

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. MÁRCIUS

TÁPLÁLKOZÁS

Az eddigi
legnagyobb
felmérés
eredményei

ÉLETMÓD

Olvasással
a demencia
ellen

PSZICHOLÓGIA

Miben mások
a nők?

DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

Az Országos
Onkológiai Intézet
főigazgatójával
beszélgettünk

INTERJÚ

Ladinek
Judit

táncosnő,
színésznő

Beutik tavasz

Bánjon jól a gyomrával!

MEGÚJULT
CSOMAGOLÁS



- Gyomorsav tútermelés okozta fájdalmak, gyomorégés enyhítésére.
- Étkezés utáni gyomorégés megelőzésére.

14 db filmtabletta

RICHTER GEDEON

A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

Document ID: KEGY/PA/01/C Letárási dátuma: 2021.01.21.

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

MÉRJEN ÉTKEZÉS UTÁN IS!



„Párosan szép az élet” tartja a mondás. Nos, ez a vércukorszint önellenőrzésre is igaz. A diabetológus szakemberek azt kéri a betegeitől, hogy a főétkezések előtt és után (90-120 perc elteltével), párban mérjék a vércukorszintjüket. A mérés párok nagy segítséget jelentenek a kezelőorvos számára, a terápia helyességét illetően.

www.dicare.hu

Kamedis®
Balance. Nature. Science.

Dermatológiai megoldások

Hagyományos gyógynövényekből, klinikailag igazolt gyulladáscsökkentő hatással

szabadalommal védett, biológiai aktív növényi kombinációk



antibiotikumok hatására gyulladáscsökkentő hatással és jótékony baktériumok támogatásával



parabén- és színezékmentes, nem tartalmaz SLS habzószert



klinikailag tesztelt



antimikotikus, antiproliferatív és antioxidáns hatás

TESZTELJE A MINŐSÉGET! INGYENES TERMÉKMINTÁK
www.kamedis.hu

Keresse a gyógyszerárakban és a HerbaHázban.

Akció a weboldalunkon: www.kamedis.hu

MÁR TÖBB ÉVE KÜZD BŐRPROBLÉMÁKKAL?

PSO SKIN

PSO HAJSAMPON
TESTÁPOLÓ KRÉM
FEJBŐRÁPOLÓ TEJ

(SHAMPOO, BODY CREAM AND SCALP LOTION)

- MEGSZÜNTETI ÉS MEGAKADÁLYOZZA A KORPASODÁST ÉS A HÁMLÁST
- CSÖKKENTI A PIKKELYESEDÉST
- ENYHÍTI A BŐRPÍRT ÉS AZ IRRITÁCIÓT
- HIDRATÁL ÉS TÁPLÁL

A LEGFŐBB HATÓANYAG:
Indigofera tinctoria
(festő indigó)



[f Kamedis HU](https://www.facebook.com/Kamedis-HU) [i kamedis_hu](https://www.instagram.com/kamedis_hu)

KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



Forgalmazza: Patika Pack Kft • www.patikapack.hu



Szerkesztői levél

Az egyik kedvenc mondatom az, hogy „Minden rosszban van valami jó.” Szerintem ez mindig jó mottó, a tavalyi évet pedig biztosan könnyebben lehetett átvészelni ezzel a mentalitással. A koronavírus-járványban nehéz valami jót találni,

de azért persze lehet: kiderült többek között az is, hogy az emberek nagyon segítőkészek tudnak lenni, ha muszáj. Megtanultunk értékelnünk olyan, korábban természetesnek tűnő dolgokat is, mint hogy összejöhet a család, beülhetünk a barátainkkal egy hangulatos kávézóba,

vagy elutazhatunk a tengerpartra. Ausztrál kutatók pedig most azt is kitalálták, mit lehet kezdeni a használt maszkokkal.

Utak építésére is jók a használt arcmaszkok

Amelbourne-i RMIT Egyetem kutatói által kitalált két-sávós út egy kilométerének elkészítéséhez mintegy 3 millió arcmaszkot lehet felhasználni, ami 93 tonnányival csökkentené a szeméttelre kerülő hulladék mennyiségét – írja a PhysOrg.com tudományos-ismeretterjesztő portál. Az utak és járdák alaprétegeként szolgáló új anyag bezúzott egyszer használatos maszkok és feldolgozott építési törmelék keverékéből áll. Az elemzések szerint a maszkok növelik a végtermék merevségét és erejét.

A Science of the Total Environment című tudományos lapban megjelent tanulmány az első kutatás, mely az eldobható orvosi maszkok lehetséges építőipari felhasználását vizsgálja. A PPE-maszkok használata drámaian megnövekedett a koronavírus-járvány miatt, világszerte mintegy 6,8 milliárd darabot használnak naponta. (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: Kónya Ádámné Hollauer Rita

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:

Ipress Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádás utca 8.

Felelős vezető:

Peter Krumholz vezérigazgató

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

AZ ANYATEJ NAGY LÖKÉST AD a baba immunrendszerének



Az anyatejjel táplált babák immunrendszerében életük első három hetében majdnem kétszer annyi szabályozó T-sejt jelenik meg, mint a tápszeres babákéban – állapították meg a Birminghami Egyetem kutatói Toldi Gergelynek, az Immunológiai és Immunterápiás Intézet munkatársának vezetésével. Ez tovább növeli az anyatej előnyös egészségi hatásainak számát, amelyek némelyike akár felnőttkorig is elkísérheti az embert. Kiderült az is, hogy egyes jótékony bélbaktériumok, amelyek segítik a szabályozó T-sejtek működését, ugyancsak nagyobb számban fordulnak elő az anyatejes babák bélrendszerében. Bár eddig is sejtették, hogy az anyatej befolyásolja a csecsemők immunvédekezését, mindeddig szinte semmit sem tudtak ennek mechanizmusáról. Az erről szóló tanulmány az Allergy szakfolyóiratban jelent meg.

Szupernövényekkel A LÉGSZENNYEZÉS ELLEN

A madárbirsfélék cserjéi fogják fel legjobban a légszennyezést a nagy közúti forgalmú térségekben, míg más növények jelentős szerepet játszhatnak az épületek hűtésében, az áradások mérséklésében – állapították meg a brit Királyi Kertészeti Társaság kutatói. „A városok nagy forgalmú főútvonalain azt találtuk, hogy a sűrűbb lombosabb, érdekesebb és bolyhosabb levelű fajok, köztük a madárbirsfélék a leghatékonyabbak” – idézte Tijana Blanusát, a kutatás vezetőjét a The Guardian brit napilap honlapja. Azt is kimutatták, hogy a vadborostyán falra futtatva kiválóan hűti az épületeket, a galagonya és a fagyal segít az intenzív nyári esőzések hatásainak enyhítésében és csökkenti a helyi áradásokat.

Gépi tanulási módszerek segítik az orvosokat és a betegeket

Egy most zajló kutatás célja például az, hogy mesterséges intelligencia segítségével gyorsítsák fel a méhnyakrákszűrőre levetett kenetek elemzését – derült ki a Debreceni Egyetem, a győri Széchenyi István Egyetem és a Magyar Ipari Innovációs Matematikai

Szolgáltatási Hálózat által gazdasági szervezetek számára tartott online partnertalálkozón. Nagy mennyiségű digitális képből összeállítható egy szakértők által felcímkezett adatbázis, amelyek révén „mélytanuló hálók” megtanulnak különbséget tenni a képek között, és akár felismerhetnek olyan diszkriminatív jellegű vizuális tulajdonságokat is, amelyeket szemmel vizsgálva még az orvosok sem kötöttek az adott betegséghez.

ÚJ MEGOLDÁS az epilepsziaroham kezelésére

Az epilepsziaroham kezelésére dolgoztak ki új megoldást a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) neurológiai betegségekkel foglalkozó kutatói. Berényi Antal, az SZTE orvostudományi karának adjunktusa kifejtette: az epilepszia 60-70 millió embert érint a világon. Ez a betegség a gyógyszeripar számára csak az Európai Unióban 20 milliárd eurós piacot jelent, miközben a betegek harmadánál hatástalanok a gyógyszerek. Az ilyen esetekre fejlesztett klinikai agyingerlő eszközök hatásossága csak 50 százalék körüli, mert mindegyik egy előre meghatározott ingerlési mintát alkalmaz. A szegedi kutatók kísérleteinek eredménye arra hívja fel a figyelmet, hogy minden rohamhoz egyedi ingerlési minta szükséges, és az időzítés mellett az ingerlés helye is kritikus.

A SPORT SZEREPE a női vezetők üzleti sikereiben



Kiemelkedően fontos a sport szerepe a női vezetők üzleti sikereiben a Testnevelési Egyetem, az Egyenlítő Alapítvány és az EY által készített kutatás szerint, ami 232 magyar döntéshozó nő megkérdezésével készült. A válaszadók szerint a sportolás számos olyan személyiségvonást és tulajdonságot alakít ki a nőkben, ami munkavállalóként és vezetőként is fontos. A válaszadók mintegy kétharmada emellett úgy véli, hogy a versenysportos múlt előnyt jelenthet egy új állásra való jelentkezéskor. A kutatásban részt vevő döntéshozók 84 százaléka sportolt fiatal korában, és szinte mindannyiuk (91 százalék) életének része ma is a rendszeres testmozgás. A fizikai aktivitás pozitív hozadékai között az egészségmegőrzést, valamint annak stresszoldó hatását tekintik a legfontosabbnak a válaszadók.

A tüdődaganatok nagy része korai stádiumban kimutatható CT-vel



A brit állami egészségügyi szolgálat (NHS) számára készült kutatás szerint a tüdő rákos daganatainak 70 százaléka korai stádiumban kimutatható CT-vizsgálattal – számolt be a The Guardian. A kutatók szerint sok ezer ember életét lehetne évente megmenteni CT-szűréssel. A dohányzók és a leszokott dohányosok szűrése ugyanis még kezdeti stádiumában kimutathatná a tüdőrákot, ami Nagy-Britanniában a vezető halálokok közé tartozik. Az országban évente 48 ezer új tüdőrákos esetet diagnosztizálnak. A betegség miatt évente 35 ezren hunynak el. A szakértők azt kérik a brit kormánytól, hogy tegye rutinná a dohányosok és leszokott dohányosok CT-vizsgálatát. A tüdőrákot nehéz észlelni, ezért négy esetből háromban olyan súlyos állapot alakul ki, hogy ebben a stádiumban a kezelés már nem tudja a beteg életét megmenteni.

Fertőzés elleni „csodaszert” ÁRULNAK A NETEN

A Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Iroda Kiberbűnözés Elleni Főosztályának nyomozói az utóbbi hetekben több olyan weboldalt és fórumot is azonosítottak, ahol ismeretlen csalók koronavírus elleni „csodaszereket” próbálnak meg értékesíteni. A bűnözők úgy állítják be ezeket a „gyógyszereket”, mint amelyek szigorú bevizsgálásokon estek át. Gyakran szakértőket szólaltatnak meg, stúdióbeszélgetéseket imitálnak és tudományosnak látszó tanulmányokra is hivatkoznak hirdeteik során. Közlebről megvizsgálva ezeket az oldalakat hamar kiderül, hogy a hangzatos leírásokon túl sem az említett szerekről, sem azok terjesztőiről nem található semmilyen ellenőrizhető adat, a megszólaltatott szakértők valójában nem létező személyek, a tudományos kutatások pedig sosem történtek meg.

HATÉKONY étvágycsökkentő gyógyszert találtak

Egy étvágycsökkentő gyógyszer segíthet az elhízás legyőzésében – derült ki a New England Journal of Medicine című folyóiratban

publikált nagyszabású nemzetközi vizsgálatból. A résztvevők egy része hetente egyszer szemaglutid injekciót, másik részük placebo-t, vagyis hatóanyag nélküli szert kapott, és mindkét csoport tagjait tanácsokkal látták el a megfelelő étrendről és testmozgásról. Az eredmények szerint a szemaglutidot kapó alanyok átlagosan 15 kilogrammot, a kontrollcsoport tagjai 2,6 kilogrammot fogytak a vizsgálat 15 hónapja alatt. „Ez egy forradalmi változást hozó módszer az elért testsúlycsökkenésben. Húsz éve foglalkozom az elhízás kutatásával és a bariátriai műtétet leszámítva mostanáig nem állt rendelkezésünkre hatékony módszer ennek a kórállapotnak a kezelésére” – mondta Rachel Batterham, a University College London professzora, a tanulmány egyik készítője.

ÚJ ELJÁRÁS az agysejtek működésének vizsgálatára

Az ELKH Szegedi Biológiai Kutatóközpont és a Szegedi Tudományegyetem kutatói a világon egyedülálló új módszert dolgoztak ki az agysejtek élettani működésének vizsgálatára. Saját fejlesztésű, mesterséges intelligenciával vezérelt, automatizált mikroszkóprendszerükkel képesek az élő szövetmintán belül bármilyen sejtet megtalálni, az előzetesen definiált jellemzőkkel rendelkező sejteket stimulálni, továbbá a válaszfolyamatok rögzítése révén biológiai információkat gyűjteni. A most kidolgozott módszer új távlatokat nyithat olyan világszerte elterjedt betegségek korai diagnosztikájában, illetve kórfolyamatainak megértésében, mint az Alzheimer-kór vagy a Parkinson-kór, ezzel is támogatva a hatékony terápiák kifejlesztését – olvasható az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat (ELKH) közleményében.

Kevés hüvelyes zöldséget fogyasztunk

Világszinten és Magyarországon is nagyon kevés hüvelyeset fogyasztanak az emberek. A magyaroknak mindössze 43 százaléka sorolja a preferált zöldségek közül az első három helyre ezeket – közölte a Bonduelle saját felmérése alapján. A cég idézi a FAO (az ENSZ Élelmizéstudományi és Mezőgazdasági Világszervezete) 2019-es adatait, amely szerint világszerte átlagosan naponta 21 gramm hüvelyeset fogyaszt a lakosság fejenként, ez a napi fehérjebevitel 6, a napi energiabevitel 3 százalékát teszi ki. Az arány az elmúlt három évtizedben stagnált.

HIRDETÉS

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

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

FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A Ferrocen[®]+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek.

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

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterapiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu


PharmaSuisse™
Laboratories

[www.ferrocen[®].hu](http://www.ferrocen[®].hu)



Gluténmentes
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

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

ÉG A GYOMRA? Van megoldás!

Mellkasi fájdalom, maró érzés a torokban, savanyú vagy keserű íz a szájban, émelygés, hányinger, puffadás – a gyomorégés tüneteit nagyon sokan ismerik. Ezek a panaszok sok kellemetlenséget okoznak, de odafigyeléssel enyhíthetőek.

Sokat evett és fáj a hasa, netán égető, maró érzés jelentkezik a gyomortájékatól egészen a nyelőcsővéig? Ennek általában az az oka, hogy a nyelőcsőbe visszaáramló gyomorsav marja a nyálkahártyát a megnövekedett hasúri nyomás miatt. A fenti jelenség természetes egy nagy lakoma után, vagy ünnepi időszakban. Ha azonban állandósulnak a problémák, érdemes orvoshoz menni, mert előfordulhat, hogy refluxbetegség okozza a tüneteket.

Emésztő gondok

Napközben egy percre sem tud leülni, szinte ebédelni sincs idő? A folyamatos rohanás miatt stresszes az élete? A feszített tempó és az alig megrágott falatok bizony hatással lehetnek az egészségre – főleg a gyomor jelezhet kellemetlen tünetekkel. Sokaknak ismerős lehet a gyomorégés, a túlzott savtermelés, hiszen a reflux szinte népbetegségnek számít.

Tippek

Fontos, hogy ne terheljük túl a gyomrot, ezért érdemes többször kisebb adagokat enni. Lehetőség szerint kerüljük a csokoládét, a citrusféléket, a zsíros, fűszeres ételeket, a hagymát, paprikát, paradicsomot, alkoholt, kávé és szénsavas italokat – tanácsolják a szakemberek. Nem jó, ha teli gyomorral fekszünk le, ezért a vacsorát időzítsük kora estére. Ha refluxos panaszaink vannak, magas párnán aludjunk! Ha figyelünk az étkezésünkre és kerüljük a káros szenvedélyeket, valamint a megfelelő gyógyszereket is rendszeresen szedjük, akkor a tünetek enyhülhetnek.

Reflux – a fojtogató betegség

Refluxbetegségről akkor beszélünk, amikor a gyomor savas vagy lúgos tartalma valamilyen mértékben rendszeresen visszakerül a nyelőcsőbe. Egészséges embereknél is előfordulhat, hogy a gyomor zárizma nem zár mindig teljes biztonsággal, és emiatt néha felszökik a gyomorsav a nyelőcső alsó szakaszára. Az életkor előrehaladtával – részben a súlygyarapodással összefüggésben – a probléma egyre gyakoribbá válik, de várandósság alatt, sőt gyermekkorban sem ritka.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Bánjon jól a gyomrával!

MEGÚJULT
CSOMAGOLÁS

QUAMATEL® mini
10 mg filmtabletta
famotidin

- Gyomorsav túlermelés okozta fájdalmak, gyomorégés enyhítésére.
 - Étkezés utáni gyomorégés megelőzésére.
- 14 db filmtabletta

Előétel mellé,
gyomorégés ellen

Szedjen étkezés előtt
1 órával Quamatel® Mini-t
és előzze meg a gyomorégést!
A Quamatel® Mini napi 1 tablettával
hatásosan csökkenti a gyomorsav
túlermelődését.

120 RICHTER GEDEON

A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest. Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

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

Mit tanulhatunk a táplálkozás-tudományi vizsgálatokból?

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek egészségkárosító hatását és a biotermékek fogyasztásának előnyeit is igazolta a világ legnagyobb táplálkozástudományi vizsgálata. A NutriNet-Santé friss eredményei már a Covid-19 járvány hatásaival is számolnak.

Egészségünket számos tényező befolyásolja, beleértve a genetikát, az életmódot, a környezeti tényezőket és az étrendet. Az ezek mögött rejlő bonyolult összefüggések feltárására vállalkozott a NutriNet-Santé tanulmány, amely internetes kutatással 2009-től napjainkig 171 ezer, 15 évesnél idősebb ember közreműködésével gyűjtött adatokat – továbbá mintegy 20 ezer résztvevőtől vett vér-, vizelet- és székletmintákat is vizsgált. A világ legnagyobb, folyamatban lévő táplálkozástudományi kutatása jelenleg Franciaországban és Belgiumban fut, illetve a projektet Kanadára, Mexikóra és Brazíliára is kiterjesztik. A kutatók a táplálkozás, az egészség, az életmódbeli tényezők és a halálozás összefüggéseit, valamint az étkezési szokásokat befolyásoló tényezőket, például a gazdasági és kulturális körülményeket egyaránt vizsgálják. A tanulmány orvosi és egészségbiztosítási nyilvántartásokhoz is kapcsolódik, hogy eredményeikkel segítsék többek között az orvosi diagnosztika és a gyógyszeres kezelések hatékonyságát.

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek kockázata

Az „ultrafeldolgozott élelmiszer” kifejezést egy brazil táplálkozástudós, Carlos Monteiro vezette be a köztudatba. Az ő olvasatában ezek az élelmiszerek valamilyen ipari eljárással – hidrogénezéssel, extrudálással, átalakítással – készülnek, általában sokféle hozzáadott anyagot, ízfokozókat, tartósítószeret, színezékeket tartalmaznak, és természetes alapanyagból meglehetősen kevés van bennük.

Manapság ezekre az élelmiszerekre fokozott figyelem irányul, amiben a NutriNet-Santé tanulmány komoly szerepet játszott. A kutatás összefüggéseket tárt fel az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend és a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a depressziós tünetek, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a gyomor-bélrendszeri rendellenességek között.

A tanulmány az említett összefüggések ok-okozati tényezőit is vizsgálja a betegségekért felelőssé tehető vegyületekre összpontosítva. A gazdag táplálkozási adatbázis alapján szeretnék felmérni az Európában engedélyezett több mint 330 adalékanyag, illetve azok keverékeinek emberi szervezetre gyakorolt hatásait.

A bio előnyei

Az utóbbi években sok vita folyt a biotermékek fogyasztásának előnyeiről, ám egészen a közelmúltig nem volt elegendő adat ahhoz, hogy konkrét kapcsolatot lehessen kimutatnia bioélelmiszerek és az egészségügyi tényezők között. A NutriNet-Santé tanulmány ezeket a hiányosságokat is igyekszik pótolni. A kutatócsoport összefüggést talált az ökológiai élelmiszerek nagyobb arányú fogyasztása, valamint az emlőrák és a nyirokrendszeri daganatok alacsonyabb kockázata között. Hasonlóképpen az adatok az elhízás, a túlsúly és a metabolikus szindróma (más néven inzulinrezisztencia) kisebb kockázatát mutatták. A vizsgálat azt is igazolta, hogy azoknak a vizeletében, akik több biotáplálékot fogyasztanak, alacsonyabb a növényvédőszer-maradványok koncentrációja. Az még kutatás

tárgya, hogy az egyes növényvédő szerek (peszticidek) milyen hatással lehetnek az emberi szervezetre, de részeredmények már vannak: egy nemrégiben publikált tanulmány a peszticideknek kitett vizsgálati alanyoknál a posztmenopauzális emlőrák nagyobb kockázatát mutatta ki.

Már a koronavírus-járvány hatása is érzékelhető

Az adatgyűjtésnek a Covid-19-járvány sem vetett véget, sőt a tudósok azt is nyomon követik, hogy a pandémia idején hogyan alakulnak a táplálkozási szokások. Az eddigi eredmények nagyon változatos képet mutatnak. A kutatásban résztvevők egy része elkezdett magasabb cukortartalmú ételeket fogyasztani, és rászokott az étkezések közötti nassolásra – unaloműzésből vagy a stressz levezetésére –, és fizikai aktivitását is csökkentette. Mások éppen ellenkezőleg: a korábbinál többet főztek otthon, tehát kevesebb feldolgozott élelmiszert és több házi ételt fogyasztanak, és a mozgásra is nagyobb hangsúlyt helyeznek. Természetesen olyanok is vannak, akik nem változtattak az étrendjükön vagy fizikai aktivitásukon.

A NutriNet-Santé kutatói jelenleg azon dolgoznak, hogy összefüggéseket találjanak a koronavírus-fertőzés és az étrend között. Ez a kutatás feltárhatja, hogy valamely táplálkozási szokás növelheti-e a SARS-CoV-2 fertőzés kockázatát, és fordítva: bármilyen táplálkozási profil kapcsolódik-e a vírussal szembeni természetes immunvédekezéshez.

Szerdahelyi Krisztina

OLVASÁSSAL csökkentheti a demencia esélyét

Az olvasás nemcsak örömforrás, hanem a memória és a szellemi frissesség megőrzésében is segíthet. Tudományos vizsgálatok szerint jótékony hatása a kisgyermekkortől kezdve életünk végéig kimutatható.

Az elmúlt évtizedekben az idegtudósok hatalmas lépést tettek előre az emberi agy működésének megértésében. Modern képkalkáló eljárásokkal lehetővé vált az agyi folyamatok valós idejű monitorozása. Amikor a kutatók olvasás közben követték nyomon a kísérleti szereplők agyi tevékenységét, minden alkalommal azonosítani tudták az adott tevékenységhez kapcsolódó agyi struktúrákat. Az is bebizonyosodott, hogy az olvasási képességek fejlődésével az érintett hálózatok erősödnek, és egyre kifinomultabbak lesznek.

Az amerikai Emory Egyetem kutatói fMRI (funkcionális mágneses rezonancia) vizsgálattal mérték egy regény olvasásának agyra gyakorolt hatását. A vizsgálat során kiderült, hogy a történetben

előrehaladva a résztvevők agyi funkciói egyre nagyobb aktivitást mutattak. Különösen a szomatoszenzoros kéregben észlelték az idegsejtek kapcsolódásának erősödését, vagyis az agy azon részén, amely a fizikai érzetekre, például a mozgásra és a fájdalomra reagál.

Segít megelőzni az életkorral összefüggő kognitív hanyatlást

További kutatások azt is igazolták, hogy azok az idősök, akik mindennap olvasnak vagy matematikai feladványokat oldanak meg, fenntartják és javítják kognitív képességeiket. És minél korábban kezdik, annál jobb. A Rush University Medical Center vizsgálata kimutatta, hogy azoknál, akik egész életükben mentálisan aktív életet éltek, kevésbé valószínű, hogy kialakulnak a demenciában szenvedők agyában kimutatható plakkok és elváltozások.

A Yale Egyetem hosszú távú vizsgálata ugyanakkor azt is megállapította, hogy akik minden héten több mint három és fél órát olvasnak, valószínűleg 23 százalékkal tovább élnek, mint azok, akik egyáltalán nem szoktak olvasni. Meglepő lehet, hogy a memória karbantartásában nem a sok új információval és adattal szolgáló történelmi vagy életrajzi művek olvasása a leghatásosabb, hanem a regényeké: leginkább ezek segítik elő képzeletünk fejlődését, ami idős korban is sokat segít agyunk frissességének megőrzésében.

Szerdahelyi Krisztina

Forrás: thehealthy.com

HIRDETÉS

MEMENTUM



ÚJGENERÁCIÓS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ AZ AGYUNK NORMÁLIS MŰKÖDÉSÉÉRT.

Már patikában is kapható!



15 éves
tudományos munka

23-féle
egyedi összetevő
és a gondolat
nem vesz el!

MEMENTUM

ÉS NINCS TÖBB
HOGYISHÍVJÁK.



www.am-mementum.com



www.facebook.com/ammementum



MÁSOK-E A NŐK?

A kérdésre, hogy különböznek-e egymástól a férfiak és a nők főbb jellemvonásai, a legtöbben valószínűleg ösztönösen igennel válaszolnának. Ám vajon minden figyelembe véve humorosabbak-e a férfiak és

külsőbbek-e a nők? Mondhatjuk-e, hogy igazságosabbak vagy gondosabbak egyik nem képviselői a másikkal? Tényleg minden esetben kíváncsibbak, kreatívabbak, becsületesebbek valamelyik nemhez tartozók?



Svájci kutatók több mint 1 millió ember válaszi alapján 24 jellemvonást vizsgáltak négy országban, különböző korcsoportokban. A férfiak és a nők a legtöbb jellemvonásban igen hasonlóan mutatkoztak, ám volt négy olyan jellemző, amiben a nők valamelyest erősebbnek bizonyultak, míg a férfiaknál nem találtak ilyeneket. Ezeket a tulajdonságokat a kutatók „a szépség és a kiválóság felismerése és tisztelése”, a „kedvesség”, a „szeretet” és a „hála” elnevezésekkel illették. Több nő veszi észre és értékeli magasra a szépséget és a kiválóságot, akár emberekben, akár dolgokban, akár a természetben. Inkább a nőkre jellemző a mások felé való kedves odafordulás, hogy szívességet tesznek vagy segítenek másoknak, megértik és átérzik mások szenvedését. Ugyancsak inkább nőkre jellemző vonás a szoros, meleg emberi kapcsolatok szeretete és ápolása. A nők hálásabbak az őket ért jó dolgokért, és jobban ki is tudják mutatni hálájukat. Ez eddig talán egybevág személyes hétköznapi tapasztalatainkkal. A kutatókat azonban leginkább az lepte meg, hogy a felsoroltak ellenére, a két nem képviselőinek vizsgált tulajdonságai mennyire közeli értéket mutattak, és mennyire hasonlítottak egymásra. Ez alátámasztani látszik a feltevést, hogy a nemek e tekintetben lényegében hasonlóak.

Az utóbbi évtizedek egyik fejleménye, hogy a könyvesboltok polcain egyre több pszichológiai megalapozottságú, a

személyes kiteljesedéssel és az önfejlesztéssel foglalkozó könyv keresi a figyelmünket. A nyomtatott és online médiában elérhető magazinok, tematikus oldalak, blogok sokasága hívja fel a figyelmet a folyamatos önfejlesztés fontosságára, a lehetőségekre, amelyekkel gyengeségeinket erősségekké formálhatjuk. Talán nem tévedek, ha azt mondom, hogy ezeknek a publikációknak elsősorban a nők a valódi célközönsége. Változtass, fejlődj, alakítsd át a szemléletedet, a beállítódásodat! Hagyd magad mögött, ami eddig akadályozott, nézz előre, alakíts ki új szokásokat! Csak rajtad múlik, mivé fejlődsz! Ilyen, és ehhez hasonló tanácsokkal találkozhat az olvasó. Semmi okom kétségbe vonni ezek hasznosságát, engem inkább az foglalkoztat, hogy vajon mennyire adottak a változás és a fejlődés előfeltételei a nők számára? Több alkalommal tapasztaltam, hogy az önfejlesztés, a hátráltató szokások megváltoztatása minden szándék és erőfeszítés ellenére akadályba ütközik.

Hajlok rá, hogy ezen akadályok egyik okát a nők eltérő neveltetésében találjam meg. Nagyon finom, alig észrevehető különbségeket figyelhetünk meg a női szocializációban. Még a mai napig is más értékrend szerinti neveljük a fiúkat és a lányokat, mondhatni kettős mércét alkalmazunk. Mást szabad a fiúknak és mást szabad a lányoknak, vagy másképpen fogalmazva: a tiltások és az engedélyek

különböznek, attól függően, hogy fiúról vagy lányról van szó. Más-más képet tükrözünk vissza feléjük, amiből azután más önkép alakul ki. Más követendő példákat állítunk eléjük, más nemi szerepelvárásokat közvetítünk feléjük. Az azonosulási folyamat eredményeként ezek az elvárások a gyerekekben belsővé válnak, így később értékrendjük, identitásuk szilárd részét alkotják. Nem szabad csodálkoznunk tehát, ha a „változz meg” vagy a „hozd felszínre a benned rejlő lehetőségeket” tanács adott esetben nem mindenkinél ér célba.

Ezt a gondolatmenetet nem is olyan könnyű befogadni, mert nagy valószínűséggel a mi neveltetésünk sem ebbe az irányba mutatott annak idején, és esetleg zsigeri ellenállást érzékelünk magunkban. Talán segít, ha másképpen közelítjük meg a kérdést: szeretnénk-e, ha lánygyermekünk bátor emberré válna, akire hallgatnak a társai, aki kezdeményező a problémák megoldásában, aki becsületos, aki kiáll az elveiért, aki nem esik pánikba, ha nehézséget tapasztal? Ezek ma még, amolyan „fiús” jellemvonások. Inkább ilyennek látnánk szívesen a lányunkat vagy a feleségünket, vagy kedvesnek, szeretetet adónak, hálásnak? Én mindkettőnek egyszerre. És ha már itt tartunk, a fiamat is.

Fábián Tamás
pszichológus

„Egy táncosnő A FÉL ÉLETÉT LÁBUJJHEGYEN TÖLTİ”

Ladinek Judit egészen fiatal kora óta szertornázott, táncolt, később operettekben, musicalekben építettek a tehetségére. A Muzsika TV csatorna hangja, és sok gyerek ismerheti hangját a Fischer Price játékokból is. Parádés szerepeket játszik a Madách Színházban, karanténmentes időkben a Három díva formáció egyikeként Détár Enikővel és Fésűs Nellyvel zenés, szórakoztató műsorral járják az országot. Legutóbb „lubickolhatott” a TV2 Doktor Balaton sorozatának felvételében is. **A szerelem 44 évesen talált rá újra.**

► Láttam egy kis otthoni videót, amin a párod hangot, zenét kever, te pedig mellette cipőt próbálsz. A háttérben látszik egy árulkodó Carrie Bradshaw-gardrób: mennyi cipőd van?

► Olyan száz pár körül, ebben benne vannak a táncos és fellépő cipők is, az összes nyári, téli és átmeneti szett. De ahogy én emlékszem a Szex és New Yorkra, össze sem hasonlítható az a felhozatal, ami ott volt, az enyémmel. Carrie Bradshaw szekrényében csak márkás és nagyon drága cipők vannak. Az enyéme is gyönyörűek, bár míg 10 évvel ezelőtt elindultam egy nagy bevásárlásra magassarkú cipőben, ma már inkább a lapos csizmát, nyáron pedig a flip-flop papucsot veszem fel.

► Ti a szakmátok miatt nagyobb terhelésnek vagytok kitéve, ami a lábatokat illeti.

► Az életkorral mindenkinek deformálódik a lábfeje, nehéz karbantartani. Nekem sarkalatos pont a nyakam, egy thai masször rajta ülhetne és masszírozhatná reggeltől estig. A másik a lábfejem: egy táncosnő a fél életét lábujjhegyen tölti. A „relevé”, azaz az ágaskodó lábujjhegyen állás eredménye, hogy a büttyünk nagyon meg tud nőni. Most már visszafordíthatatlan a folyamat. Én azt ajánlom a Gyógyhír fiatal női olvasóinak, hogy hétköznapi kényelmes, egészséges kialakítású cipőket hordjanak, és csak akkor húzzanak magassarkút, amikor tényleg valami alkalom van. Kényelmetlen cipőt soha ne vegyünk mondván, hogy majd

kitágítom. Egyszer nagyon megtetszett egy cipő, de csak 36-os volt, megvettem a 37-es lábamra, gondoltam, majd kitágul, aztán a csillagokat láttam benne.

► Köszönjük ezt az őszinteséget, de ezzel együtt nagyon jó karban vagy, jól tartod magad. Mi a te titkod?

► Egyrészt nagy genetikai mázli, vékony testalkatúak voltak a szüleim is, elhízás nem volt a családban. Anyukám nagyon csinos, fiatalos volt mindig. A mozgás karban tart mentálisan és fizikailag is. A tánc örömet ad és kordában tartja persze a kilókat is.

► Mikor vált egyértelművé, hogy ez lesz a te pályád, a te utad?

► Anyukám mindig támogatta, hogy táncoljak, talán azért is, mert őt az apukája nem engedte a művészetek felé. Azt mondta: itt nincs művészkedés, ebben a családban rendes polgári foglalkozást válasszanak a gyerekek. Engem támogattak a szüleim. Először egy prózai osztályba jelentkeztem, de mondták, hogy majd egy év múlva indul a zenés musical szak és ott szeretettel várnak, így kerültem Szinetár Miklós osztályába. Annak idején a Madáchban a kórusban kaptam helyet, Paudits Béla és Hűvösvölgyi Ildikó mondták nekem, hogy nagyon tisztán énekelek és erős a hangom, érdemes lenne ezt fejleszteni. Aztán a főiskola alatt mindannyian felléptünk különböző színházakban, én a Vígszínház, az Operettszínház, a József Attila Színház darabjaiban vettem részt. A Madáchban voltam táncos, onnan kerül-

tem a főiskolára, nekem ott volt úgymond a bázisom, a főiskola alatt is rengeteg darabban játszottam ebben a színházban. Kerényi Imre, az akkori igazgató, aki sajnos már nincsen közöttünk, három másik osztálytársammal együtt meghívott bennünket, hogy szerződünk le a Madáchba. Nagyon sok jó feladatot kaptam, és kapok a mai napig, ezért viszont már Szirtes Tamásnak tartozom köszönettel.

► A TV2 új napi sorozatában, a Doktor Balatonban is láthatunk, ugye?

► Igen, majd a következő évadban. Remek színészekkel dolgozhattunk, ott volt Bodrogi Gyula és Voight Ági, meg régi kollégák és sok huszoneves új tehetség: nagyon jó stáb jött össze. Ebben a szörnyű időszakban ez életmentő volt nekem. Köszönöm a Sors-nak és a filmsorozat alkotóinak, hogy ezt a forgatóást az ölembe pottyantotta.

► Kaptál másik ajándékot is a Sorstól. Ahogy mondtad: egyszer csak érezted, hogy beremeg a térded.

► Negyvennégy éves voltam, most vagyunk együtt hatodik éve Molnár László színész-rendezővel. A Mamma Mia próbáin találkoztunk, ő az egyik férfi, én az egyik női főszereplő vagyok. Megéreztem, hogy mi innentől együtt szeretnénk ezt az életet tovább élni, és mindent megteszünk azért, hogy ez az állapot így is maradjon. Szeretünk együtt is dolgozni: 2022-re tervezük bemutatni a Doktor Szöszi musicalt.

Vincze Kinga

Immunerősítő GYÓGYNÖVÉNYEK

Szervezetünk legfontosabb védőbástyája az immunrendszer. Ez a bonyolult és összetett rendszer véd a baktériumok és a vírusok ellen, de aktivitása jelentősen csökkenhet, különösen a téli hónapok után. Kis odafigyeléssel sokat tehetünk magunkért.

Az immunrendszer erősítéséért egész évben dolgozni kell, a legtöbb esetben mégis az őszi, téli hónapokban szentelnek figyelmet a szervezet természetes védekezőképességének javítására, hisz a hidegebb évszakokban sokkal könnyebben elérhetnek minket a betegségek. Csaknem közhelyszámba megy, mégis fontos ismételni, hogy ha oda figyelünk a helyes táplálkozásra, a megfelelő folyadékbevitelre, a rendszeres testmozgásra, a pihentető alvásra, és még a stresszt is próbáljuk elkerülni, már is sokat tettünk az egészségünk megőrzéséért, helyreállításáért.

Gyógyteák a test és lélek erősítésére

1 Hecsedli, csipke, gyepűrózsa, csitkenye vagy túskefa: bárhol is hívjuk az ország különböző tájegységein, szerencsés, ha minél többen megismerjük a csipkebogyót, melynek

jótékony hatása – elsősorban természetes C-vitamin tartalmának köszönhetően -, régóta közismert. A csipkebogyóban tízszer annyi C-vitamin van, mint a citromban, de jelentős a pektin tartalma, és bővelkedik vasban, kalciumban, magnéziumban. Fontos, hogy szobahőmérsékletű vízben áztatjuk, mert a C-vitamin a forró víz hatására veszít az erejéből.

- 2** Ha már áztatást említünk: készítsünk teát például kakukkfűből! A mezei kakukkfű nagyon erős immunerősítő gyógynövény. Tea formájában napi 1-2 csészét ajánlanak a szakemberek, különösen megfázás idején, hiszen csillapítja a torokfájást, és enyhíti az erős köhögést.
- 3** Hasonlóan áldásos a hibiszkusz hatása is. Az Ázsiából származó növény mályvacserje néven is ismert, nagyon szép, ezért dísznövényként is elterjedt az egész világon. A hibiszkusz csökkenti a vérnyomást, a benne lévő antioxidánsoknak köszönhetően védi a májat, nyugtatja az idegrendszert, gyulladáscsökkentő, tele van C-vitaminnal.
- 4** Már a nyarat idézi, de hideg napokon is jólesik az élénkítő hatásáról is ismert menta. Teája baktériumölő, gyulladáscsökkentő, lázcsillapító hatású, légúti betegségeknél sokat segíthet.
- 5** A hársfavirág teája szintén jótékony, ugyanis izzasztó hatású, köhögéscsillapításra is alkalmas, sőt a hörghurutos panaszokat is enyhíti.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ



Érintésmentes, infravörös hőmérő

Forgalmazza: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

TESZTELJE EGÉSZSÉGÉT OTTHONÁBAN!

Patika  Pack



OTTHONI ÖNTESZT KÍNÁLATUNKBÓL

Glutén alarm • Szifiliz
Helicobacter Pylori • Streptococcus
Intim Candida • Prostatita PSA
Drogcontrol-10 (10 drogra)

A teszteket forgalmazza: Patika Pack Kft.

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: 06-1- 450-0897

www.patikapack.hu

A daganatos betegségek nagy része **LEKÜZDHETŐ**

Ma már egyre kevésbé igaz, hogy a rák diagnózisa egyenlő az azonnali halálos ítélettel: korai felismeréssel, műtétekkel, sugárkezeléssel, modern gyógyszerekkel a betegség sok esetben gyógyítható vagy kordában tartható. Bár a jelenlegi járványügyi helyzet sokakat óvatosságra int, nagyon fontos, hogy ne hagyjuk ki az éppen esedékes szűrővizsgálatokat, ha pedig gyanús jelet tapasztalunk, ne féljünk orvoshoz menni. Ez a legfontosabb üzenete prof. dr. Polgár Csabának, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosának.



Dr. Polgár Csaba, az OOI főigazgatója

Bár Magyarországon még mindig a rákot látjuk a legfenyegetőbbnek, a legtöbb áldozatot nálunk sem a daganatos betegségek szedik. 2017-es adatok szerint száz halálozásból 26-ért felelős valamilyen daganatos megbetegedés, ugyanakkor szív- és érrendszeri betegségek miatt (szívinfarktus, stroke, magas vérnyomás) kétszer annyian veszítik életüket. Míg a szív- és érrendszeri betegségek inkább idősebb korban szedik áldozataikat, addig a rák gyakorisága már az 50-60 éves korosztályban is jelentős. A Nemzeti Rákregiszter legfrissebb összeállítása szerint 2017-ben 83 ezer daganatos esetet fedeztek fel, és 33.500-an haltak meg.

Élen a tüdőrák

A nőknél a három leggyakoribb diagnózis az emlőrák, a tüdőrák és a vastagbélrák volt. A férfiaknál a tüdőrák, a vastagbélrák és a prosztatarák áll az első három helyen – tudtuk meg a professzortól, aki arról is beszélt, hogy a vezető halálok mindkét nemnél a tüdőrák, amely évente csaknem 9 ezer áldozatot követel, és jobban sújtja a férfiakat. A nőknél szűréssel, korai felismeréssel jól gyógyítható az emlőrák, csakúgy, mint a méhnyakrák, ezért különösen fontos az ingyenes népegészségügyi szűrővizsgálatokon való részvétel – hangsúlyozta a főigazgató. Bármennyire is nehéz elhinni, a tüdőrák is kivédhető betegség, hiszen elsődleges rizikófaktora a dohányzás. Évekkel ezelőtt megszűntek a kötelező tüdőszűrések, amelyeket eredetileg a tbc korai felismerésére vezettek be, de a vizsgálat nem volt alkalmas a tüdőrák korai felismerésére. Ettől

Elindult a HUNCHEST I-II. kísérleti program

Az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet vezetésével HUNCHEST I-II. néven indították el azt a kísérleti programot, melynek eredményességét már 3000 betegnél, erős dohányosoknál tesztelik. A szűrés célja, hogy korai stádiumban fedezzék fel a betegséget, amikor még nagyobb eséllyel szóba jöhet a műtéti megoldás – magyarázta dr. Polgár Csaba.

függetlenül a tüdőrákos esetek nagy részét ma is tüdőszűrésen fedezik fel. A korai diagnosztizálásra, illetve rizikócsoporthoz tartozók szűrésére jóval alkalmasabb az ún. alacsony dóziszú CT, mert ez sokkal pontosabb és részletgazdagabb képet ad a tüdő egészéről – magyarázta a főigazgató. Dr. Polgár Csabától azt is megtudtuk: az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet vezetésével HUNCHESTI-II. néven indították el azt a kísérleti programot, melynek eredményességét már 3000 betegnél, erős dohányosoknál tesztelik. A szűrés célja, hogy korai stádiumban fedezzék fel a betegséget, amikor még nagyobb eséllyel szóba jöhet a műtéti megoldás.

Megelőzés – szűrés

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlásai szerint a 45 és 65 év közötti nőknek kétfévente szükséges a mammográfia, ami fájdalommentes és alig pár perces vizsgálat. Szintén egyszerűen és kellemetlenül

nélkül elvégezhető a székletmintából végezhető vastag- és végbélrákszűrés, amit az 50 és 70 év közötti korosztálynak javasolnak önkéntes alapon 2 évente. A protokoll egyszerű, hiszen csak annyi a teendő, hogy – a háziorvos segítségével – két egymást követő nap székletmintáját kell postázni.

Mint a főigazgató elmondta, ez a program 2018 végén indult, de eddig csupán 30%-os volt a részvételi arány. Összesítések szerint emlővizsgálatra, mammográfiára is az érintettek csupán 45%-a megy el, ami nemzetközi összehasonlításban is rossz arány. A méhnyakrák is jó eséllyel gyógyítható, ha időben felfedezik, ezért célszerű már 25 éves kortól rendszeresen, legfeljebb két évente vizsgálatra menni! A daganat kialakulásáig akár 15 év is eltelhet tünet nélkül, ezért is fontos a serdülő korú lányoknál a HPV-védőoltás, az időben történő szűrés és a rendszeres nőgyógyászati kontroll.

A diagnosztizált méhnyakráknál az esetek jelentős százalékában kimutatható a humán papilloma vírus (HPV) jelenléte. A HPV elleni oltást 2014 szeptemberétől ingyenessé tették a 12. évüket betöltött hetedik osztályos lányoknak. A 2017–2018-as tanévben a diákok kétharmada kérte az oltást, 10 ezer szülő azonban nemet mondott a megelőzésre. A HPV elleni védekezés a férfiak esetében is nagyon fontos, a vírus ugyanis garatdaganatot is okozhat – mondta dr. Polgár Csaba. A 2020-ra tervezett program a COVID-járvány miatt nem indult el, de a védőoltást várhatóan idén a 12. életévüket betöltött fiúknál is bevezetik.

Dózsa-Kádár Dóra

Gyakorolja AZ OPTIMIZMUST!

Az optimista hozzáállás segít megbirkózni az élet nehézségeivel és a mindennapok apró gondjaival. Noha az emberek nem egyformán hajlamosak a derúlásra, néhány egyszerű dolog segíthet az optimista attitűd kialakításában.

Ismerőseink körében is látjuk, hogy aki derúlátó, az könnyebben veszi az akadályokat, kitartóbban küzd a céljaiért, kevésbé stresszel, és még az egészsége is jobb, mint a pesszimistáké.

Kitartás és jobb eredmények

Az optimisták nem adják fel könnyen a céljaikat, és még ha nehézségekkel kell is megküzdeniük, jó eséllyel elérik a sikert. Sportcsapatok teljesítményének elemzése során kiderült, hogy az optimista hozzáállású csapatok hatékonyabban tudtak együttműködni, és jobban teljesítettek, mint azok, akik tartottak a kudarctól. Egy másik tanulmány kimutatta, hogy azok az úszók, akik úgy vélték, rosszabbul teljesítettek, mint korábban, hajlamosak voltak a gyengébb eredményekre.

Egészség

Több tanulmány is igazolta, hogy az optimista attitűddel rendelkezők jobb fizikai egészségnak örvendenek. Eszerint körükben akár

Az optimizmus gyakorolható

- **Összpontosítson:** Figyeljen arra, ami a jelenben fontos. Ha teljesen megéli a pillanatot, akkor kevésbé valószínű, hogy a múlton fog rágódni, vagy olyan közelgő események miatt aggodalmaskodik, amelyek kívül esnek a hatáskörén.
- **Gyakorolja a hálát, tudatosítsa a jó élményeket:** A hála a fontos dolgok megbecsülése. Egy tanulmány kimutatta, hogy azok a résztvevők, akik rendszeresen leírták, miért hálásak, növekvő optimizmusról tettek tanúbizonyságot. Minden nap szánjon pár percet arra, hogy feljegyezzen egy-két dolgot, amiért hálás – ez a gyakorlat kimutathatóan javítja a mentális egészséget.

50 százalékkal is kisebb lehet a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, mint pesszimista társaiknál, és a rák ellen is jobb eséllyel veszik fel a harcot. Más vizsgálatok kimutatták, hogy az optimista emlőrákos páciensek életminősége jobb, mint a reményvesztett betegeké.

Kevesebb stresszélmény

Kutatások szerint az optimisták proaktívabbak a stresszkezelésben. Hajlamosak keresni és megtalálni azokat a megoldásokat, amelyek csökkentik vagy megszüntetik a stresszfaktorokat és azok érzelmi következményeit. Mivel keményebben dolgoznak az ilyen helyzetek kezelésén, kevésbé stresszesek.

Szerdahelyi Krisztina

Forrás: verywellmind.com

HIRDETÉS

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

**Rákbeteg vagyok,
de ettől még számtalan helyzetben
szükség van rám.**

CULEVIT
TÖBB MINT 20 ÉVE
A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu

facebook.com/culevit

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



MEGFÁZOTT?

Így szüntesse meg az orrdugulást!

A kiadós nátha legfőbb tünete a „taknyosság” és az orrdugulás. Ám sokszor hiába fújjuk az orrunkat, nem jön belőle semmi, mégsem kapunk levegőt. EZÉRT AZ ORRNYÁLKAHÁRTYA DUZZANATA A FELELŐS.

Az egészséges orrnyálkahártya feladata a légutakat támadó kórokozók, szennyeződések távoltartása. A folyamat a következő: a nyálkahártya nedves, csillós hengerhámján megtapadó betolakodókat az apró csillószőrök folyamatos, ritmikus mozgással a garat felé terelik, ahonnan különböző módszerekkel, köhögéssel, krákogással, esetleg tüszentéssel tessékeltük ki őket.

Támad a nátha

Ha az orrnyálkahártya – például lehülés vagy kiszáradás miatt – veszít ellenálló képességéből, akkor előfordul, hogy a cseppfertőzéssel terjedő, náthát okozó rhinovírusoknak sikerül megtelepedniük. Hogy a kórokozókat eltávolítsa, az orrnyálkahártya bőségesebben kezdi termelni váladékát, ettől pedig bedagad. Ebben az állapotban csak szájon át tudunk lélegezni, ami azon túl, hogy kellemetlen, még veszélyes is, hiszen a fájós torokba szűrés és felmelegítés nélkül érkezik a kinti levegő.

Ilyenkor a legfőbb teendő az orrdugulás megszüntetése. Ezzel kíméljük a garat nyálkahártyáját, és erősítjük a szervezet saját védekezési folyamatait. Az orrnyálkahártyák támogatása azért is

fontos, mert a vírusok által meggyengített felületen könnyebben telepsznek meg különböző baktériumok, ami szövődményekhez, például középfülgyulladás, vagy homlok- és arcüreggyulladás-hoz vezethet.

Tiszta orral gyorsabb a gyógyulás

Bár a náthavírus ellen nincs orvosság, néhány jól bevált módszerrel serkenthetjük a gyógyulást.

- 1 Igyon minél több folyadékot. Ez segíti az orrnyálkahártyát, hogy kellő mennyiségű váladékot termeljen, és felgyorsítja a tisztulást.
- 2 A száraz nyálkahártya sérülékenyebb, ezért ne hagyja, hogy kiszáradjon a szoba levegője.
- 3 Soha ne szívja az orrát, a váladéknak kifelé kell távoznia!
- 4 Elalvás előtt szenteljen figyelmet az alapos orrtisztításnak, így nyugodtabban fog aludni.
- 5 Inhaláljon gyulladáscsökkentő kamillával, vagy próbálja ki az infralámpás kezelést. Csökkenti a nyálkahártya-duzzanatot, és segítik az orrmelléküregek tisztulását.
- 6 Ha a fenti gyógymódok nem használnak, akkor érdemes orrcseppet vagy orrsprayt is használni.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS



AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL

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 arcüreg) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Gyógyszertárak és magánszemélyek részére forgalmazza: Patika Pack Kft.

www.patikapack.hu

COVID-ÖNTESZTEK A PATIKÁKBAN

„Szerintem én már átestem a koronavírus-fertőzésen, de nem tudom biztosan... semmi kedvem elmenni emiatt egy magánlaborba, hogyan tudnám egyszerűbben megoldani?” – fordult hozzám pár napja az egyik barátnőm, akinek mivel tanárnő – valóban nem mindegy, hogy rendelkezik-e pontos információval saját egészségi állapotáról. Azt javasoltam neki, menjen el a legközelebbi gyógyszertárba, mert, míg a tavalyi évben nem árusíthattak covid-öntesztet a patikák, idén már erre is van lehetőségük. Ha ott megveszi az egészségügyi szakszemélyzet nélkül, otthoni körülmények között is egyszerűen használható öntesztet, akkor percekben belül tudni fogja, termelt-e már a szervezet „vírusölő” antitesteket.

2020-ban mindenki életét átírta a koronavírus járvány, aminek a vége most, 2021 márciusában sem látható pontosan. Szerencsére jelenleg már

rendelkezésre állnak a védőoltások, és Magyarországon is lendületesen zajlik a társadalom egyre szélesebb körének átoltása a koronavírus elleni vakcinákkal. Ezek - a vírushoz hasonlóan - antitestek létrehozására készítetik a szervezetünket, amelyek segítenek legyőzni a betegséget. Vagyis az antitestek két esetben alakulnak ki szervezetünkben: akkor, ha átestünk a koronavírus-fertőzésen, illetve ha megkaptuk az oltást. Nagy kérdés, mennyi ideig maradnak meg a kellő mennyiségben ezek az antitestek, hiszen ez egyénileg is változik, és a különböző vakcinák is eltérő ideig nyújthatnak védekezést – sajnos jelenleg még nem is tudjuk pontosan, hogy melyik meddig.

Egészen a közelmúltig csak a magánlaborokban lehetett elvégezni az úgynevezett antitest-tesztet, de az utóbbi időben megjelentek a gyógyszertárban megvásárolható, kifejezetten

otthoni tesztelésre szánt verziók is. Ezek közül ajánljuk az olvasók figyelmébe a svájci gyártmányú és minőségű Lomina öntesztet. A teszt részletes, magyar nyelvű kezelési útmutatóval van ellátva, használata rendkívül egyszerű, és az eredmény is megvan néhány percen belül.

Tudni érdemes, hogy a Kormány döntött a „védekezést igazoló okmány” bevezetéséről, mely megszerezhető úgy is, ha valaki hitelesített laborban, vérvizsgálattal igazolja az antitestek jelenlétét szervezetében. (Az ilyen módon megszerzett igazoló okmány érvényessége 4 hónap.) Az otthoni önteszt eredménye alapján viszont eldönthető, hogy érdemes-e vállalni a laborvizsgálat költségeit.

A Lomina önteszt magyarországi forgalmazója a Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

SPONZORÁLT CIKK

HIRDETÉS

NE LEGYEN KÉRDÉS A VÉDETTISÉG

Otthonában, kényelmes körülmények között is elvégezheti a Covid öntesztet, mely kimutatja, hogy szervezetében – a vírus vagy az oltás hatására – létrejöttek-e már a védelmet jelentő antitestek, illetve hogy korábban átesett-e a koronavírus fertőzésen.

A svájci Lomina antitest gyorsesztesztet keresse a gyógyszertárakban. A doboz 5 db tesztet tartalmaz, magyar nyelvű használati utasítással.



Gyártó: LOMINA AG,
CH-9050, Switzerland

Magyarországon
forgalmazza:
Patika Pack Kft.

www.patikapack.hu

Patika  Pack

OGYÉI regisztrációs szám:
OGYÉI/11776-1/2021

A LÉGSZENNYEZETTSÉG több halálesetet okoz, mint hittük



A fosszilis anyagok égetéséből származó légszennyezettség okozta a halálesetek egyötödét 2018-ban a világban. Azokban az országokban a legmagasabb a halálozási arány, ahol a legnagyobb mértékű a fosszilis üzemanyagok használata például az erőművekben, az otthonokban és a járművekben. Az elemzés szerint az Egyesült Államokban és Európában tíz halálesetből több mint egyet a légszennyezettség okoz, Ázsiában viszont minden harmadik halálesetet. Dél-Amerikában és Afrikában lényegesen alacsonyabbak a halálozási arányok. Az értékek jóval magasabbak a korábban véltnél és még a tanulmányt készítő kutatókat is meglepte – olvasható a The Guardian brit napilap online kiadásában.

Oktatófilmet készített a Telenor

A gyerekeket az interneten fenyegető veszélyek tudatosítására és elkerülésük segítésére készített 14 részes oktatóvideó-sorozatot TudatosNet címmel a Telenor Magyarország. A szolgáltató az Ipsos kutatóintézetet kérte fel egy átfogó kutatásra, amely többek között megállapította: az online bántalmazás, azaz cyberbullying továbbra is jelen van a fiatalok életében, viszont feltételezhető, hogy az érintettek gyakran nem beszélnek róla. A szülőknek csupán 14 százaléka tud arról, hogy saját gyereke átélt már online zaklatást, a kutatásban 24 százalékuk tudott olyan másik fiatalról, aki cyberbullying áldozata lett. Eközben tízből egy gyerek vallotta be, hogy írt már negatív, bántó megjegyzést másnak.

HIRDETÉS

Kalcium, Magnézium, Cink + D₃, K₂-vitamin-tabletta 90x

Csontrendszerünk normál szerkezetének kialakulásához és fenntartásához szükségesek a termékben levő kiváló felszívódású, szerves kötésben levő kalcium és magnézium, valamint a D₃- és K₂-vitamin. A készítmény kiemelten javasolt a 40. életév feletti normál csontozatának megőrzésére, terhesség és szoptatás alatt, vegetáriánus diéta mellett, dohányzás, túlzott kávé-, tea- és alkoholfogyasztás következtében előforduló nyomelemhiány esetén.



Kapható gyógyszerüzletekben, gyógynövény szaküzletekben.



3D nyomtatóközpont segíti a gyógyítást Szegeden

A gyógyítást és az élettudományi kutatásokat segítő 3D nyomtatóközpontot alakítottak ki több mint 600 millió forintból, uniós támogatással a Szegedi Tudományegyetemen. A projektben az implantológia (fémnyomatás, biológiai szövet nyomtatása, ízületi porcfelszínpótlás), a szemészet (szaruhártya előállítás) és az onkológia (egyenre szabott közeli sugárkezelés) területe kapott hangsúlyos szerepet. A 3D nyomtatás technológiájának fejlődésével az egyenre szabható, integrált szövetszervépítés olyan új utakat nyit meg az orvostudomány számára, amelyek korábban elképzelhetetlen megoldással szolgálnak a betegek gyógyításában.

A hűtés nélkül tárolt inzulin is HATÁSOS



A svájci Genfi Egyetem és az Orvosok Határok Nélkül nemzetközi segélyszervezet kutatócsoportja megállapította, hogy nyitott inzulinampullák több mint 30 Celsius fokos hőmérsékleten négy héten át tárolva is megőrzik hatásosságukat. Ez különösen a szegényebb országokban és a meleg éghajlaton élők számára lehet fontos. „Az aktuális irányelvek szerint az ampullákat folyamatosan 2 és 8 fok között kell tárolni” – idézte a két szervezet közös közleménye Philippa Boule-t, az Orvosok Határok Nélkül krónikus betegségekkel foglalkozó szakértőjét. Eddig úgy vélték, hogy ha melegebb hőmérsékleten tárolják, az inzulinban pehelyek csapódhatnak ki, állaga változhat, így nem lehet beinjektálni. Az új eredmények cáfolták ezt a feltételezést.

Sikeres a magyar tüdőtranszplantációs program

A magyar tüdőtranszplantációs program 2015. decemberi indulása óta elvégezték a 101. ilyen műtétet – jelentette be Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere. Felidézte: a magyar tüdőtranszplantációs program először a Bécsi Egyetem transzplantációs programjának részeként indult, 2020 ősze óta pedig önálló európai programként működik. Növekvő betegszám mellett a halálozás nem emelkedik, ami a terápiák hatékonyságát mutatja. Rényi-Vámos Ferenc, a Semmelweis Egyetem Mellkasebészeti Klinikájának docense, a program szakmai vezetője elmondta, hogy a magyar tüdőtranszplantációs program indulását a kormány egymilliárd forinttal támogatta.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Vírusölő maszkot fejlesztettek ki



A koronavírus ellen is hatékony vírusölő egészségügyi maszkot fejlesztett ki egy francia cég, ami néhány hónapon belül piacra kerülhet. Az FFP2 típusú egészségügyi védőmaszk legjelentősebb francia gyártója, az elsősorban a hadsereg és a nukleáris ágazat védőfelszereléseit gyártó Paul Boyé Technologies a nozokomiális fertőzések és a vegyi fegyverek elleni küzdelem innovációjának köszönheti a találmányt. A Biox nevet viselő maszk teljesen úgy néz ki, mint egy FFP2 típusú egészségügyi védőmaszk. A különbség annyi, hogy nem egyszerűen megakadályozza a vírustartalmú cseppek átjutását, hanem egy olyan biocid anyagot is tartalmaz, amely négy órán belül minden vírust és baktériumot megsemmisít.

Allergiát válthat ki a tücsökevés

Akik a kagyló- és rákfélékre allergiásak, azoknál a tücsökből készült ételek is kiváltják a betegséget egy új ausztrál kutatás szerint. A tücsök-alapú fogásokban húsz olyan proteint azonosítottak, amely egyes embereknél súlyos allergiás reakciót okozhat – írták a kutatók a Food Chemistry című szaklap friss számában. A projektet a nyugat-auztráliai Edith Cowan Egyetem tudósa, Michelle Colgrave vezette. A kutató szerint a tücskök és más rovarok kulcsfontosságú táplálékai lehetnek a 2050-ben a Földön élő, mintegy 9,7 milliárd embernek.

Az EU négymilliárd eurót szán a rák elleni küzdelemre

Az Európai Bizottság a rák elleni küzdelemmel kapcsolatos átfogó uniós tervet mutatott be, amely az Európai Egészségügyi Unió részeként négymilliárd euróval finanszírozná a daganatos betegségek kutatásával, kezelésével és a megelőzéssel kapcsolatos tevékenységeket. A stratégia egyik célja, hogy 2025-re az unió lakosságának 90 százaléka nehézségek nélkül hozzáférhesen az olyan szűrővizsgálatokhoz, amelyeknek köszönhetően a rákos megbetegedés még a koros elváltozás korai állapotában felismerhetővé válik. A fertőzések okozta daganatos betegségek megelőzése érdekében az EU előmozdítaná a kockázatnak kitett korcsoportok legalább 90 százalékos beoltottságát 2030-ra. Az EU emellett uniós szinten elismert onkológiai kezelési központok hálózatát tervezi kiépíteni.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

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

Az egészségcsomagot
Ádám Ibolya nyerte
Lakitelekről.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

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

A megfejtéseket

2021. március 18-ig
várjuk a Gyógyhír Magazin
címére postán vagy
e-mailben.

KVÍZ – MÁRCIUS

- Mi a spirulina más néven?
 - barna alga
 - kék-zöld alga
 - vörös alga
- Mi a máriatövis hatóanyaga?
 - silymarin
 - allicin
 - ginzenozid
- Hol található a legtöbb hialuronsav a szervezetben?
 - a bőrben
 - az izmokban
 - a vérben



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

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, túvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelvényt!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Idé dobja, ez a helye!



A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszertárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



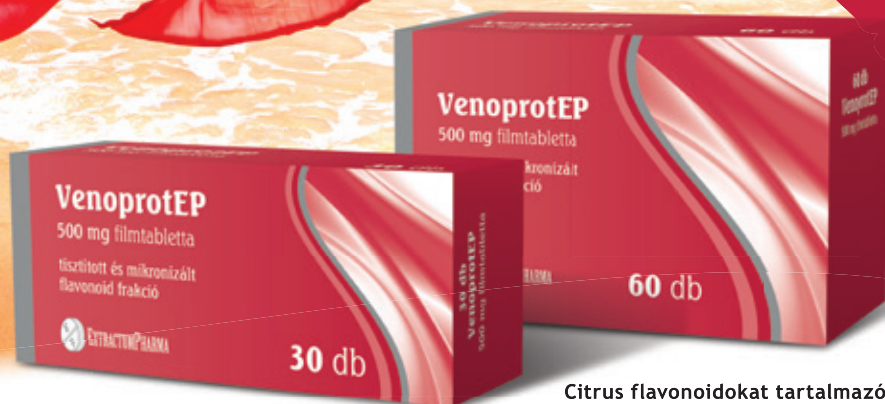
RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu

VenoprotEP

filmtabletta

Vénvédelem

EPI_VENO_GYH_2021.02. Dokumentum lezárási dátuma: 2021.02.12.



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

A VenoprotEP filmtabletta

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

www.venavedelem.hu

 **MAGYAR**
GYÓGYSZER

KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.



EXTRACTUM PHARMA

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

több
mint

25 éve
a magyar betegekért

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