

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. ÁPRILIS

ÉLETMÓD

Terítéken
a húsvét

FEJFÁJÁS

Jönnek
a tavaszi
frontok

MOZGÁS

Itt a tavaszi
megújulás ideje

PSZICHOLOGUS

Az alábecsült
stressz

INTERJÚ

Sipos
Péter
énekes



Búti tavasz

Bánjon jól a gyomrával!

MEGÚJULT
CSOMAGOLÁS



QUAMATEL[®] mini
10 mg filmtabletta
famotidin

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

14 db filmtabletta

R 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: RGP/0402/C. Lezárás dátuma: 2021. 01. 21.

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

vitaking
www.vitaking.hu

MILK THISTLE EXTRACT
100 mg
Nemzetközi minőségű
100 kapszula

Ha megtisztulnál...

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

MÉRJEN ÉTKEZÉS UTÁN IS!



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

www.dicare.hu



Biztonsági
Oxigén Spray

www.alpenair.hu



Patika Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

Warmies[®] Melegíthető plüss állatka



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 állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr, és arcüregek) 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



Szerkesztői levél

Afiam egy orvosi rendelő várójában jött rá, hogy tudok rajzolni. Régóta várok már, és nem látszott a vége, amikor eszembe jutott, hogy van a táskámban egy füzet és egy toll. Egy lovag volt az első, ami után záporoztak a kérései: „Most várat

rajzoldj!”, „Most sárkányt!”, „Most ágyút!”, a korábban végtelennek látszó idő pedig gyorsan elrepült. Ez a kis történet is mutatja, milyen mágikus ereje lehet annak, ha foglalkozunk a gyerekekkel. Tudom, hogy a koronavírus második évében mindenkinek kicsit elege

lehet a gyerekeiből. De inkább becsüljük meg és használjuk ki okosan a közös időt, és közben bátran vegyünk igénybe minden segítséget, amit csak az internet nyújtani tud.

Rajzcsatorna indult magyar gyerekeknek a YouTube-on

Egy Londonban élő magyar családanya, a 44 éves Ványik Beatrix gyerekeket tanít rajzolni a YouTube-on. A közgazdász végzettségű Beatrix több mint tíz éve ír és rajzol saját kiadású gyermekmagazinokat, rajztanfolyamokat pedig a család hat évvel ezelőtti kiköltözése után Londonban kezdett tartani. A világvárvány kitörése után döntött úgy, hogy egy YouTube csatornán megosztja a magyar gyerekekkel a legsikeresebb rajzos témákat, hasznos elfoglaltságot kínálva ezzel a kényszerű otthonmaradás idejére. A „Kreatív Rajzmanók” csatorna videói a gyerekek körében legnépszerűbb témák – állatok, emberek, virágok vagy éppen gyümölcsök – megrajzolását tanítják. A videók heti rendszerességgel jelennek meg, a kicsik nézhetik és megállíthatják őket, és rajzolhatnak egyedül vagy akár szülővel együtt is.



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

A tejtermékek szerepe az egészséges táplálkozásban



Válszózatlan és vitathatatlan a tej és tejtermékek szerepe az egészséges táplálkozásban a Tej Szakmaközi Szervezet és TermékTanács felmérése szerint. A tanulmányból az is kiderült, hogy a fogyasztók nem a tejtermékek helyettesítőiként vásárolnak növényi alapú termékeket, hanem inkább kiegészítő terméként – közölte Harcz Zoltán, a Tej TermékTanács ügyvezető igazgatója. A kutatás során megállapították, hogy a növényi alapú termékek tipikus „primer” fogyasztói a nők, az ő fogyasztásuk, vásárlásuk hat ki a család többi tagjának étkezési szokásaira. A fogyasztás motivációi között szerepel az egészséges életmódra való törekvés, a kényszerű okokból (tejtermék intolerancia miatt) történő fogyasztás, a változatosabb étkezés iránti igény, valamint a fenntartható fejlődéshez történő hozzájárulás érzése.

Gyakran hamis a tengeri termékek megnevezése



Hamis megnevezés van feltüntetve a megvásárolható tengeri termékek csaknem 40 százalékának csomagolásán a The Guardian elemzése szerint. A brit lap több mint 30 országra kiterjedő 44 tanulmány vizsgálata alapján jutott erre a következtetésre. Nagy-Britanniában és Kanadában volt a legmagasabb – 55 százalék – a megtévesztő címkével ellátott termékek aránya, az Egyesült Államokban pedig 38 százalékot mértek. Németországban a Szent Jakab-kagylónak nevezett minták 48 százaléka valójában a kevésbé kedvelt japán fésűkagyló volt. Az olasz halpiacokon és halkereskedőknél a vizsgálat céljából megvásárolt 130 cápafile 45 százaléka volt hamis néven feltüntetve: a kedveltebb és értékebb fajok helyett olcsóbb és kevésbé kedvelt fajokot értékesítettek.

Forrás: MTI, Nébih • Szerkesztette: Vámos Éva

Csökcent a várható élettartam Londonban

A londoni férfiak esetében 2,5 évvel, a nőknél 1,6 évvel csökkent 2020-ban a születéskor várható átlagos élettartam a koronavírus-járvány miatt. Korábban a férfiak esetében a londoniaknak volt a legjobb a születéskor várható élettartama Nagy-Britanniában, a járvány miatt azonban visszaestek a dél-nyugat-, délkelet- és kelet-angliaiak mögé. „Ekkora csökkenés páratlan korunkban, a legnagyobb, amit a második világháború óta mértünk. Ez azért is aggasztó, mert a várható élettartamban bekövetkezett javulás a járvány előtti évtizedben jelentősen lelassult, szélesedtek az egyenlőtlenségek a leggazdagabb és a legszegényebb térségek között” – tette hozzá Veena Raleigh, a King's Alapítvány kutatója.

Bőrsejtekből alkottak korai emberi embriómodell



Bőrsejtekből alkottak korai emberi embriómodellt egy nemzetközi kutatócsoport tagjai a melbourne-i Monash Egyetem tudósainak vezetésével. Kutatók korábban létrehoztak már hasonló struktúrákat egérsejtekből laboratóriumban, de ez az első alkalom, hogy emberi sejtekből alkották meg. A Jose Polo professzor vezette csoportnak sikerült átprogramozni fibroblaszt- vagy bőrsejteket egy háromdimenziós sejtstruktúrába, amely morfológiailag és molekulárisan hasonló az emberi blasztocisztákhoz (hólyagcsíra). A felfedezés valószínűleg forradalmasítani fogja a korai vetélés, a meddőség okait és a korai emberi fejlődést tanulmányozó kutatásokat.

Kezelhető ultrahanggal a koronavírus?

Az ultrahanghullámok képesek lehetnek károsítani a koronavírusokat – mutatták ki számítógépes szimulációkban a Massachusettsi Műszaki Egyetem (MIT) kutatói. A koronavírusok szerkezetét ismerjük: egy lipidburkos RNS-vírus, felszínéből burokba ágyazott fehérjetüskék türemkednek ki, amelyek egy kicsiny koronához hasonlítanak. Az MIT gépészmérnöki karának kutatói a Journal of the Mechanics and Physics of Solids című folyóirat-

ban közzétett tanulmányukban felvetik, hogy a koronavírusok sérülhetnek az ultrahangrezgés hatására az orvosi diagnosztikai képkalkotó eszközökben használt frekvenciák tartományán belül. A kutatók úgy vélik, hogy felfedezésük az első lépés a koronavírus-fertőzés – köztük az új SARS-CoV-2 vírus – lehetséges ultrahangalapú kezelése felé.

Mennyi magyar élelmiszer van az üzletekben?



A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felmérése szerint mintegy 70% a hazai termékek aránya Magyarországon jelenlévő tíz legnagyobb kereskedelmi lánc üzleteiben a legfontosabb élelmiszer-kategóriákban, ami visszaesést jelent a hat éve mérthez képest. A legnagyobb veszteséget a nagy hozzáadott értékű élelmiszerek – sajtok, sonkák, joghurtok, gyümölcslekvárok – szenvedték el, esetükben ma már a polcok több mint felén külföldi árucikkeket találhatunk. A friss áruknál a hazai előállítók megőrizték korábbi pozícióikat. A magyar termékek kínálata alapján az első három helyet három hazai lánc foglalja el: Reál (80,65%), Coop (80,17%), CBA (76,95%). A lista utolsó három helyezettje pedig a Penny Market (67,58%), a Tesco (66,07%) és a Lidl (56,09%). A Nébih 2020 második felében ismételte meg azt a hat évvel ezelőtti felmérését, melynek során a tíz legnagyobb kereskedelmi lánc kínálatát vizsgálta.

A beoltott szoptató anyák védik a babákat

Egy Izraelben és az Egyesült Államokban végzett közös kutatás szerint a Pfizer és a BioNTech által közösen fejlesztett oltóanyaggal, valamint a Moderna készítményével beoltott édesanyák olyan antitesteket termeltek a koronavírus ellen, melyek a szoptatásnál átkerültek gyermekeik szervezetébe anélkül, hogy maga a vakcina genetikai anyaga is a csecsemőkbe jutott volna. Az anyatejben képződött antitestek alkalmasak a csecsemők védelmére a légúti vírusok, például a koronavírus ellen. Jariv Wine, a tel-avivi egyetem kutatója egyenesen azt javasolja, hogy a terhesség utolsó harmadában oltás be a várandós nőket szarínkőhögés és influenza ellen, hogy olyan antitesteket állítsanak elő, amelyek megvédik a kisbabákat életük első évében ezektől a betegségektől.

Nagy az élelmiszerek ökológiai lábnyoma

A földterületek mezőgazdasági célokat szolgáló megtisztítása, az erdőirtás, a trágyázás, a haszonállatok és a hulladéktermelés mind hozzájárulnak ahhoz a kibocsátáshoz, ami a bolygó 7,7 milliárdos népességének élelmezéséhez szükséges rendszerből származik – olvasható a PhysOrg tudományos-ismeretterjesztő hírportálon. A jelentés egy új globális adatbázisra épül, amely az élelmiszerrendszer üvegházhatású gázkibocsátására vonatkozó becsléseket tartalmaz az 1990 és 2015 közötti időszakra vonatkozóan. A hat legnagyobb élelmiszerrendszer-kibocsátó 2015-ben Kína (a globális kibocsátás 13,5 százaléka), Indonézia (8,8 százaléka), az Egyesült Államok (8,2 százaléka), Brazília (7,4 százaléka), az Európai Unió (6,7 százaléka) és India (6,3 százaléka) voltak.

Tavaly többet aludtunk



Az előző évhez képest átlagosan csaknem 10 perccel nőtt tavaly az emberek napi alvásideje tavaly 14 országban – derül ki egy új tanulmányból. Számos vállalkozás átállt a távmunkára, lehetővé téve alkalmazottai számára, hogy a munkába járás idejét megspórolva tovább aludjanak. A házibulik és egyéb összejövetelek elmaradásával az embereknek lehetőségük van rá, hogy a hét minden napján tartsák magukat az alvási szokásaikhoz. A napi alvási idő Olaszországban emelkedett a legjobban (12 perc 52 másodperc), utána Nagy-Britannia (12 perc 27 másodperc) és Belgium (11 perc 5 másodperc) következik a sorban. A sereghajtó Kína lett átlagosan 3 perc 38 másodperc növekedéssel.

Az erdőtüzek füstje károsabb, mint a kipufogógáz

Egy új kutatás szerint a kaliforniai erdőtüzek során a levegőbe került mérgező részecskék miatt tízszer annyi esetben volt szükség valamilyen légzőszervi betegség kórházi ellátására, mint bármely más szennyezésnél. „Tudjuk, hogy az erdőtüzek egyre szélsőségszerűbbekké válnak a klímaváltozás miatt. Fontos, hogy elkezdjünk számolni ezeknek az egészségügyi hatásaival” – mondta Rosana Aguilera, a Nature Communications című tudományos lapban megjelent kutatás társszerzője. A legutóbbi kutatások kimutatták, hogy a tüzek nemcsak légzőszervi betegségeket, hanem szívbetegségeket is okozhatnak vagy súlyosbíthatják őket, illetve szívrohamot és stroke-ot is előidézhettek.

Mozogjon könnyedén!

Az ízületi problémák szinte menetrendszerűek életünk második felében: nehezen mozog, ropog a térd, fáj a derék, merev a könyök. Nem csoda, hogy ízületeink ilyen sérülékenyek, hiszen szinte folyamatosan használjuk őket. Sok kellemetlenséget megelőzhetünk, ha óvni próbáljuk őket.

A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek és három nagy csoportba oszthatóak: gyulladásos eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos valamint csontritkulás betegségek. Sokszor előfordulhat azonban, hogy valakinél egyidejűleg csontritkulást és ízületi kopást diagnosztizálnak – magyarázta lapunknak a téma szakértője, dr. Taller Gabriella. A problémák nem csak az életkor miatt jelentkezhetnek. A sok ülőmunka, kevés mozgás következtében állandósulhat egy rossz tartás, ami nyak-, derék-, csípő- és térdfájdalmakat eredményezhet.

Beszűkült mozgás(tér)

Az elmúlt egy év sokak életét változtatta meg gyökeresen. Talán ellentmondásos, de tipikus, hogy a „négy fal között” óhatatlanul kevesebbet mozgunk, mégis a korábbiánál sokkal több inger ér mindenkit.



A kopásos betegségnél (arthrosis) elsősorban a nagy ízületek érintettek, főleg a csípő és a térd. A panaszok szinte mindig egyik oldalon és egyik ízületben kezdődnek. Az érintett területen a bőr nem gyulladt és duzzadt, tehát a beteg nem tapasztal jelentős elváltozásokat. Ez a típusú probléma nem jár betegségszerűvel és az állapotromlás lassan, sok év alatt következik be.

Ezzel szemben a gyulladásos ízületi betegség (arthritis) általános rossz közérzettel jár és szinte mindig szimmetrikusan jelentkezik a test mindkét oldalán. Gyakori, hogy több ízület egyszerre fáj, feszül, a mozgás beszűkül, jellemzően az úgynevezett kisízületeken, vagyis a kezeken és az ujjakon. A beteg általában azzal keresi fel a háziorvost, hogy reggel az ujjai merevek, nem bírja mozgatni őket, nyomásra érzékenyek, emiatt nem tud kézügyességet igénylő feladatot, például konyhai munkákat végezni. A folyamat rendszerint gyorsan, néhány hét vagy hónap alatt megy végbe.

Vigyázz, kész, rajt!

A 30-40-es korosztály tagjai – főként, akik korábban versenyszerűen sportoltak – figyelnek arra, hogy a rendszeres testmozgás ne tünjön el az életükből, azonban sokan panaszkodnak nyak-, hát- vagy derékfájdalmakra, talán éppen a korábbi egyoldalú terhelés miatt – számolt be a szakorvos.

Az idősebb korosztálynál rizikófaktort jelenthet a csontritkulás, a gerinc- és nagyízületi kopás. A gyulladásos ízületi betegségek, főleg az immunrendszer valamilyen megbetegedésének következtében kialakuló ízületi gyulladással járó kórképek gyakran fiatal felnőttkorban kezdődnek, de vannak bizonyos formái, melyeket akár már kisgyermekkorban diagnosztizálnak.

Természetesen

Az ízületi gyulladásnak rendkívül kellemetlen tünetei lehetnek, például az érintett ízületek merevsége, fájdalma, a mozgás beszűkülése, a fáradékonyság, az izomgyengeség. Szerencsére néhány gyógynövény segítségével sokat javíthatunk az állapotunkon. A csontos és ízületi sérülések mellett az izmok is zúzódhatnak, szakadhatnak, és ilyenkor az izomban bevérzések keletkeznek. A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jégeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befásizzuk. A különféle lazítókrémek bedörzsölés útján enyhítik a panaszokat, ezek összetevői között találhatóunk ugyanis a gyulladáscsökkentő és hűsítő hatású mentolt, a görcsoldó rozmaringot és körömvirágot vagy a fertőtlenítő tulajdonságáról ismert árnikát. Ha a fájdalom nem múlik, legyen akármilyen kicsi is, mindenképpen menjünk orvoshoz!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

MÁR 10 ÉVE KÜLDETÉSÜNK A TÖRŐDÉS!



KOMFORTOSABBÁ TESSZÜK AZ ÖN ÉLETÉT minőségi gyógynövényes készítményeinkkel, tanácsadással

AZ EGÉSZSÉGRE ÉS KÜLSŐRE VALÓ IGÉNYESSÉGET KÉPVISELIK TERMÉKEINK könnyedebb mozgást, ápoltságot, immunrendszer védelmét

A **MAGYAR CSALÁDI BALZSAM** 10 éve 161 ezer elégedett - ebből több, mint 50 ezer rendszeres - vásárló számára nyújt megoldást hátra, lábra, derékra. Sikere abban rejlik, hogy magas dózisban tartalmazza a természetes gyógynövényes hatóanyagokat.



Polgári Erika
Ügyvezető,
tulajdonos

A **MAGYAR CSALÁDI BALZSAM** termékcsalád **EXTRA HŰSÍTŐ** változatában a megnövelt mentol és kámfor tartalom extra hűsítő hatást biztosít, így gyorsabban hat, gél állagú.

A **MELEGÍTŐ HATÁSÚ MAGYAR CSALÁDI BALZSAMOT** elsősorban bekeményedett, „bekötött” izmok lazítására, becspödésekre ajánljuk. Egyenletesen és hosszan fejti ki melegítő hatását.



Rendeljen most a www.naturcomfort.hu oldalon, vagy a 06 20 234 2300 telefonszámon!

Itt a tavasz: támadnak a pollenek!

A mogyoró- és égerfélék virágzásával már kora tavasszal beindul az allergiaszezon, amitől majd csak szeptemberben vehetünk búcsút. A szénanátha kellemetlen tünetei, az orrdugulás, az orrfolyás, a szem irritációja sokak életét hónapokra megkeseríthetik.

Az allergia valójában téves immunválasz következménye: a szervezet túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek normál esetben ártalmatlanok lennének. Az indokolatlan ellenanyagtermelés gyulladós folyamatokat indít be, amelyek orrdugulást, orrfolyást, könnyezést, tüsszögést okozhatnak. Az allergiás hajlamot génjeinkben hordozzuk, de hogy kit és milyen mértékben érint a betegség, azt a környezeti hatások is befolyásolják.

Orrdugulástól szenvednek a legtöbben

A pollen- vagy állatszőr-allergia leggyakoribb velejárója az orrdugulás. A magyarázat egyszerű: a szervezet heves immun-

reakciója nyomán hisztamin szabadul fel, ami vérbőséget okoz, ennek hatására pedig megduzzad az erekkel gazdagon átszótt orrnyálkahártya. Ezáltal a légutak beszűkülnek, ami megnehezíti a légzést. Az éjszakára sem enyhülő orrdugulás megzavarja az alvást, tartós fennmaradása álmatlansághoz, állandósult fáradtságához, a teljesítőképeség csökkenéséhez vezethet.

Az orrdugulás enyhítésén sokat segít a rendszeres folyadékfogyasztás. A bőséges folyadék ugyanis fokozza az orrnyálkahártya működését, ezáltal segíti a váladék gyorsabb kiürülését, s ezzel együtt az irritációt okozó anyagok mielőbbi távozását. Súlyos esetben orrcsepp, orrspray átmeneti használatára is szükség lehet. A kezelés kiegészítésére érdemes kipróbálni a sós vizes orroblítást vagy a száraz sókamrakúrát is.

Civilizációs betegség?

Az allergia immár népbetegségnek számít, valamely formája minden ötödik embert érinti Magyarországon. Ennek civilizációs okai is vannak: életünk során egyre több új anyaggal, vegyszerrel, tartósítószerrel, szintetikus vegyülettel találkozunk, amelyek megzavarhatják az immunrendszer működését. Emellett a különféle környezetszennyező anyagok – például az ólomszemcsék – sokszor megkötik és a felületükön koncentrálnak azokat az allergéneket, amelyek normál esetben gyorsan lebomlanának. Másrészt a túlzott higiéné, a környezet folyamatos fertőtlenítése is hozzájárulhat az immunrendszer egyensúlyának felbomlásához.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

Küzdje le az orrdugulást!

Szabad utat a levegőnek!



tartósítószer nélkül

120 RICHTER GEDEON
ÉVE

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml, xilometazolin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. A xilometazolin lokális alkalmazás esetén a vasoconstrictio általában percekkel belül elérhető, a nasalis decongestans hatás általában 12 órán át tart. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32; drugsafety@richter.hu, www.xilomare.hu
Document ID: KEDP/DADZ73, Lezárás dátuma: 2021.03.24.

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

Egyre jobb eséllyel gyógyítható a tüdőrák

Az utóbbi másfél évtizedben sokat javultak a tüdődaganatos betegek gyógyulási esélyei. Ennek oka, hogy az új, hatékony daganatterápiás eljárásokkal már az előrehaladott stádiumban lévő betegek életét is egyre többször tudják megmenteni.

A tüdőrák világszerte a leggyakoribb daganatos megbetegedés. Magyarországon évente mintegy tízezer új esetet regisztrálnak, és a betegség közel nyolcezer áldozatot követel. A tüdőrákot sokszor túl későn, előrehaladott stádiumban fedezik fel, amikor már nem, vagy csak nagyon nehezen gyógyítható. Különösen a több évtizede dohányzók veszélyeztetettek, a tüdőrákos betegek 80 százaléka erős dohányos. Ezért a kockázati csoportba tartozóknak mindenképpen fontos lenne a rendszeres tüdőszűrés, amellyel a daganat már akkor diagnosztizálható, amikor még nincs áttét. Korai stádiumban a tüdőrák műtéttel vagy sugárterápiával teljesen meggyógyítható. A tüdőben talált elváltozások diagnosztikájában, a közeli és távoli áttétek kimutatásában, a malignitás, recidíva tisztázásában a teljestest PET-CT vizsgálatnak alapvető fontossága van.



Modern eljárások a daganatterápiában

A legeredményesebb gyógymódok egyike az úgynevezett célzott daganatterápiás eljárás, amely a hagyományosan alkalmazott kemo- és sugárterápiás kezelésekkal szemben – amennyiben a beteg daganata alkalmas a célzott kezelésre – úgy hat a daganatsejtekre, hogy a lehető legkisebb mértékben érinti az egészséges sejteket, szöveteket.

A módszer lényege, hogy a tüdődaganatból vett szövettani minta alapján megállapítható, a tüdőrákban van-e olyan molekuláris hiba vagy mutáns molekula, ami a daganat növekedéséért felelős. Az esetek 15 százalékában megtalálható ez a molekula, így a betegek kemoterápia helyett olyan tablettát kaphatnak, amely célzottan erre az egy, kórosan működő, sejtnövekedést közvetítő fehérjére hat.

A tüdőrák kezelésének másik ígéretes módszere az immunterápia. A tüdőráksejtek általában védekezni tudnak az ellen, hogy a szervezet saját immunrendszere kilökje őket. Ám az utóbbi öt-hat év fejlesztéseinek köszönhetően már léteznek olyan gyógyszerek, amelyek segítségével az immunrendszer felismeri a rákos daganatot, ez pedig a szervezet saját védekező rendszerét ösztönzi a kóros sejtburjánzás leállítására.

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



GE DISCOVERY MI

Terítéken A HÚSVÉT

A húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe: ezen a napon ünnepeljük Krisztus feltámadását. Húsvét vasárnap véget ér a nagyböjt, a hústól való tartózkodás, innen származik az ünnep magyar elnevezése is: húst veszünk újra magunkhoz. A nagyböjtöt ma már kevesen tartják be szigorúan, az alkoholfogyasztás és a bőséges, nagy lakomák ellenben máig szokásban maradtak. Az idejű húsvét bizonyosan minden szempontból más lesz, mint a többi, csakúgy, mint a múlt évi.

Mi lesz vajon a menüvel? A családi lakomákkal, a „holnaptól újra diétázom” elhatározással, a „csak a nagyi kedvéért” süttel, és a „na, jó, ezt az utolsó szelet sonkát még megeszem” gondolattal? Ez is elmarad idén? Vagy „csak” átalakul? Az ünnepi ételek a hagyományokról és a szokásokról szólnak. A húsvéthoz – ugyanúgy, mint a karácsonyhoz – hozzátartoznak a finomságok, a vendéglátás. Azonban ilyenkor még inkább fontos odafigyelni a mértékletes, változatos táplálkozásra. Sokak problémája a rendszertelenség, pedig fontos tudatosítani, hogy szervezetünknek lényegesen jobb, ha többször eszünk keveset. Az energiafelhasználás ugyanis folyamatos, a bevitel ezzel szemben szakaszos. Táplálkozásunkban sokkal nagyobb hangsúlyt kellene kapniuk a növényi rostoknak, a vitaminoknak, a nyomelemeknek – mondják a szakemberek.

Kapcsolatosság

A legrégebbi húsvéti eledel közé tartozik a tojás, ami az újjászületést szimbolizálja. A sonka a parasztlelet gazdasági és kultikus rendje következtében vált mára jellegzetes húsvéti eledellé. A tojást sokféle módon lehet felhasználni: a hidegtálakon díszítéshez, illetve reggelik alkotóelemeként. A sonkát ehetjük hidegen, tormával, szendvicsként, lehet belőle villásreggelit vagy meleg főételt is készíteni különféle tekercek, illetve sülték formájában. A sonkának nagy az energia- és zsírtartalma, és a benne lévő koleszterin mennyisége sem elhanyagolható. Figyeljünk arra is, hogy a sonka a jó ízét sok esetben csak adalékanyagoknak (aromáknak, sós páclének) köszönheti. Érdemes tehát körültekintően választani. Majonézes saláták helyett együnk inkább friss zöldségeket, vegyes salátákat ízlésünk szerint.

Apró trükkökkel, például ha evés előtt egy nagy pohár vizet iszunk, kisebb tányérokat használunk, mindenből kisebb adagot veszünk, és jól megrágjuk a falatokat, megelőzhetjük a túlevés kellemetlenségeit. Vigyázzunk az egészséges, diétás élelmiszerekkel is: csak azért, mert kevesebb kalória van bennük, nem ehetünk belőlük tripla mennyiséget!

Tippek a teltségérzet ellen

Puffadás, teltségérzet, hányinger – ezek mind a túlevés tünetei. Az emésztés összetett folyamat, amelyet több szerv működése biztosít. Ezek egyike az epehólyag, amely a májban és az epevezetékben termelődő, a zsírok emésztéséhez szükséges epét raktározza az étkezések között. Az epepanaszok egy része közvetlenül az epehólyagot érinti. Ide tartozik a leggyakoribb epeproblémának számító epekövesség, valamint az epehólyag-gyulladás, ami gyakran az előbbi szövődményeként alakul ki, de okozhatja például daganat is. A panaszok más része az epét elvezető úgynevezett epeutakat és az epevezetékét érinti – ilyen például az epeút-elzáródás vagy az epevezeték-gyulladás –, de az is gondot okozhat, ha nem termelődik elegendő epeváladék.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

ROWACHOL®

lágycapszula

belsőleges oldatos cseppek

- Epekímélő étrend: www.rowachol.hu
- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás)
- Görcsoldó epekő vagy epeműtét után
- Gyulladáscsökkentő
- Fokozott epekőképződés, fogyókúra, elhízás

Gyorsan ható étkezés utáni panaszokra, görcsre, puffadásra.

3–5 cseppet falat ételre, cukorra cseppentve. Bevétele után igyon folyadékot!

Evés előtt ½ órával, kúraszerűen!



TISZTA HATÓANYAGOK

VÉNY NÉLKÜL
GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland

www.rowachol.hu



SATCO

www.satco.hu



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

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

Az alábecsült STRESSZ

Az elmúlt évszázad egyik legnagyobb hatású, tudományos és közönségkarriert egyaránt befutott orvosi és pszichológiai fogalma a stressz. Használata mára olyannyira hétköznapivá vált, hogy eredeti jelentését talán már el is felejtettük, valódi súlyát alulbecsüljük, és a vele való megküzdésre javasolt módszereket lekicsinyeljük.

Az angol *stress* szó magyar jelentése: nyomás, kényszer, erő, feszültség, igénybevétel. A magát leginkább magyar származásának valló, osztrák-magyar-kanadai Selye János (1907-1982), a „stresszkutatás atyja” eredményei alapozták meg a „szervezet ingerekre adott nem specifikus választát” feltérképező tudományát. A nem specifikus válasz azt jelentette nála, hogy különböző betegségekkel kezelt betegek esetében nagyon hasonló általános állapotjellemzők figyelhetők meg: fáradtságérzés, étvágytalanság, testsúlyvesztés, a fekvő testhelyzet keresése az álló testhelyzettel szemben, a munkakedv hiánya. Megkülönböztette a mások által már korábban leírt akut stressz reakciót a krónikus stressz állapottól, amit „általános adaptációs szindrómának” nevezett el.

Akut stressz esetén a szervezetben olyan hormonális folyamatok aktiválódnak, amelyek a „küzdj vagy menekülj” megküzdési stratégiák közötti választást segítik valamely feltételezett veszélyhelyzetben. Krónikus stressz esetén a szervezet három egymást szabályszerűen követő fázisban reagál: amikor (1) szembesül a stresszt kiváltó ingerrel (a stresszorral), riadót fúj, majd (2) megpróbál ellenállni, hogy fenntartsa a belső egyensúlyt, végül (3) a tartós ellenállás hatására a kimerültség fázisába kerül. Ez a lényegében biológiai folyamat mindenkiben lejátszódik például betegség esetén.

A stresszt valamely stresszor megjelenése váltja ki. Egy ember életében ilyen stresszor lehet például egy természeti katasztrófa, egy háború, egy járvány, vagy egy jelentős fordulat az életében, mint a házasság vagy a válás, egy szeretett személy születése vagy elvesztése, a munkahely elvesztése vagy egy súlyos betegség.

Egy stresszt kiváltó esemény vagy jelenség attól válik megterhelővé vagy kevésbé megterhelővé, hogy a tudatunk milyennek értékeli. Ha az eseményt kontrollálhatónak és előre jelezhetőnek látjuk, akkor kisebb a megterhelés, ha azonban általunk befolyásolhatatlannak és következményeiben megjósolhatatlannak, akkor nagyobb megterhelés vár ránk. Utóbbi esetben először ijedtek, izgatottak leszünk, az anyagcserénk hirtelen felborul, az immunrendszerünk gátlás alá kerül. Ha ez az állapot hosszan fennáll, tartósan rossz közérzet, általánosan csökkent ellenálló képesség lesz ránk jellemző. Nem vagy nehezen kontrollálható érzelmi reakciókat adunk, mint például a szorongás, a harag, az agresszió, a lehangoltság és a depresszió. A tudatunk beszűkül, nehezen találjuk a kiutat jelentő jó megoldásokat.

A stresszel való megküzdés komoly kitartást és erőfeszítést igényel, és nem is mindig sikerül egyedül. Jó, ha vannak emberi kapcsolataink, mert a valahová és valakihez tartozás tudata csökkenti a stresszorral szembeni magunkra hagyatottság bénító érzését. Érdemes megfontolni, hogy minél előbb szakembert keressünk fel. Minden erőnkkel törekednünk kell rá, hogy tudatosítsuk a fenyegető veszélyt, hogy képesek legyünk megragadható, és ezáltal megoldható problémává gyúrni azt. A struccpolitika csak növeli a bajt! Meg kell tanulnunk lecsillapítani a túlhajsolt testet és elmét. Ennek legjobban bevált eszközei a relaxálás és a meditálás. Sokan azért becslik le ezeknek a megküzdési módoknak a jelentőségét, mert azt hiszik, ha bevesznek néhány szem nyugtatót vagy altatót, minden megoldódik. Tévednek. A stressz nyűtte szervezetet szívós munkával lehet csak ismét egyensúlyba hozni.

Fábián Tamás • pszichológus

KAREL GOTT „magyar hangja”

Sipos Péter az IHM, azaz a nyolctagú Irigy Hónaljmirigy együttes egyik énekese, a zenés paródiák nagymestere. A könnyed szórakoztatás az elmúlt 30 évben hatalmas hírnevet szerzett a csapatnak. Persze azért azt már sokan tudják, hogy ahhoz, hogy valami élvezhető, könnyed és szórakoztató legyen, nagyon sok ötletet, kemény munkát kell letenni az asztalra. Peti tehetséges és szerethető, olyan „híres ember”, aki szerény maradt. Szerencsés személyiség, akire az emberek automatikusan rámosolyognak.

► **Te hogy vigyázol magadra?**

► Sehoggy... kertés házban lakom, ha ki lépek a kapun, egy percen belül a Pilisben vagyok, ahol nagy sétákat szoktunk tenni. Szedek vitaminokat, betartom a szabályokat, a maszkot az erdőben leveszem, de nem bulizunk, és már egy éve nem dolgozom. Ezen kívül nem tudsz mit csinálni, nyilván várjuk az oltást, és hogy ennek az egérszék vége legyen.

► **Azt írtad a Facebookon a foglalkozásodhoz: zenebohóc.**

► Végül is mi mást írjak? Imádom zenélni, bár hivatalosan sosem tanultam, ami rám ragadt azt igyekeztem egyre jobban csinálni. Először dobos voltam, aztán elsodort az élet és úgy nézett ki, el is kerülök a pályáról. Véletlenül alakult úgy, hogy egy bandában én lettem az énekes, akkor egyszerűen éppen erre más alkalmas ember nem volt ott.

► **Mennyire meghatározó az életedben a véletlen?**

► Inkább úgy mondom, hogy a szerencse jött gyakran szembe. Az első nagy szerencse, hogy a fiúkkal egymásra találunk, aztán mindjárt a második, hogy a kiadók meg ránk, utána rögtön a tévé és így aztán szépen felépült a karrierünk. Persze aztán sokat is tettünk érte, amikor egyre jobban éreztük, hogy van itt keresnivalónk. Voltak mélypontok: emlékszem, egy januárban hideg is volt, tél is volt, el is voltam kicsit kenődve, és akkor egyszer csak csörgött a telefon, hívtak egy nagy tévéshowba, ami helyre tett lelkiileg és anyagilag is.

► **Szerénykedsz, mint mindig, pedig ritka jó hanggal áldott meg a sors. Ki volt az, aki először biztatott, hogy csinálj?**

► Tulajdonképpen a fiúk szúrták ki. Szórakozóhelyeken énekeltem az amerikai meg az éppen divatos menő slágereket, ahogy szólt a zene a magnóról próbáltam a dalokat lekövetni. Így lettem a Mirigyben én az énekes. Amikor elkezdünk komolyabban dolgozni, sokan hallottak és egyre több helyre hívtak, például a Queen-emlékestre, de hívtak más zenekarok is, hogy énekeljek velük. Volt az EDDA-tagokkal is egy projektem, de a szívem csücske a Triász, amit most már 9 éve csinálók. Hárman vagyunk: Kálmán Gyuri, akit a Dinamitból és Jankai Béla, akit ugyancsak a Dinamitból és a Prognózisból is ismer a közönség.

► **Régi, úgynevezett „elveszett dalokat” játszottok, az ember azt gondolná könnyű siker...**

► Pedig nem így van. Ugyanis egy ismert slágert már megszoktak az emberek olyannak, amilyen volt. Ha ezt nem tudod legalább olyan jól hozni, abból semmi jó nem jön ki. A próbákon olyan dalokat keresünk, ami hangban is jól áll nekünk, mert az kevés, hogy el tudjuk énekelni. Aztán kitaláltuk, hogy van, amit felgyorsítunk, vagy éppen lelassítunk, összekeverjük egy másik, hasonló dallal és lettek igazán jól sikerült darabjaink. Szeretik az emberek szerencséire, nagy siker. Bár csak ott tartanánk, hogy indulunk a fellépésre, eleget teszünk a meghívásoknak.



Megalakítottam a Balkon Fanatikat Popper Petivel, akivel kitaláltuk az Olasz meló mintájára, hogy anyámék teraszán, az erkélyen zenélünk. Mindjárt az első alkalommal másfél milliós nézettségünk lett a Facebookon.

► **Ha már itt tartunk, ami neked igazán „jól áll”, az Karel Gott. Őt hogyan találtad meg magadnak?**

► Csehországban voltunk egy koncertet megnézni, és az utcán láttuk a Karel Gott-plakátokat. Ő nagyon sokáig szerepelt, 37 alkalommal volt Csehországban az év férfi énekese, még idősebb korában is. Ott a plakát előtt röhögve mondtuk, mekkora poén, meg kellene csinálni. Hazamentünk, azonnal nekiláttunk, 15 perc alatt született meg a Lady Carneval paródiaszövege. Annymira szereték az emberek, hogy bárhová mentünk, nem hagyhattuk ki. Olyan új népszerűséget csináltunk neki, hogy elkezdték újra forgalmazni a Karel Gott-lemezeket Magyarországon.

► **Félve kérdezem: mi a jövő, miben bíztok, mikor folytathatjátok?**

► Nagy szomorúság, hogy a 30 éves jubileumi koncert elmarad. Szilveszterre esett volna, de eloltuk fél évvel, hogy a jobb időben többen jöhessenek, és nyárra terveztük. Most úgy néz ki, hogy ebből jövő nyár lesz, tehát a 30 éves évfordulót mi 31 és fél év múlva tartjuk meg. A szerencsétlenségben ez talán még stílusos is az Irigy Hónaljmirigy esetében.

Vincze Kinga

Ezt kell tudni a tavaszi fejfájásról

A tavaszi időjárás szeszélyes: néhány napon belül hideg- és melegrekordok dőlhetnek meg, hőzápor és kellemes napsütés válthatják egymást. Nem csoda, hogy ez megviseli a frontérzékenyeket, akik leginkább fejfájásra, migrénre panaszkodnak.

A frontérzékenység a civilizációs életmód következtében egyre többeket érint. Bármely életkorban jelentkezhet, mégis nagyobb valószínűséggel fordul elő nőknél, 18 és 44 éves kor között, illetve azoknál az embereknél, akiknek családi kórtörténetében szerepel ez a tünet.

A kiváltó ok a páratartalom, a hőmérséklet vagy a légnyomás gyors változása, ami erős terhelést jelent a szervezetnek. Hidegfront esetén csökken a hőmérséklet és a páratartalom, miközben nő a légnyomás – ekkor ízületi és reumás fájdalmak, gyomor-, vese- és epegyörcsök, 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. Mindkét frontot fejfájás, levertség, nyugtalanság és ingerlékenység kísérheti. A fájdalom és az egyéb tünetek sokszor már az időjárás-változást megelőzően érezhetők.

Így csökkenthetjük a tüneteket

Mivel az egészséges, kipihent szervezetet kevésbé viselik meg a hirtelen légköri változások, frontérzékenység esetén érdemes

A FRONTOK NYOMÁN JELENTKEZŐ MIGRÉN LEGFŐBB TÜNETEI

- 4 órától 3 napig terjedő fejfájás
- fény-, hang- és szagérzékenység
- hányinger, hasi fájdalom és hányás
- torz látás
- hangulati vagy érzelmi változások, amelyek gyakran depresszióval vagy szorongással járnak
- szédülés
- gyakori ásítás
- változás a beszédben
- koncentrációs és memóriaproblémák
- alvási nehézségek

változtatni életmódunkon. Az egészséges étrend, a bőséges folyadékfogyasztás, a rendszeres testmozgás, a pihentető alvás, a stimulánsok kerülése és a stresszcökkentő technikák alkalmazása jó eséllyel segít megelőzni a tüneteket.

Ha mégis jelentkezne a fájdalom, ne halogassuk a csillapítását, a gyötrő érzés ugyanis elvonja a figyelmet a feladatokról, csökkenti a teljesítőképességet, dekoncentrálttá és ingerlékennyé tesz, ami a munkahelyen vagy családi, baráti körben egyaránt konfliktusokhoz vezethet.

Szerdahelyi Krisztina

ÚJRA JÖN AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE ÉS A KEDVENC PATIKÁM PÁLYÁZAT

Idén immár tizenegyedik alkalommal rendezik meg az Év Gyógyszerésze és Kedvenc Patikám pályázatokat, amelyek a jelentős szakmai teljesítményeket értékelik.

„**N**apjainkban olyan hihetetlen módon megszapordtak a gyógyszerértári munkában az adminisztratív feladatok, hogy egy kicsit kezd veszélybe kerülni a szakmai munka és a hivatásfejlesztő programok kiteljesedése. Ennek ellenére vannak olyan kollégák a praxisban, akik saját indíttatásból hihetetlen szakmai produkcióra képesek. Ez nemcsak a gyógyszerellátás nimbuszát erősíti és a helyi közösség egészségügyi ellátását emeli magasabb szintre, hanem olyan példamutató gyakorlat, amit valamennyi hazai gyógyszerész napi praxisába jó lenne beépíteni” – mondta Dr. Mikola Bálint, a Magángyógyszerészek Országos Szövetségének alapító elnöke.

A szervezők tizenegy évvel ezelőtt tették fel magunknak a kérdést, hogy miként lehetne közkinccsá tenni ezt a példamutató energiát, amit a gyógyszerész kollégák képviselnek. Egyfelől, hogy más is tanuljon belőle, másrészt hogy ezeket a kiváló embereket a közösség számára is bemutassák.

A lakosság is jelölheti kedvenceit

Így született meg az Év Gyógyszerésze pályázat, és már a kezdetekkor felmerült, hogy ennek legyen egy lakossági ága is, a Kedvenc Patikám díj. Fontos tudni, hogy a lakosság is jelölheti kedvenc gyógyszerészét az Év Gyógyszerésze pályázatra, hiszen a szakmai és a civil oldalról is a 10-10 legtöbb jelölést kapott gyógyszerészt kéri fel a pályázaton való részvételre.

Dr. Hertelendy Márta, a 2020-as Év Gyógyszerésze pályázat I. helyezettje elmondta: nagyon büszke arra, hogy magisztrális képzéséről és tapasztalatairól írt pályázatát a zsűri ilyen nagyra értékelte. „Falusi” patikusként fontosnak tartja, hogy ne csak készítményeket forgalmazzon, hanem a megrendelők számára megfelelő gyógyszerészeti tanácsadást is tudjon nyújtani. A jövő gyógyszerészeinek pedig azt üzeni, hogy ha valaki szívből szeretne gyógyszerész lenni, akkor a nehézségek ellenére se adja fel, mert ez egy csodaszép szakma, ami miatt érdemes kitarítani tűzön-vízen át.

A 2021-es év díjazottjai a MOSZ XXXI. kongresszusán, ünnepélyes díjátadón vehetik át az Év Gyógyszerésze díjat és a Kedvenc Patikám címet, valamint a további díjakat.

AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

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

A pályázat célja

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

A pályázat menete

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

A pályázat témakörei

- Telemedicina - Gyógyszerészeti gondozás az elektronikus egészségügyben
- Gyógyszerészeti szerepvállalás lehetősége praxisközösségekben
- Web patika szerepe a járványkörnyezetben
- Védőoltásokkal kapcsolatos edukáció és tapasztalatok
- Véralvadásgátlóval kezelt betegek gondozásának jelentősége, protokollja
- Kreatív és innovatív megoldások a népegészségügyi programok megvalósításában
- Önellenőrző tesztek - a betegek edukációjának és egészségmenedzselésének lehetőségei
- Gyógyszerészeti gondozási lehetőségek és/vagy gyógyszerészeti szerepvállalás a farmakoterápia menedzsment területén
- Gyógyszer / étrendkiegészítő / táplálék - interakciók és felszívódás lehetőségei
- Lakossági gyógyszerellátás COVID helyzetben

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész. A pályázatokat a szakmai zsűri tagjai anonim módon bírálják el.

Pályázati díjazás

A 2021-es év Év Gyógyszerészeének választott jelentkező a páratlan szakmai elismerésen túl idén is értékes, szakmailag is hasznos ajándékban részesül. A díjátadásra a Gyógyszerészek XXXI. Országos Kongresszusán kerül sor.

SZAVAZZON ÖN IS!

A szavazatok beérkezésének határideje: 2021. május 31.

www.evgyogyszeresze.hu



Főtámogató



Főszervező



Szavazatomat a szakma tagjaként magánemberként (páciensként) adom le.

Gyógyszerész neve:

Intézmény neve:

Intézmény címe:

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

Az Ön neve:

E-mail címe:

EZ LEGYEN A HÁZI PATIKÁBAN: PULZOXIMÉTER

Ha mostanában valaki megfázik vagy allergiás tüneteket tapasztal magán, az első gondolata valószínűleg az lesz: elkaptam a koronavírust? Bár több cikk szól a tünetek elkülönítéséről, és léteznek otthon is használható gyorsesztek annak kimutatására, átestünk-e már a fertőzésen, nem árt, ha van egy plusz eszköz a tarsolyunkban.

Ez lehet például a mindössze néhány ezer forintos pulzoximéter, magyarul oxigénmérő, ami a vér oxigéntelítettségét (az oxigénszaturációt) és a pulzust méri, és így információt ad a tüdő és a szív állapotáról. Ez különösen hasznos egy olyan betegség esetében, mint a tüdőt támadó koronavírus-fertőzés. Az alacsony oxigénszaturáció ugyanis arra utal, hogy valami gond van a tüdővel, amit a vírus is okozhat. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem rektora is ezt az eszközt ajánlotta az ATV-nek adott interjújában.

EZT KELL TUDNI A PULZOXIMÉTERRŐL

A pulzoximétert az ujjunkra kell csíptetni. Az ujjunkat megvilágítja egy infravörös LED-fényforrás. A fény egy része visszaverődik, egy másik része viszont áthalad az ujjon. Ennek a fénynek az

intenzitását méri az eszköz, ebből számolja ki az oxigénszaturációt és pulzust.

Az oxigénszaturáció azt mutatja, hogy az artériás vérben található hemoglobin hány százalékához kötődik oxigén. Egészséges embereknél ez a szám 90 százalék fölött van, krónikus tüdőbetegek és dohányosok esetében pedig 90 százalék körül mozog. Ha a szokott érték 3-4 százalékkal visszaesik, akkor az olyan jel, amire érdemes odafigyelni, hiszen utalhat a koronavírus jelenlétére is.

A pulzus az a szám, amennyit a szívünk ver percenként. Normál értéke nyugalmi állapotban 70 körüli, de a 60-90-es tartomány még megfelelő. Fizikai aktivitás során azonban jelentősen megemelkedhet. A tartósan alacsony vagy magas érték azonban olyan betegségekre is utalhatnak, mint a szívelégtelenség és a szívritmuszavar. Ilyenkor szakemberhez kell fordulni, hogy előírja a terápiát, ami annál eredményesebb lehet, minél korábban fedezik fel a betegséget.

Ma Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek számítanak a vezető haláloknak, úgyhogy a pulzoximéter figyelmeztetése nemcsak kulcsfontosságú lehet, hanem életet is menthet.

SZPONSORÁLT CIKK

HIRDETÉS

Az emberi élet megmentése sokszor apróságokon múlik.
Legyen kéznél a segítség!

CE certifikációval és magyar nyelvű használati utasítással rendelkezik!

A termékhez 2 db AAA elem szükséges. A csomag ezt nem tartalmazza.

Tesztelje véroxigén szintjét és pulzusszámát!

Forgalmazza a Patika Pack Kft.
WWW.PATIKAPACK.HU

Patika  Pack

- Véroxigén szint meghatározására
- SPO2 méréstartomány: 35-99%
- Mérési megbízhatóság: +/-2%
- Pulzusszám mérési tartomány: 30-250/perc
- Percenkénti pulzusszám meghatározásra

- Ujjra csíptethető
- Hordozható
- Automatikus kikapcsolás
- 2 állítható funkció
- Kijelző: LCD
- Jelzi a lemerülést
- Infravörös mérési módszer



Szépséges segítség: a fekete nadálytő

A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztálya idén a fekete nadálytövet választotta az Év Gyógynövényének. Az első alkalommal, 2013-ban a májtisztító, májvédő hatásáról is ismert máriatövis, más néven boldogasszony tövise nyerte el ezt a címet.

Forrasztófű, sarkosfű, összeplántálófű, feketegyökér... és még sorolhatnánk, a népi nyelv számtalan leleményes névvel illeti a leggyakrabban fekete nadálytőként ismert gyógynövényt. Akár egy szecessziós plakát méltó szereplője is lehetne ez a szerényen szép vadvirág, amely mintha titkolni akarná, hogy milyen nagy segítség a házipatikában. A népi gyógyászatban évszázadok óta használják, de az utóbbi évtizedekben kivonatok formájában a modern orvoslásban is helyet kapott. Használata azonban kizárólag külsőleg ajánlott!

Tavasszal is jó segítség lehet

Itt a tavasz, a kerti munkák, a kerti partik, a kirándulások és „szükségszerűen” a szezonális balesetek ideje. Mindezek most banálisnak tűnhetnek a hétköznapok – egyáltalán nem hétköznapi – megpróbáltatásai mellett, de apró ficamok, rándulások, zúzódások esetén jó segítség lehet a fekete nadálytő.

A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság a hazai gyógyszerészet tudományos szervezete, amelyen belül a Gyógynövény Szakosztály fogja össze a gyógynövény-szakterület művelőit. Mint honlapjukon olvasható, a szakosztály tagjai között a gyógynövények iránt érdeklődő gyakorló gyógyszerészek, a gyógynövények kutatásával foglalkozó és a hatóságoknál tevékenykedő szakemberek egyaránt megtalálhatóak. Közös törekvésük, hogy a lakosság a megbízható információkon kívül az egészség megőrzésében, a betegségek kezelésében, gyógyításában hasznos, jó minőségű termékekhez is hozzájuthasson.

Angol neve comfrey, mely a latin „confirmá”-ból (megerősíteni) származik. Ebből kitűnik, hogy a fekete nadálytő a csontokkal, illetve a csontrendszerrel összefüggő betegségekre javasolt gyógynövény. Már az ókori csatákban is használták főzeteit csonttörések és sebek kezelésére. Leginkább mocsarakban, lápréteken, nedvesebb ligeterdőkben érzi jól magát a májjustól szeptemberig virágzó, bíbor- és rózsaszínű virágokat hozó 30-100 centiméter magas növény. Lándzsa alakú, nagy levelei szőröktől érdesek csakúgy, mint föld feletti hajtása. Gyógyászati célra gyökere és a májjustól a fagyok beálltaig gyűjtött és szárított levelei használhatók.

Hogyan segít?

Hagyományosan zúzódások, csonttörések kezelésére használták, erre utal a növény egyik népies neve is (forrasztófű). Napjainkban hátfájás, ízületi fájdalom, húzódások és zúzódások kezelésére alkalmazzák. Az alternatív gyógyászatban igen előkelő helyet foglalnak el a fekete nadálytő kivonatának felhasználásával készült – elsősorban a mozgássérüléshez, ízületi és reumatikus elváltozásokhoz, betegségekhez társuló fájdalmak enyhítésére, a csonttörés utáni gyógyulási folyamat „felgyorsítására”, a túlterhelt izmok regenerálására használt – gyógytermékek. Az apróra vágott, friss levelekből készült borogatás kelésekre helyezve hatékonyan alkalmazható. A növény gyökeréből készült főzet fürdőben alkalmazva segít reumás, köszvényes és egyéb ízületi panaszok esetén is.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

biomed®

20
éve

Véraláfutások?



MINŐSÉG - MEGBÍZHATÓSÁG -
KEDVEZŐ ÁR

Véraláfutások, vérömlenyek
felszívódásának elősegítésére,
bőrpolási céllal.

Hozzáadott orvosi somkóró
kivonattal.

20% gyógynövény
kivonattal



Keresse a gyógyszertárakban,
gyógynövény szaküzletekben,
drogériákban, Bijó, Herbaház,
Herbária és MediLine üzletekben
és a Biomed webshopban.

webshop. biomed.hu

www.biomed.hu

biomed.kft

Itt a tavaszi megújulás IDEJE

A téli bezártság után a várva várt tavasz az idősebbeket is a szabadba csábítja. Ilyenkor némi tudatossággal sokat tehetünk azért, hogy a természet újjászületésével együtt fizikai és lelki erőnlétünk is megújuljon.

Menjen ki a kertbe

A friss tavaszi levegőn töltött idő jótékony hatását tudományos érvek is alátámasztják. A kanadai McMaster Egyetem kutatása szerint a kertészkedés elősegíti az egészségi állapot és az életminőség általános javulását. Fokozza a fizikai erőnlétet, a test rugalmasságát, és hozzájárul a kognitív képességek, illetve a társas kapcsolatok fejlődéséhez.

Élvezze a napsütést

A napsütéses, nyhe időben kint töltött idő a hangulatot és a gondolkodási funkciókat egyaránt jótékonyan befolyásolja. Ráadásul a tavaszi napsugárzás D-vitamin-tartalékaink feltöltéséhez is hozzájárul: erősíti a csontokat, csökkentheti a vastagbélrák, a csípőtáji törések, az agyvérzés és a szívroham kockázatát, valamint véd a depressziótól és az álmatlanságtól.

Sétáljon a természetben

Környezettudományi tanulmányok szerint azok az emberek, akik természetes környezetben sétálnak vagy sportolnak, a fizikai aktivitást követően felfrissülnek, és energikusnak érzik magukat. Kevesebb feszültséget, zavart, haragot és depressziót tapasztalnak, mint azok, akik beltéri testmozgást végeznek.

Töltsön több időt a barátaival

Számos kutatás alátámasztja, hogy a társasági élet javítja a közérzetet. Ez a koronavírus-járvány okozta bezártság miatt most különösen aktuális. Amint lehet, találkozzon barátaival, rokonaival, és szervezzenek közös kirándulást, pikniket a szabadba.

Váltson tavaszi étrendre

A tavasz a primőrök ideje, márciustól egyre több helyben természetesen friss zöldség jelenik meg a piacon, amiket érdemes beilleszteni az étrendünkbe. A dietetikusok szerint naponta néhány adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása segíthet csökkenteni a krónikus betegségek, például a cukorbetegség, a szívbetegségek és a rák kockázatát.

Igyon több vizet fizikai aktivitás közben

Akár kertészkedik, akár kirándul, figyeljen arra, hogy mozgás közben sok folyadékot igyon. A tudatos vízfogyasztás különösen fontos idősebb korban, mert ilyenkor jellemzően csökken a szomjúságérzet.

Szerdahelyi Krisztina

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.



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 szerelékét!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Ide 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

Ikerregiszter összeállításán dolgozik a Semmelweis Egyetem



A világ egyik legnagyobb orvosi vonatkozású ikeradatbázisa jöhet létre, ha elkészül a magyarországi ikerregiszter a Semmelweis Egyetemen. Eddig ezer egy- és kétpetéjű ikerpár csatlakozott az egyetemen létrehozott Magyar Ikerregiszterhez, de most a program keretében körülbelül 160 ezren kapták meg a csatlakozásról szóló tájékoztatót. Ezzel a populáció alapú hazai ikerregiszter kialakításával a tudomány számos területén nyílik lehetőség új megfigyelések, eddig feltáratlan összefüggések felderítésére. Az ikerregiszter fejlesztésével például olyan egypetéjű ikreket is megismerhetnek a kutatók, akiknek az egyik tagja valamilyen betegségben szenved, a testvére pedig egészséges. A csaknem teljesen azonos genetikai háttérű egypetéjű ikerpárok adott betegségét megvizsgálva kiderülhet, hogy mi az a környezeti tényező, ami az eltérést okozhatja.

A járvány és az alvás kapcsolatát vizsgálták

A szomatikus és a szorongásos tünetek szempontjából vizsgálta az alvás és a koronavírus-járvány kapcsolatát Simor Péter, az ELTE Pszichológiai Intézet adjunktusának vezetésével egy nemzetközi kutatócsoport. Az alvásmínőség és a nappali élmények időbeli összefüggését elemezve arra az eredményre jutottak, hogy egy rosszabb éjszaka után a vizsgált személyek negatívabb pszichológiai állapotról, például a koronavírus jellegzetes tüneteiről számoltak be. Tehát az éjszaka minősége előrejelezte a nappali tüneteket. Az viszont, hogy az adott napon a médiában milyen halálzási adatokról olvastak az érintettek, valamelyest meghatározta mind a nappali tüneteket, mind az éjszakai alvást.

A vízfogyasztást népszerűsítette az OGYÉI

A vízfogyasztás népszerűsítéséért idén ismét megtartották az iskolásoknak és óvodásoknak szóló Happy-hét elnevezésű rendezvényesorozatot az érvényben lévő digitális oktatás előírásainak megfelelően – közölte az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. Mivel az óvodások és iskolások idejük nagy részét otthon töltik, lehetőség nyílt arra, hogy a vízfogyasztás népszerűsítése a család többi tagjához is eljusson. Különösen nagy jelentősége lehet ennek a járvány jelenlegi szakaszában, hiszen az immunrendszer normál működésének fenntartásához az egészséges, változatos táplálkozás és a megfelelő folyadékbevitel is hozzájárulhat.

Forrás: MTI, Nébih • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-nyertes

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

Az egészségcsomagot Dévay Imola nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A MEMENTUM

újgenerációs táplálékkiegészítő gyártójának jóvoltából a képen látható ajándékot sorsoljuk ki azok között, akik helyesen válaszolnak a kérdésekre.

A megfejtéseket

2021. április 23-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailen.

KVÍZ – ÁPRILIS

- Ételintoleránsok, különleges étkezésűek is fogyaszthatják a Mementumot?
 - Igen, gluténmentes és laktózmentes.
 - Igen, vegetáriánus, és kompatibilis a halal és kóser szabályokkal.
 - Igen, vegánok is fogyaszthatják.
- A feledékenység, demenciával küzdők mellett mire ajánljuk még a Mementumot?
 - bélproblémák kezelésére
 - mozgásszervi problémák kezelésére
 - stressz, fáradtság, kimerültség esetén
- Mennyi a Mementum ajánlott napi mennyisége felnőttek esetén?
 - 10 kapszula
 - 5 kapszula
 - 9 kapszula



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

FERROCENTO®+

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen**®+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciens 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



OÉTI: 18857/2017

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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


PharmaSuisse
Laboratories

www.ferrocen.hu



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

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.



EXTRACTUMPHARMA

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!