halálát okozza világszerte. A Greenpeace és a Centre for Research on Energy and Clean Air (CREA) 2020-as jelentése magyar adatokkal is szolgál: hazánkban a fosszilis energiaforrások felhasználásából keletkező káros anyagok átlagosan 13 ezer ember haláláért felelősek.

## Az asztma fő okozója

A 2018-as év adatait feldolgozó tanulmány szerint világszerte körülbelül 40 ezer ötévesnél fiatalabb gyermek hal meg évente a fosszilis tüzelőanyagok égetéséből származó szálló por (PM<sub>2,5</sub>) miatt. A nitrogén-dioxid (NO<sub>2</sub>) szennyezés – ami főleg dízeljárművek, erőművek, gyárak káros anyag kibocsátása során keletkezik – évente körülbelül 4 millió gyerek asztmás megbetegedéséhez köthető. Jelenleg világszerte mintegy 16 millió gyerek szenved asztmában a fosszilis energiaforrások használatából származó NO<sub>2</sub>-kibocsátás következményeként. A légszennyezés kiváltotta egészségügyi problémák között van például a tüdőrák, a stroke és az asztma, sőt még a koraszülés is.

## MIT TEHETEK ÉN?

Bár a legnagyobb kibocsátók az említett nagyvállalatok, egyéni szinten is érdemes végiggondolni, mit tehetünk a tisztább levegőért. A hideg idő beköszöntével aktuális téma a fűtés, amire természetesen szükség van, de nem feltétlenül kell nyári meleg a lakásban. Nappalra elegendő lehet a 18-20 fok, éjjel pedig akár 16 fokra is csökkenhet a hőmérséklet. A helyiségek megfelelő szigetelésével is tehetünk az energiapazarlás ellen, ahol pedig lehet, ott érdemes átállni geotermikus vagy napkollektoros fűtésre. Jól tesszük, ha az elektromossággal is takarékoskodunk, hiszen a villamos energia nagy részét fosszilis tüzelőanyagokkal működő hőerőművekkel állítják elő Magyarországon. Közlekedési szokásaink megváltoztatásával ugyancsak hozzájárulhatunk a károsanyag-kibocsátás csökkentéséhez. Kis távolságokra érdemes gyalogolni, pár kilométernél távolabbra pedig mehetünk kerékpárral. Ez nem kerül pénzbe, és még testedzésnek is jó. Ha járműre van szükségünk, akkor sem mindegy, mennyi az egy főre jutó kibocsátás. A legszennyezőbb eszköz az autó, ezt követi a busz, majd a vonat – érdemes tehát közösségi közlekedésre váltani.



## Jelentős az anyagi kár

A szennyezett levegőnek nemcsak egészségügyi, hanem súlyos gazdasági hatásai is vannak. Növeli az egészségügyi költségeket, csökkenti a munkavállalók termelékenységét, károsítja a talajt, a terményeket, az erdőket és a vizeket. Bár a légszennyezést gyakran a szennyezési csúcsidezőkkel és eseményekkel azonosítják (pl. szmogriadó), a hosszú ideig tartó, alacsonyabb koncentráció még nagyobb veszélyt jelent az egészségre és a környezetre.

A magas szállópor-koncentrációval összefüggésbe hozható betegszabadságok évente több mint 100 milliárd dollár értékű gazdasági kárt okoznak világszerte, a betegségekkel és a halálozással összefüggő kiadások pedig 2900 milliárd dollárba, a globális GDP 3,3 százalékába kerülnek.

A vizsgálat alapján Magyarországon még rosszabb a helyzet: a szennyezett levegővel kapcsolatba hozható kiadások átlagosan 9,4 milliárd dollárra rúgtak 2018-ban, ami a GDP körülbelül 6 százalékát jelentette. A gazdasági károk többek között a betegségek, a halálesetek számából, a kimaradt munkaórákból és az egészségügyi kezelésekből adódnak össze.

## Ajövőkön a tét

A közvetlen egészségkárosításon túl a fosszilis tüzelőanyagok használata felelős elsősorban a klímaváltozásért, vagyis bolygónk jövőjéért. A legnagyobb kibocsátók a szén-, olaj- és autóiipari cégek, pedig a klímavédelmi szakemberek már hosszú évekkel ezelőtt megfogalmazták a legfontosabb teendőket. Ki kell vonni a dízel- és benzines járműveket, fejleszteni a tiszta közösségi közlekedést, bezárni a szénerőműveket, és átállni a megújuló energiaforrásokra.

Mindez jelentős egészségügyi megtakarításokat is eredményezne. Mint a Greenpeace jelentése írja, Magyarországon anyagilag jelentősen megtérülő intézkedés lenne például a közösségi közlekedésben használt régi, szennyező buszok korszerűekre cserélése. De a járművek rendszeres ellenőrzése is hamar visszahozná a karbantartásra fordított összegeket.

Szerdahelyi Krisztina



# FÜST NÉLKÜL MINDENKINEK JOBB LENNE!

A dohányzással összefüggő egészségügyi ártalmakat ma már senki sem vitatja, ahogyan azt sem, hogy mindez komoly népegészségügyi problémákat okoz. Jelenleg világszerte több mint 1,3 milliárd ember dohányzik, és ez a szám az előrejelzések szerint a közeljövőben sem változik számottevően. Magyarországon ma több mint kétmillió ember gyújt rá rendszeresen.

## MI A BAJ A CIGARETTÁVAL?

Azt már mindenki tudja, hogy a dohányzás káros az egészségre, de hogy mitől is káros, azt már kevesen.

A tudományos kutatások szerint a dohányzással összefüggő betegségek kialakulásért elsősorban a dohány égésekor a füstben keletkezett káros vagy potenciálisan káros anyagok (HPHC) a felelősek. Az FDA, az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala bizonyította, hogy ilyen vegyi anyagból 93 (például arzén, formaldehid, cianid, ólom, nikotin és szén-monoxid) kimutatható a cigarettafüstben és összefüggésbe hozható különböző betegségek kialakulásával. Ezek pedig nem csak a dohányzók egészségére, hanem a környezetükben lévő nemdohányzókéra is egyaránt károsak.

## A LEGJOBB, HA EL SEM KEZDÜNK DOHÁNYOZNI!

A leghatékonyabb módja az ártalmak csökkentésének az, ha el sem kezdünk dohányozni. Ha már dohányzunk, akkor a minél előbb szokjunk le, és ha valaki meghozta a döntést, akkor minden létező eszközzel támogassuk őt ebben!

## TÁJÉKOZÓDJON!

Fontos tehát, hogy azok a felnőtt dohányzók, akik valamiért nem szoknak le és folytatnák a cigarettázást, megfelelő információkat kapjanak az ártalomcsökkentés lehetőségeiről és a cigarettánál potenciálisan kevésbé káros alternatívákról, hiszen ez számukra, a közvetlen környezetük és a társadalom számára is komoly előrelépést jelenthet. Az ártalomcsökkentés elvét ma már az élet számos területén alkalmazzuk – joggal adódik a kérdés, miért ne vennék figyelembe akkor épp egy olyan káros és hétköznapi szokásunk kapcsán is, mint amilyen például a dohányzás? A dohányzás vissza-

ritása érdekében tett erőfeszítések egyik fontos célja, hogy azok is segítséget és lehetőséget kapjanak a témát érintő tájékozódáshoz, akik valamilyen okból kifolyólag nem szoknak le.

## ÉGÉS ÉS FÜST NÉLKÜL

A tudomány és technológia fejlődésének köszönhetően ma már léteznek olyan füstmentes technológiák, melyek az ártalom-

csökkentés alternatív és hatékony eszközei lehetnek. Ezek a technológiák égés és füst nélkül teszik lehetővé a dohányzást, így a káros és potenciálisan káros anyagok közül lényegesen kevesebb szabadul fel használatuk során, mint cigarettázás során.

Fontos tudni, hogy ezeknek a füstmentes technológiáknak a működése és hatása eltérő lehet, sőt, a technológiákon belül is hatalmas különbségek lehetnek attól függően is, hogy a hatásuk vonatkozásában rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok milyen szintűek.

A füstmentes technológiák csoportjába tartoznak például az elektronikus cigaretta, az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák, valamint a különféle elveken működő dohányhevítéses technológiák is ismeretesebbek. Az elektronikus cigaretták és az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák helyett nikotintartalmú folyadék, illetve nikotinsó felhasználásával állítanak elő nikotinpárát.

A dohányhevítéses technológia esetében pedig különféle technológiai megoldásoknak köszönhetően olyan hőmérsékletre hevíthető a dohány, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára szabaduljon fel, de még ne történjen égés, és így füst se képződjön.

Fontos tudni azonban, hogy ezek a technológiák sem kockázatmentesek – többek között azért sem, mert nikotint tartalmaznak, amely függőséget okozó anyag, és például fejfájással járhat – és nem leszokást segítő vagy helyettesítő eszközök, valamint ezen technológiák hosszú távú hatása sem ismert jelenleg. Dohányzás esetén ezért az ártalomcsökkentés legeredményesebb módja továbbra is az, ha egyáltalán nem fogyasztunk dohány- és nikotintartalmú termékeket.

**A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.**

### DOHÁNYZÁS – TÉNYEK ÉS ADATOK\*

- A világon 1 milliárd ember dohányzik.<sup>1</sup>
- A dohányzás minden módja káros az egészségre.<sup>3</sup>
- Cigarettázás közben a füstben keletkezett káros anyagok nem csak a dohányos szervezetét érik, de a környezetükben lévőket is.<sup>3</sup>
- Elsősorban nem a nikotin, hanem az égéstermék az egészségre káros vagy potenciálisan káros anyagok forrásai.<sup>2</sup>
- Számos, teljesen különböző működési elvű füstmentes technológia létezik.<sup>3</sup> Ezeknek a hatása is rendkívül eltérő.<sup>4</sup>
- A füstmentes technológiáknál nincs égés.<sup>4</sup> A hevítés során a dohányt az égési hőfoknál alacsonyabb hőfokra hevítik, így nikotintartalmú aeroszol keletkezik.<sup>3</sup>
- E-cigarettáknak a folyadékhevítéses technológiákat nevezzük.<sup>3</sup> Ezekből is létezik zárt és nyitott rendszerű.
- A dohányhevítéses – tehát nem folyadék alapú – rendszerek ezektől különböznek, kizárólag zárt rendszerűek.<sup>4</sup>
- Ezek a technológiák sem kockázatmentesek és nem leszokást segítő vagy helyettesítő eszközök.<sup>3</sup>
- Az ártalomcsökkentés legeredményesebb módja a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától való tartózkodás, dohányzás esetén pedig a teljes leszokás.<sup>4</sup>
- Aki mégis folytatja a dohányzást, jó, ha tájékozódik az ártalomcsökkentés lehetőségeiről.<sup>4</sup>
- További részletek az ártalomcsökkentésről: [www.fustmentes.hu](http://www.fustmentes.hu)

\*A tények és adatok forrásai:

- <sup>1</sup> WHO report on the global tobacco epidemic 2019 ([https://www.who.int/tobacco/global\\_report/en/](https://www.who.int/tobacco/global_report/en/))
- <sup>2</sup> FDA – Nicotine: The Addictive Chemical in Tobacco Products – Az amerikai Élelmiszerbiztonsági és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatal tanulmánya (<https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/nicotine-addictive-chemical-tobacco-products>)
- <sup>3</sup> Kovács Gábor, Horváth Ildikó – Dohányzás és leszokás című könyv, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2020
- <sup>4</sup> [www.pmiscience.com](http://www.pmiscience.com)



# 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 Magyarország 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 ismétlődhet. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkötése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

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

06 80 69 69 69-es ingyenesen hívható zöld szám.

# Fel! LÉLEGZÉSRE!

**A „bujkál bennem valami” érzést mindenki ismeri. Szipogás, könnyezés, tüszögés, fülzúgás, köhögés... az őszi-téli időszak kellemetlen velejárói. „Békés” körülmények között olyan, mintha – képletesen és valószínűleg is – víz alá kerültünk volna, a világvárvány idején azonban mindez úgy törhet ránk, mint egy cunami, hiszen minden jelle jobban figyelünk, mint máskor.**

**Ő**sszel kezdődik az influenza és a nátha szezonja. Nem könnyű, sőt vizsgálatok nélkül sokszor nem is lehetséges megmondani, hogy a hasonló tüneteket mi okozza. Míg az influenza ellen védőoltással védekezhetünk, a nátha, megfázás tüneteit csak enyhíteni tudjuk. A nátha tüneteiért több száz különféle vírus lehet felelős, ezért nem szerezhetünk a nátha ellen védekezést.

## Ezért nem gyógyítható a nátha

A betegség leggyakoribb kórokozója valamelyik rhinovírus, ez a vírus felel az esetek csaknem feléért, de számos egyéb vírus is kiválthatja a jellegzetes tüneteket. Ezeket szinte mindenki ismeri, hiszen évente több alkalommal (kisgyermek

évente akár nyolcszor is) tapasztalhatjuk. Enyhe lefolyású betegség, mely cseppfertőzéssel terjed, és meglehetősen ragályos. Általában torokfájással kezdődik, orrfolyással, orrdugulással, majd száraz, ugató köhögéssel folytatódik. Magas lázzal ugyan nem jár, de hőemelkedés nagyon gyakran előfordulhat.

A nátha nem gyógyítható, tüneteinek enyhítésére orrcseppek és spray-k alkalmasak, a láz-, gyulladáis- és fájdalomcsillapítók mellett. Az orrvádék fellazítása azért fontos, hogy azután a sűrű váladékot az orrból fújással, orrmosással vagy kisgyermeknél orrszívó használatával el lehessen távolítani. Ezzel megelőzhetőek a másodlagos betegségek is, mint a középfülgyulladás vagy az arcüreggyulladás.

## Allergia és influenza

Allergia vagy szénanátha is okozhat hasonló tüneteket, azaz könnyezést, szemviszketést, tüszögést, de torokfájás nélkül. A szénanátha tünetei hosszabb ideig tartanak, szemben a megfázás általában egyhetes lefolyásával.

Az influenza jellemzően magas lázzal jár, fejfájás, izomfájdalmak, száraz köhögés, levertség és gyöngeség kíséri. A torokfájás ritka, és csak az esetek 30-50%-ban jelenik meg orrfolyás, orrdugulás. Szövődményei főleg kisgyermek, idősek és krónikus betegségben szenvedők esetében veszélyesek.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

www.xilomare.hu

Küzdje le az orrdugulást!  
**Szabad utat  
a levegőnek!**



# Kék varázslat – avagy nyugalom a víz közelében

**Balneoterápiának hívjuk azt, amikor gyógyvizes kúrával regenerálódik vagy gyógyul az ember. A termálvizekben gazdag helyekre sokan nemcsak betegként utaznak, hanem megelőző és egészségmegtartó céllal. Hazánk vizeinek gyógyító hatásait Európában is ismerik és elismerik.**

**A** gyógyvizek kémiai és biológiai összetételük alapján fejtik ki jótékony hatásukat a különböző betegségek esetén: főként a mozgásszervi és nőgyógyászati megbetegedéseknél, meddőség esetén, sport- és más sérülések utókezelésekor, érzékszervek egyes formáinál, és idült bőrbetegségeknél. Ahogy beköszönt a nyirkosabb idő, jön a hideg, az ízületek jeleznek. A térd, a hát, a csípő mind-mind érzékenyen reagál, ha csökken a hőmérséklet. A reakció pedig nemcsak fájdalommal, hanem olykor mozgáskorlátozottsággal is jár. Szerencsére ezeknek a tüneteknek az enyhítésében is a segítségünkre lehet egy-egy gyógyfürdős nap. A forró víz már önmagában gyógyító erejű, de a gyógyvíz összetevői jelentősen mérsékelhetik a panaszokat. Szaunázással erősíthetjük az immunrendszerünket, megszabadulhatunk a felgyülemlett mérgeanyagoktól, így pedig hatékonyabban vehetjük fel a küzdelmet a hideg évszakban gyakrabban előforduló influenzaszerű megbetegedésekkel szemben.

A gyógyfürdőzést célszerű reggelre vagy délelőttre időzíteni. Időtartama az orvosi előírás szerinti, de maximum 40-45 perc legyen (a meleg, a 36-38 °C-nál nem melegebb víz is megterheli a szívet és a vérkeringést). Éhgyomorra, vagy éppen egy kiadós reggeli után ne menjünk a vízbe! A fürdőzést langyos vízű zuhanyozás, majd pihenés kövesse, utána jöhet a masszázs! A „túlzásba vitt” – 20 alkalomnál több, vagy az előírtnál hosszabb ideig tartó – fürdőzés után úgynevezett fürdőfáradtság jelentkezik rossz közérzet, levertség, gyengeség, fáradtság és teljesítménycsökkenés formájában.

## Élmény és egészség

A fürdőzést kiegészítheti ivókúra, mely segítség lehet például emésztési zavarok, nőgyógyászati problémák, vesebetegségek esetén. Bizonyos gyógyvizek be is lélegezhetőek, például párástó készüléken keresztül, ezt asztmásoknak, krónikus légzőszervi betegségekből szenvedőknek szokták ajánlani.

Magyarország különleges balneológiai adottságai révén rendkívül gazdag ásványvizekben és gyógyhatású termálvizekben. Izland, Japán, az Amerikai Egyesült Államok, Franciaország, Olaszország, Kína és Új-Zéland mellett nálunk vannak a legnagyobb hévízkészletek. Ráadásul hévízeink gyógyászati, balneológiai hatásait tekintve egyedülállóak a világon. Sehol máshol nem található ennyi különböző betegség kezelésére, illetve megelőzésére alkalmas kiváló minőségű termál- és gyógyvíz – írja a Wikipédia.

Mielőtt fürdőterápián veszünk részt, mindenképpen konzultáljunk szakorvossal, aki nemcsak azt mondhatja meg, hogy milyen vizet érdemes választani, melyik fürdőt hasznos felkeresni, de abban is segíthet, hogy milyen egyéb kezelésekre, például masszázsról, súlyfürdőre vagy mozgásterápiára lehet szükségünk. A fürdőzésnél különösen körültekintőnek kell lennie a várandós, illetve szoptató kismamáknak. A termálvíz finoman hat a vegetatív idegrendszerre: oldja a feszültséget, csökkenti az idegességet, jótékonyan hat az álmatlanság ellen. A gyógyvizes helyeknek speciális mikroklímájuk van: a levegőben található negatív iontúlsúly miatt stresszoldó, pihentető hatásúak, így segítik a kikapcsolódást, ellazulást.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

≡ Gyógyfürdő  
⌚ történelem  
🌳 friss levegő

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

[facebook.com/kehidatdm](https://facebook.com/kehidatdm)

[instagram.com/kehidakustanytdm](https://instagram.com/kehidakustanytdm)



GYERE, ÉS ÉLD ÁT!

KEHIDAKUSTÁNY EGÉSZ ÉVBEN VÁR!

# „Nyugalomban, békében jönnek meg a válaszok”

**TÓTH VERA** énekesnő a 2003/2004-es Megasztár győzteseként vált híressé. 2005-ben Bravo Otto-díjat, 2008-ban pedig Artisjus-díjat kapott, eddig négy önálló nagylemeze jelent meg. Mostanában párja éttermében közösen dolgoznak a jó ételeken, a finom borokon és a kiváló hangulaton. A Kiskoncertek, Nagy Borélmények gasztroművészeti eseménysorozattal pedig Budapesten és vidéki éttermekben jelennek meg.

► Sokszor találkoztunk már rendezvényeken, de számomra a legkedvesebbek azok az esték, amikor november első napjaiban a Halottak Napi megemlékezéseken hallak énekelni. Budapest két legnagyobb temetőjében két egymást követő este ezek jönnek el emlékezni. Idén, sajnos ez elmarad. Te fiatal vagy még, mégis úgy énekelsz ilyenkor, mintha komoly élettapasztalat lenne mögötted.

► Számomra is fontosak ezek az alkalmak, és remélem, hogy most is csak a vírus miatt marad el és jövőre találkozunk. Ott, azokban a pillanatokban, mindig azt érzem, hogy valami nagy közös érzés részesei vagyunk. Amikor nem számít, honnan jössz, merre tartasz, mert ott van bennünk a közös: a veszteség és az emlékezés. Nyolc éves voltam, amikor anyai nagyapám elment, de minden nap gondolok rá. Egyívásúak voltunk: a hanglejtése, a humora, az egész egyénisége későbbi önmagamhozta. Ha a halálra gondolok, abban nem az a félelem van, hogy velem mi lesz, hanem, hogy a szeretteimmel ne történjen semmi. Olyan törekeny az élet, és nem állunk meg elégszer, hogy ezt belássuk.

► **Én azért úgy látom, te veszteségek nélkül is meg tudod becsülni, amid van, meg amit az élettől eddig kaptál.**

► 26 éves koromig megpróbáltam folyton mindenkinek megfelelni, és közben elvesztettem saját magamat. Vizsgáltam, mit csinálok rosszul. Aztán rájöttem, a legfontosabb személy az ember életében saját maga, és aki a környezetét hibáztatja, az nem tud boldog lenni. Kaptam sok pofont az élettől, többen megpróbálták a nyitottságomat kihasználni, ez még ma is előfordul,



FOTO: GÖBLÖS PÉTER

de már azonnal felismerem a szándékot, és ilyenkor bezárkózom. A kedvességem és a közvetlenségem addig tart, amíg meg nem érzem, hogy ostobának néznek. Kaptam sebeket férfaktól is, most már nagyon vigyázok a lelkemre, mert hiperszenzitív vagyok. Sok kérdést tettem fel magamnak, mi miért történt, hol csúsztak el a dolgok. De azt is megtanultam, hogy csak nyugalomban, békességben jönnek meg a válaszok. Ezért tartom kegyelmi állapotnak, amiben most vagyok.

► **Megtaláltad az igazit és életformát is váltottál, úgy látom, lubickolsz ebben.**

► Igen, teljesen megváltozott az életem. Csupa jó dolog történt velem. A párommal közösen dolgozunk, Palkonya az új otthonom minden értelemben. A „Palkonya Pódium” szerencsére ma már nagyon népszerű. Birtokba vettük új rendezvényteraszunkat, ahol igazán hangulatos környezetben rendszeres időközönként rendezünk tematikus pódiumkoncerteket, gasztronómiai eseményeket. A bor, a művészet és a

gasztronómia találkozik itt, és az a csodálatos, ahogyan organikusan fejlődnek a közös és a saját dolgaink is.

► **A „kegyelmi állapot”, ahogy fogalmaztál, akkor ennek a palkonyai levegőnek köszönhető?**

► Annak is, persze. De valahogy én folyamatosan érzem a Gondviselést magamon. Én borzasztóan hálás vagyok mindenért, a napomért, az egészségemért, a munkáért, minden fellépésért. Nagyon megtisztelőnek érzem azt, ha valaki rám gondol, bennem gondolkodik, de csak minőségi dolgokat vállallok el. Remélem, hamarosan tudjuk folytatni a turnékat Pásztor Annával, Vitáris Ivánnal és a Budapest Jazz Orchestrával, akikkel hídakat építettünk a saját stílusaink között a hetvenes évek tematikája szerint: a jazzt, a bluest érintve, swingelünk és már rengeteg csodálatos koncerten vagyunk túl. Ebben a szörnyű időszakban a koncertek hiánya miatt már „elvonási tüneteket” is éreztem, de egy percig nem adtam fel. Többet segítettem az étteremben, és azt, hogy a vendégek rendelését én veszem fel, ha úgy adódik – meg is tartom most már. Élvezem ezt a munkát is. Isten támogató jelenlétét sokszor érzem, bár a vallást nem gyakorlom, de valahogy mindig akkor jön és történik valami jó, amikor nagyon nagy szükségem van rá: egy felkérés, egy szponzori együttműködés. És nem utolsó sorban: hálás vagyok azért, hogy a párommal megtaláltuk egymást.

► **Titkok van?**

► Inkább tapasztalás van. Végtelenül tiszteljük egymást. Mindketten sikeres emberek vagyunk, felnézünk a másikra és büszkéek vagyunk egymásra. Teljesen egy hullámhosszon vagyunk, vesszük egymás humorát, gondolatát. Csapat vagyunk, kerek az egész, számomra egy olyan biztossággal, amit az ő stabil énje ad. És mind a ketten abban biztosítjuk a másikat, hogy: „amíg engem látsz, nincs mitől tartanod”.

► **Gabi, a húgod, már édesanya. A te terveidben szerepel az áldott állapot?**

► Nehéz időszakon vagyunk túl, ahogyan sokan. Nem tudjuk, nem látjuk ennek a végét. De amit mi magunk körül megtehetünk, azt megteesszük, amennyire csak lehet, rendet teszünk, és akkor veszünk egy nagy levegőt és belevágunk. Vagyis igen, szerepel a terveinkben, másképp nem is lehet. Vincze Kinga

# Tiszta kézzel

**A hétköznapiak során számos mikroorganizmussal találkozunk. Vannak köztük ártalmatlanok, és olyanok is, amelyek súlyos megbetegedéseket okozhatnak. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint megfelelő kézhigiéniával a fertőzések 80 százalékát megelőzhetnénk.**

**A** WHO szakértői azt is hozzátézik, hogy a kézmosás jelentőségét laikusok és egészségügyi szakemberek egyaránt lebecsülik. Pedig az olyan kórokozók, mint a májgyulladást okozó hepatitis vírusok, az influenza és más légúti betegségek vírusai, a rotavírus, az enterovírus vagy a szalmonella baktérium megtapadnak a mindennapi használati tárgyakon. Ott lapulhatnak a bevásárlókosár fogantyúján, a pénzen, a bankkártyán, a kilincsen, a csengő és a felvonó nyomógombján, a csaptelepen, a számítógép klaviatúráján és az egéren is. Ennek ellenére sokan vannak, akik rosszul vagy egyáltalán nem mosnak kezet még véchéhasználat után sem, pedig ilyenkor kétszer annyi kórokozó lehet a kézen, mint előtte. Talán nem gondolnánk, de 1 gramm emberi ürülék 10 millió vírust és egymillió baktériumot tartalmazhat.



## Így (nem) mosunk kezet

Egy nemrégiben közzétett jelentés riasztó képet fest általános kézmosási szokásainkról. Eszerint étkezés előtt csupán az emberek 39 százaléka mos kezet; a férfiak 15, a nők 7 százaléka pedig egyáltalán nem szokott kezet mosni. A férfiak fele, a nők 78 százaléka használ szappant a kézmosáshoz. Véchéhasználat után átlagosan 6 másodpercet fordítunk kézhigiéniára, pedig a WHO ajánlása szerint a baktériumok és vírusok elpusztításához 30 másodperces meleg vizes, szappanos kézmosás szükséges. Ennek ismeretében nem meglepő, mégis ijesztő adat, hogy például a bankjegyek 14 százaléka, a bankkártyák 10 százaléka emberi ürülékkel szennyezett.

## Általában elég a víz és a szappan

A szappan és a langyos, folyó víz segítségével számtalan betegséget megelőzhetünk. Mossunk kezet alaposan hazakerkezkor, ételkészítéskor (főzés előtt és nyers zöldségek, gyümölcsök, húskok érintését követően), étkezés és gyermekek etetése előtt, a csecsemők pelenkacseréje után, tüsszentéskor, orrfújáskor, köhögéskor, sebkezelés előtt és után, kontaktlencse kivétele és berakása előtt, beteg ismerősök látogatását vagy tárgyaik megérintését követően, illetve ha állatot simogattunk, vagy levittük a szemetet. Ha körmünk nincs egyenlő magasságban ujjbegyünkkel, akkor használjunk körömkefét is, így biztosak lehetünk benne, hogy alaposan eltávolítottuk az esetleges kórokozókat. A helyes kézmosás része a szárítás is, amihez tiszta, száraz törülközőt vagy papírtörülőt használjunk.

## Amikor többre van szükség

Egészségügyi intézményben tett látogatás után, kórházból való hazatérést követően, betegápoláskor, vagy ha nem áll rendelkezésünkre szappan és víz, érdemes kézfertőtlenítőt bevetni a lehetséges kórokozók elpusztításához. Járványok idején – mint most is – a kézhigiéna különleges aktualitást kap. Ha valaki a saját kezébe tüsszentett, utána megfogta a kapaszkodót, a kilincset, amire mi is rámarkolunk, majd egy önkéntelen mozdulattal a szánkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz nyúlunk, a vírus máris „kapun” belül kerülhet. Ezért nagyon fontos a rendszeres és alapos kézmosás és a helyes kézfertőtlenítés.

Szerdahelyi Krisztina

## ERRE FIGYELJEN, ha kézfertőtlenítőt vásárol

- ▶ Vásárláskor ellenőrizzük a címkén, hogy a szer milyen kórokozók ellen hatásos. A vírusok elleni védekezéshez csak olyan terméket vegyünk, amelyiken szerepel a vírusölő (virucid) hatás. Az alkoholtartalmú kézfertőtlenítők közül a 70-80 százalékban etanolt (etil-alkoholt) és/vagy izopropilt tartalmazó szerek a leghatásosabbak.
- ▶ Az egész kézfelületünket alaposan dörzsöljük át a fertőtlenítőszerrel, és várjuk meg az előírt hatóidőt, ami akár egy perc is lehet, különben nem pusztulnak el teljesen a kórokozók.
- ▶ Léteznek fertőtlenítő hatású folyékony szappanok is, ezekkel ugyanúgy mossunk kezet, mint a közönséges szappannal. Várjuk meg az előírt hatóidőt, és csak annak letelte után öblítsük le a kezünket folyó vízzel.
- ▶ A munkahelyen is tegyük lehetővé a könnyű és gyors kézfertőtlenítést. Jártunkban-keltünkben vigyünk magunkkal kis kiszerezésű fertőtlenítő gélt, törlőkendőt vagy sprayt, és használjuk utazás közben, illetve minden olyan helyzetben, amit kockázatosnak ítélünk.
- ▶ Ügyeljünk arra, hogy kisgyerekek ne férjenek hozzá a fertőtlenítőszerkehez. Tartsuk be a csomagoláson szereplő tárolási, környezetvédelmi és hulladékkezelési szabályokat.
- ▶ Mivel a kézfertőtlenítők rendszeres használata kiszárítja kezünket, fordítsunk gondot a bőrápolásra is.

HARTMANN



# Küldetésünk: a fertőzések megelőzése



Többféle kiszerelésben

## Sterillium® kézfertőtlenítők

Maximális védelem a fertőzések ellen  
bőrápoló tulajdonsággal ötvözve

HARTMANN-RICO Hungária Kft.  
hartmann.hu • hartmannwebshop.hu



HARTMANN  
Magyarország

A FERTŐTLENÍTŐSZER ALKALMAZÁSÁKOR ÜGYELJEN A BIZTONSÁGRA!  
HASZNÁLAT ELŐTT MINDIG OLVASSA EL A CÍMKÉT ÉS A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!

Keresse a  
patikákban!

# SZORULT HELYZETBEN

**A székrekedés többnyire a helytelen életmód következménye, ami az étrend megváltoztatásával, a fizikai aktivitás növelésével és a rendszeres folyadék-pótlással könnyen orvosolható. A krónikussá váló székrekedés mögött azonban egyéb okok is meghúzódhatnak.**

**E**gyénenként változó, hogy a székletürítés gyakorisága alapján mikor beszélhetünk székrekedésről; a napi kétszeri, illetve a háromnaponta egyszeri ürítés még egészségesnek számít. Normális esetben az emésztés során keletkező salakanyagokat a belek izom-összehúzódásai juttatják el a vastagbélbe. Ott a béltartalom víz- és iontartalma nagymértékben visszaszívódik, ezek ugyanis fontosak a szervezet működéséhez. Ha túl sok víz szívódik vissza, vagy a béltartalom túl lassan mozog, akkor székrekedés alakulhat ki. Gyakori kísérő tünete a puffadás, a hasi fájdalom, a teltségérzés és a rossz közérzet. Mivel a bélflóra, illetve a vastagbélben található

salakanyagok kiürülésének zavarai az egész szervezetet legyengítő problémákat okozhatnak, a székrekedést semmiképpen sem szabad elhanyagolni.

## Hogyan segítenek a rostok?

A panaszok hátterében leggyakrabban a rostszegény étrend, illetve a mozgáshiány következtében fellépő bélrenyheség húzódik meg. A tüneteket az életmód megváltoztatásával – rendszeres testmozgással, rostús táplálkozással, bőséges (legalább napi 1,5 liter) folyadékbevitellel – többnyire sikeresen enyhíthetjük. A rostok megkötik a vizet, felduzzadnak, ezáltal teljesen megtöltik a vastagbelet, és a béltartalom sokkal könnyebben jut tovább. Emellett a rostok táplálják a jó bélbaktériumokat, s ezzel támogatják az egészséges bélfloát.

## Ha krónikus a probléma

Ha a tünetek az életvitel megváltoztatásával sem enyhülnek, akkor felmerül a másodlagos székrekedés gyanúja. Ezt okozhatja a székelési inger tartós elnyomása, stressz, különböző pszichés vagy hormonális problémák, és kialakulhat a terhesség vagy a klimax kíséreléseiként is. Bizonyos gyógyszerek – pl. egyes nyugtató- és alátatószerek, a Parkinson-kór, vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok –, illetve idővel a székletlazítók gyakori szedése is szoruláshoz vezethet. Az okok kiderítéséért mindenképp forduljanak szakorvoshoz.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

# LAEVO LAC

szirup



**Nagy dolgok  
könnyedén**  
prebiotikus hashajtóval



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



# Az éltető VAS

Vajon ön elegendő vasat juttat a szervezetébe? Ebből a létfontosságú nyomelemből naponta 14-15 milligrammra lenne szükségünk. Mivel a vas hiánya az immunrendszert is károsítja, a fertőző betegségekkel terhelt őszi-téli hónapokban a szokásosnál is fontosabb a pótlása.

A vas alapvető mikroelem, amely nélkülözhetetlen a sejtek oxigénfelvételéhez. Mivel szervezetünk nem képes az előállítására, ezért táplálkozással kell pótolnunk. Felmérések szerint a magyar lakosság nagy része a szükségesnél kevesebb vasat visz be a szervezetébe. Ráadásul a vas felszívódása és hasznosulása rendkívül rossz, a táplálékból csupán a töredéke kerül be a vérbe, és jut el a szükséges helyekre.

## A VASHIÁNY LEGFONTOSABB KÖVETKEZMÉNYEI

- ▶ A hemoglobin termelésének csökkenése vérszegénységhez vezet. Ezáltal romlik a szervek oxigénellátása, ami hátrányosan befolyásolja pl. az olyan nagy oxigénigényű szervek működését, mint az agy és a szív.
- ▶ Romlik az agy működése: jellemző tünetek a figyelmetlenség, aluszékonyág, motivátlanság. Minden korcsoportban romlanak a tanulási folyamatok, ami a gyermekekben akár jövátéhetetlen károsodást is okozhat.
- ▶ Sápadság, száraz, sérülékeny bőr, amely a fertőzésekkel szemben kevésbé ellenálló.
- ▶ Hajhullás, a körmök töredezése.
- ▶ A hormonális rendszer károsodása.
- ▶ Az immunrendszer gyengülése miatt csökken a fertőzésekkel szembeni ellenállás.

## Ha kevés van belőle

A vashiány csaknem valamennyi szervet, szövetet érinti. Hátrányosan befolyásolja a teljesítmőképességet, károsítja az immunrendszert, a nyomában fellépő fejfájás, állandó fáradtságérzés pedig rontja az életminőséget.

A vas legkönnyebben állati eredetű élelmiszerekkel kerül a szervezetbe. Jelentős forrása a hús, a tej, a tojás, és a búzabor, a cékla, a lencse, a köles, a tökmag és a szezám is; mindegyik nagy mennyiségű vasat tartalmaz. Figyelem! Bizonyos anyagok gátolják a felszívódását: pl. a tea és a bor polifenoljai, a gabonákban található fitinsav, a szója, a diófélék, a foszfátok, a kalcium és az oxalátok. Ellenben a C-vitamin, a B<sub>12</sub>-vitamin, a cink és a réz hozzájárulnak a vas hasznosulásához, és elengedhetetlenek a vörösvérsejtek képződéséhez. Súlyosabb vashiány esetén étrendkiegészítők is segíthetik az egyensúly helyreállítását.

Szerdahelyi Krisztina

www.gyogyhir.hu

# Floradix® Kräuterblut® szirup

Salus  
...mert partnerünk  
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt.

## B-vitamin Komplex

Étrend-kiegészítő 6 fontos B-vitaminnal: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>



OGYÉI szám: 21210/2019

Guaranamag-, zöldtea-, zöldzab-, gyömbérgyökér-, spenót- és gyümölcslekkoncentrátumból készült. Napi 20 ml 100%-ban fedezi a napi szükségletet ezekből a vitaminokból.

VEGAN

A B-vitaminok

- hozzájárulhatnak az idegrendszer és az immunrendszer egészséges működéséhez,
- segíthetik a vörösvértestek képződését, ezáltal a fáradtság és kimerültség leküzdését,
- szerepük van az egészséges haj, bőr és nyálkahártya megőrzésében.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

# MITŐL FÁJ?

**Akár ismerjük a fájdalom forrását, akár nem, az biztos, hogy szeretnénk tőle minél előbb megszabadulni. Néha nem is kell túl mélyre ásni: íme, néhány olyan tünet, amin fájdalomcsillapítással könnyen úrrá lehetünk.**

**B**ár a fájdalom nem éppen kellemes élmény, esetenként figyelmeztet a veszélyre, ebből a szempontból hasznosnak tekinthetjük. Legtöbbször akkor érzünk fájdalmat, ha károsodás vagy sérülés érte valamelyik testrészünket, de kialakulóban lévő betegségek, szorongás, stressz vagy gyulladásozó folyamatok is okozhatják.

A fájdalomtípusok között aszerint is különbséget tehetünk, hogy mennyi ideje érezzük a panaszokat. Akut fájdalomról beszélünk, ha az rövid ideje áll fenn; a krónikus fájdalom pedig három hónapnál is hosszabban elhúzódik. Ez esetben nagyon fontos a rendszeres orvosi ellenőrzés, hiszen a háttérben gyulladásos, degeneratív és daganatos betegségek is állhatnak.

## Front közeleg?

Az akut panaszok egyik gyakori oka a frontérzékenység, ami a civilizációs életmód következtében egyre többeket érint. A páratartalom, a hőmérséklet vagy a légnyomás gyors változása erős terhelést jelent a szervezetnek. Hidegfront esetén csökken a hőmérséklet és a páratartalom, miközben nő a légnyomás – ekkor izületi és reumás fájdalmak, gyomor-, vese- és epegörccsök, mellkasi panaszok vagy akár asztmás rohamok is jelentkezhetnek. Melegfront érkezésekor nő a páratartalom, csökken a légnyomás, és melegszik az idő, amire a szervezet egyből reagál – emiatt csökkenhet a vérnyomás, illetve migrénes tünetek is tapasztalhatók.

## Csillapítsuk a fájdalmat

Lehetőség szerint csillapítsuk a fájdalmat. A gyötörő érzés ugyanis elvonja a figyelmünket a feladatokról, dekoncentrálttá tesz, és csökkenti a teljesítőképességünket. Elhúzódó esetekben pedig ingerültséget, feszültséget és stresszt okozhat, ami a munkahelyünkön vagy családi, baráti körben egyaránt konfliktusokhoz vezethet.

Mindkét front esetében jelentkezhet fejfájás, levertség, nyugtalanság vagy ingerlékenység. Mivel az egészséges, kipihent szervezetet kevésbé viselik meg a hirtelen légköri változások, frontérzékenység esetén érdemes változtatni életmódunkon.

## Mit ettem?

Gyakrabban szenvednek fejfájástól azok, akiknek emésztőszeri problémáik is vannak. Ha a fejfájás mellett hasfájás, puffadás, hasmenés, székrekedés jelentkezik, akkor ezt okozhatja például lisztérzékenység, irritábilis bélszindróma, Crohn-betegség vagy hisztamin-intolerancia is.

Ugyanakkor a visszatérő fejfájás sok esetben egyszerű étrendi változtatásokkal orvosolható. A leggyakoribb kiváltó okok között találjuk az alkoholt, a csokoládét, az érett sajtok, a jégkrém, a kinintartalmú üdítők, a koffein vagy a vörösbor fogyasztását. Az élelmiszer-adalékanyagok okozta fejfájást a koponya mindkét oldalán érezzük, eltérően a migréntől, amely egyszerre csak az egyik oldalt érinti.

## Menstruáció előtt és alatt

A PMS, vagyis a premenstruációs szindróma azoknak a kellemetlen testi-lelki tüneteknek az együttese, amelyek a menstruáció előtti egy-két hétben jelentkeznek. Ezek a fáradtság, a hát- vagy derékfájás, a fejfájás, az érzékeny mellek, az ingerlékenység. A vérzés megjelenése többnyire szintén fejfájással és súlyos menstruációs görcsökkel jár.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

**Aspicont** filmdob, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

25<sup>éve</sup>  
a magyar betegekért

Csak 16 éven felülieknek!

Ha letöri a fájdalmat,  
ha nem tudja tenni a dolgát...



... akkor gyors segítség kell!



Egy tableta Aspicont!

Az acetilszalicilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást, mozgásszervi akut fájdalmakat, nőgyógyászati fájdalmakat.



EXTRACTUM PHARMA  
1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 231 0083  
budapest@extractum.hu • www.extractum.hu

MAGYAR  
GYÓGYSZER

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

# Csíp, szúr a vizelet? FELFÁZÁS vagy valami más?

**Sok nő tapasztalja a hólyaghurut kellemetlenségeit, amit a legtöbben „felfázásként” ismernek, és a hideggel hoznak összefüggésbe. A vizelet kiválasztása és elvezetése a szervezeten belül zárt rendszerben történik, tehát egészséges emberben steril, azaz szinte elenyésző számú kórokozó van benne. A hólyaghurut (orvosi nevén cisztitisz) a húgyhólyag szöveteinek gyulladós állapota, mely az esetek többségében valamilyen kórokozó, többnyire baktérium felszaporodásából származik.**

**H**abár a népszerű felfázásnak hívja a húgyúti betegségeket, voltaképpen a kapcsolat a hideg és a betegség között csak áttételes. Persze nem szerencsés, ha sokáig zokni nélkül szaladgálunk, vagy éppen üldögélünk a hideg padlón, de ettől még nem biztos, hogy másnap fájdalmas problémáink lesznek. Tény azonban, hogy ha áthűl a testünk, csökken védekezőképessége, és a kórokozó baktériumok könnyebben el tudnak szaporodni a húgyutak nyálkahártyáján. A hólyagban és a húgycsőben kialakuló gyulladás, hurut azonban nem csak „felfázás” következménye lehet, a hüvelyből, illetve a végbélből is átjuthatnak kórokozók – leggyorsabban szex közben.

## Nő az esély

Bár a felfázás mindkét nemet érintheti, a női nemi szervek és a húgyutak sérülékenyebbek, így tízből akár nyolc nő is érintett lehet a betegségben élete során. A fertőzés télen a szorosabb ruházattal is összefüggésbe hozható, hiszen a nedves, meleg környezet kedvez a kórokozók szaporodásának. A változókor után még könnyebben kialakul a betegség, mivel a szövetek ekkorra elveszítik rugalmasságukat, és átjárhatóbbá válnak a baktériumok számára. A tünetek jellegzetesek: mindenképpen gyanúra ad okot például a sűrű, sürgető vizelési inger, miközben a vizelet nehezen távozik, a közben fellépő szúró, égő érzés, az alhasi, kismedencei fájdalom, amely súlyos esetben akár a deréktájon is jelentkezhet. Figyelmeztető jel lehet még a hányinger, hidegrázás, súlyos esetben a láz. A húgyutak gyulladásos megbetegedései ma már sokféle módszerrel kezelhetőek, de figyelni kell, mert a fertőzés könnyedén átterjedhet más szervekre, és akár vesemedence-gyulladást is okozhat.

A vese fontos méregtelenítő szervünk, az általa kiválasztott méreganyagok a vizelettel távoznak a szervezetből. Veséink munkájára egy életen át szükségünk van, hiszen a felhalmozódó méreganyagok nemcsak a vesét és hólyagot, hanem ízületeinket és egész szervezetünket károsítják. A vesemedence-gyulladást nőknél jellemzően a gyakori, kezeletlen hólyaghurut, a férfiaknál pedig a prosztata megnagyobbodása miatt pangó vizelet okozza. Fontos a megfelelő higiénia és a bőséges folyadékfogyasztás.

## Három I

Hogyan előzhető meg a húgyúti fertőzés? Alapvető az intimhigiénia, az időjárásnak megfelelő öltözködés és az immunrendszer erősítése. Kerüljük a lúgos, fertőtlenítő hatású szappanokat, mert ezek csak elpusztítják a szervezet saját védekező rendszerét, helyette válasszunk inkább pH-semleges szappant. Ezen kívül fontos a megfelelő higiénés szabályok betartása WC-használat közben, mert ez szintén csökkenti a fertőzés kockázatát.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## ROWAtinex® lágy kapszula 🍌 belsőleges oldatos cseppek 💧

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Veseköre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott

- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

- Vesekímélő étrend:  
[www.satco.hu](http://www.satco.hu)



**VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN 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](mailto:satco@satco.t-online.hu)

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

# HOBBI és egészség

**A hobbi örömforrás, ami boldogabbá és kiegyensúlyozottabbá tesz. De a kedvteliséssel töltött idő nemcsak a hangulatot javítja, hanem az egészség megőrzéséhez is hozzájárulhat. Öt érvünk van amellett, hogy aki csak teheti, éljen rendszeresen a hobbijának!**

**B**ár sokan úgy gondolják, a napi mókuserékben nem engedhetik meg maguknak azt a luxust, hogy hobbijuk legyen, valójában épp a szabadidős tevékenységek segíthetnek a kimerültség okozta testi-lelki bajok elkerülésében.

## 1 Kiemel a hétköznapiakból

A hobbi kiragad minket a megszokott napi rutinból. Gyakorlása közben kizárjuk a külvilág gondjait, átéljük a pillanat örömeit, és nem rágódunk a múlton vagy a jövőn. A hobbi tökéletes arra, hogy szünetet tartsunk, és mivel aktív pihenésről van szó, közben céltudatosak is maradunk.

## 2 Elúzi a stresszt

Amikor számunkra kellemes feladatot végzünk, a stresszhormonként ismert kortizol szintje normalizálódik a szervezetben, az ismétlődő mozdulatok (pl. a kézimunkázás) pedig fokozzák

a szerotonin (boldogsághormon) termelését. A hobbi gyakorlása közben elszáll az aggodalom és a feszültség, ellazult állapotba kerülünk, és feltöltődünk.

## 3 Fejleszti a személyiséget és a kreativitást

A hobbi nemcsak örömforrás, de új kihívások elé is állít. Ezáltal tágul a tudásunk, fejlődik a világnézetünk. Ha elég elmélyülten foglalkozunk az adott területtel, akkor annak előbb-utóbb a szakértői leszünk – ez pedig növeli önbecsülésünket, erősíti önbizalmunkat, és új kapcsolatokat nyithat meg előttünk.

## 4 Javítja az agyműködést

Számos olyan hobbi van, ami problémamegoldó készséget, gondolkodást, kreativitást, memóriagyakorlást vagy kéz ügyességet kíván, vagyis formában tartja az agyi funkciókat. Vizsgálatok bizonyították, hogy azok, akik napi rendszerességgel legalább egy órán át hódoltak hobbijuknak, az élet későbbi szakaszaiban kisebb eséllyel szenvedtek a demenciától.

## 5 Egészségesebbé tesz

Kutatások szerint a hobbi gyakorlásával csökken a vérnyomás, a pulzusszám, az izmok elernyednek. A fizikai aktivitással járó kedvtelések (pl. a túrázás) közvetlenül is hozzájárulhatnak a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség vagy a rák bizonyos fajtáinak megelőzéséhez. A jó lelki és fizikai állapot pedig erősíti az immunrendszert, ezáltal a betegségeknek is könnyebben ellenállunk.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

# culevit<sup>®</sup> Forte krém



**SZÁRAZ ÉS NORMÁL BŐR REGENERÁLÁSÁRA**

**NAGYFOKÚ BŐRSZÁRAZSÁG ÉS REPEDÉSEK GONDOZÁSÁRA**

**FELÜLETI ÉGÉSEK (NAPOZÁS, SZOLÁRIUM, HÁZTARTÁSI) ENYHÍTÉSÉRE**

**VISZKETŐ, ÉGŐ, ENYHÉN GYULLADT BŐR ÁPOLÁSÁRA**

**TARTÓSÍTÓSZERT, ILLATANYAGOT ÉS KŐOLAJSZÁRMAZÉKOT NEM TARTALMAZ!**

**culevit<sup>®</sup>**  
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

# BAJUSSZAL a prosztatatarák ellen

**A férfiak körében a prosztatatarák a második leggyakoribb daganatos megbetegedés. Az Ausztráliából indult Movember kezdeményezés arra szeretné felhívni a figyelmet, hogy a férfiak is törődjenek egészségükkel, mert az időben felismert daganat jó eséllyel gyógyítható.**

**A** legelterjedtebb férfibetegség minden évben több százezer halálesetet okoz világszerte, hazánkban pedig évente négyezer embert érint. A Movember mozgalomhoz csatlakozó férfiak novemberben félreteszik a borotvát, és megnövesztik bajszukat. A bajusz – a mellrák elleni kampány rózsaszín kitűzőjéhez hasonlóan – üzenetértékű: az erősebbik nem képviselőit kívánja megszólítani, hogy ne hanyagolják el egészségüket, és rendszeresen vegyenek részt szűrővizsgálatokon.

## Ezek a tünetek figyelmeztetnek

Ötvenéves kor fölött a prosztatatarák esélye egyre nő, egyes kutatások alapján a nyolcvanéves férfiak háromnegyede érintett lehet. Jó hír azonban, hogy a korán felismert betegség

**Szakemberek szerint a prosztatatarák korai felismeréséhez kulcsfontosságú, hogy már az első tüneteknél orvoshoz forduljanak a férfiak. 45 év felett azonban tünetek nélkül is életet menthet a rendszeres, éventéki urológiai szűrés.**

eredményesen kezelhető, a prosztatadaganattal diagnosztizált férfiaknak sokkal jobbak a túlélési esélyeik, mint például bizonyos szívbetegségek esetén. Ennek ellenére a dűlmirigy daganata számos férfi haláláért felelős, különösen azért, mert a kezdeti időszakban nem jár együtt komolyabb problémákkal; fájdalmat, kellemetlenséget többnyire csak előrehaladottabb stádiumban okoz.

A férfiak többsége akkor szembesül a problémával, amikor a daganat már nyomni, irritálni kezdi a húgycsővet vagy a húgyhólyagot. Ekkor megváltoznak a vizeletürítési szokások: jellemző tünet a nehézkes ürítés, a gyakori vizeletürítés inger, a vizeletürítést kísérő égő, csípő érzés vagy fájdalom, a vizeletcsepítés vagy az inkontinencia, illetve az az érzés, mintha nem lehetne teljesen kiüríteni a húgyhólyagot. Mivel a prostata fontos szerepet játszik az egészséges szexuális funkciókban, megbetegedése a merevedési zavaroktól a fájdalmas ejakuláción át a libidó csökkenéséig szexuális – és ebből fakadóan önértékelési – problémákat is okozhat.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

**SCANOMED**  
BUDAPEST

ELSŐ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

**Tudta-e, hogy az első digitális, kutatási szintű "high-end" PET-CT készülék már elérhető Magyarországon is?**

- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakemberek
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok
- magánbeteg ellátás már 48 órán belül

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM  
A DIAGNOSZTIKÁBAN

IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS  
= A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

ScanoMed Budapest  
1145 Budapest,  
Laky Adolf utca 44-46.  
D épület 1. emelet

CALL CENTER  
06 30 639 3500  
www.scanomed.hu  
info@scanomed.hu



# Jubilált az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám díjátadó

2020-ban tizedik alkalommal bonyolították le az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám kampányt és díjátadót, melyek célja idén is az egészségügyi szolgáltatások javítása volt. A lakossági és a szakmai közönséget is megszólították, így minden eddiginél nagyobb érdeklődés övezte a gyógyszerészek és a gyógyszertárak versengését.



teremtene a gyógyszerész szakma számára. A bíráló bizottság négy tagjának idén is nehéz dolga volt, mert sok értékes és változatos pályamunkát kellett – anonim módon – elbírálniuk.

Az elmúlt időszakban a Covid19 miatt megváltozott az egészségügyi alapellátó rendszer igénybevétele, ami a gyógyszerész szakma számára is nagy nyomást jelentett. Ilyen feszített munka mellett óriási elismerést érdemel, hogy valaki még tanulmányt is ír, és ezt közkinccsé teszi más kollégák számára. Valószínűleg ezt az erőfeszítést ismerték el a lakosság részéről beérkezett szavazatok, jelölések – tette hozzá a szakember.

## A DÍJAZOTTAK A KÖVETKEZŐK:

### 1. 2020-ban az Év Gyógyszerésze

Dr. Hertelendy Márta, *Hajmáskér*

### 2. hely megsztva

Dr. Csaba Miklós, *Kőszeg*

Dr. Papp Tamás, *Fadd*

### 3. hely

Dr. Juhász Klaudia, *Budapest*

## Különdíjak:

Bergerné Dr. Jakab Emese, *Császártöltés*

Dr. Kovács Barbara, *Litér*

## A Kedvenc Patikám pályázaton több mint 25 000 beérkezett szavazatból a következő gyógyszertárak lettek helyezettek:

1. Zafir Gyógyszertár, *Gárdony*
2. Menta Gyógyszertár, *Szekszárd*
3. Szent Katalin Gyógyszertár, *Budapest*

Az idei rendezvény rendhagyó volt, hiszen a díjátadó eddig a MOSZ kongresszuson tartották, de idén a vírushelyzet miatt a kongresszust online rendezték meg. A szervezők ezért a sajtórendezvényt egybekötött díjátadó szűk körű megrendezése mellett döntöttek.

Dr. Mikola Bálint, a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége alapító elnöke elmondta, hogy rengeteg olyan pályamunkával találkoztak a 10 év alatt, amelyek komoly értéket

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándékesomagot Vári Edina nyerte Makóról.

Kedves Olvasóink!

**A HARTMANN-RICO Hungária Kft.** által felajánlott otthoni védőcsomagot (kézfertőtlenítő, folyékony szappan, felületfertőtlenítő kendő, és maszk (50 db)) nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

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

## KVÍZ – NOVEMBER

1. A felületfertőtlenítő törlőkendővel a kéz fertőtleníthető-e?
  - a. nem
  - b. igen
  - c. részben
2. Mennyi ideig kell a kézfertőtlenítő termékeket a kézbe dörzsölni?
  - a. 5 perc
  - b. 30 mp
  - c. 1 óra
3. Naponta hányszor lehet kezet fertőtleníteni?
  - a. max. 10x
  - b. max. 28x
  - c. Szükség szerint bármennyi alkalommal.



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

## TISZTELT OLVASÓKI!

Idén 16. éve annak, hogy a Recyclomed Nonprofit Kft. a rábízott közhasznú tevékenység keretében az egész országra kiterjedően koordinálja a lakossági szelektív gyógyszerhulladék begyűjtését és megsemmisítését, jelentősen csökkentve ezzel környezetünk terhelését.

Önök az elmúlt közel másfél évtizedben több ezer tonna, lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszert vittek vissza a patikákba és egyéb gyógyszert árusító helyekre, hogy bedobják azokat a mára már közismert, jellegzetes zöld színű begyűjtőládákba. Ez örömteli fejlemény, ám azt is jelzi, hogy a gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, étrendkiegészítők beszerzése takarékosabban is történhetne! Kérjük, válaszoljanak az alábbi kérdésekre, hogy együtt próbáljuk meg megtalálni a lakossági gyógyszerhulladék csökkentésének lehetőségeit.

### A beküldők között 25 db érintésmentes hőmérőt sorsolunk ki!



Érintésmentes  
infravörös hőmérő  
CK-T 1502

A kérdőíveket erre a címre kérjük beküldeni:  
Press Gt Kft, 1138 Budapest, Úteg u. 49.  
Beküldési határidő: 2020 december 14.  
A sorsolásra december 15-én kerül sor,  
a hőmérőket december 18-ig postázzuk.

Ön évente hányszor, és összesen hány doboz feleslegessé vált gyógyszert visz vissza patikájába?

.....  
.....

A visszavitt termékek jellemzően melyik kategóriába tartoznak?

Vényköteles gyógyszer .....%  
Vény nélküli gyógyszer .....%  
Étrend-kiegészítő .....%  
Egyéb gyógyhatású termék .....%

Főként milyen okból vált feleslegessé a patikába visszavitt gyógyszer?

Kevesebbre volt szüksége a gyógyuláshoz, mint amennyit megvásárolt/kiváltott .....%

Nem fejtette ki a kívánt hatást, abbahagyta az alkalmazást .....%  
Elfelejtette bevenni .....%  
Elhunyt beteg hátramaradt gyógyszereit vitte vissza .....%

Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....  
.....  
.....

Ide dobja,  
ez a helye!



# INE tartsa otthon öntse ki dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

# GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

*A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer*

**VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**

**TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:**

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,  
higanytartalmú termékeket.

*Kérje gyógyszerésze segítségét!*

Ide dobja,  
ez a helye!



# A MI IMMUNRENDSZERÜNK FELKÉSZÜLT AZ OVIRA



GYEREKEKNEK  
IS MÁR 10 KG  
TESTSÚLYTÓL

**Béres Csepp Extra**  
Magyarország első számú immunerősítője \*

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

\* Forrás: IQVIA Phamatrend adatbázis, OTCS 05F1 (immunerősítő), 04 (Vitaminok és ásványi anyagok immunrendszerre vonatkozó állítások(ka)), sell-out unit, sell-out value, 2020 1-6 hó alapján. Béres Gyógyszergyár Zrt, 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. Béres csepp Extra belsőleges oldatos cseppek. Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer. BCS/E/2020/sajtó/ország