

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. MÁJUS

COVID-19

**Tévhittek
a vakcinákról**

.....

TÁPLÁLKOZÁS

**Immunerősítés
ételekkel**

.....

ÉLETMÓD

**A Nemdohányzás
Világnapja**

.....

PSZICHOLÓGIA

**A közmondások
pszichológiája**

INTERJÚ

**Rock-
Milady**

**énekes, gitáros,
dalszerző, előadó**



Butik tavasz



MAGYAR CSALÁDI BALZSAM EXTRA HŰSÍTÉSSEL

Kiszerelés: 250 ml, 50 ml

A BALZSAM HÁTRA, LÁBRA, DERÉKRA!

Nagy dózisban tartalmazza a gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású gyógynövényes hatóanyagokat, pl.: vadgesztenye, árnika, rozmaring. A hűsítő hatást az extra mentol és a kámfor tartalom biztosítja. Erős fájdalmakra is ajánljuk. Legyenek ízületei egészségesek, mozgása könnyedebb, élete komfortosabb!

www.naturcomfort.hu

POLLENPAJZS

(TEAKEVERÉK SZÉNANÁTHA TERÁPIA KIEGÉSZÍTÉSÉHEZ)

A védekezés elsődleges irányvonala a szervezet és az immunrendszer felerősítése. Az orbáncfű, édesgyökér, csalánlevél a szervezetet erősíti vitamin, mikroelem és klorofill tartalmával. A borsmentalevél, csalánlevél gyulladáscsökkentő, az allergiás orrfolyás kezelésében is szerepe van, ugyanígy a rozmaringlevélnek és gyömbérgyökérnek. **A teakeverék édesgyökeret tartalmaz!** Naponta 3 csésze elfogyasztása javasolt.



www.gyogyfu.hu

MENTUM



ÚJGENERÁCIÓS
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ
AZ AGYUNK NORMÁLIS
MŰKÖDÉSÉÉRT.

Már patikában is kapható!



15 éves
tudományos munka

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

MENTUM

ÉS NINCS TÖBB
HOGYISHÍVJÁK.

www.am-mementum.com



www.facebook.com/ammementum



Warmies®

Melegíthető plüss állatka

AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNYTÖLTETTEL.

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

„Big data” – valószínűleg mindenki sokszor hallotta már a kifejezést. Informatikai jellegűnek tűnik, mit keres akkor egy egészségügyi szaklapban? A big data, azaz a sok adat átszövi az életünk minden területét, és az egészség-

ügyben is egyre nagyobb teret kap. Szerencsére – mondhatjuk, hiszen segítségével pontosabbak és gyorsabbak lehetnek a diagnózisok. 2022 végétől a gerinctörések diagnosztikájában jelenthet nagy változást az automatizált gerinctörés-diagnosztikai platform indulása és

a Gerincsérültek Nemzeti Regisztrének létrehozása. A mesterséges intelligencia pedig itt is megmutatja azt az oldalát, amitől nem kell félni, mert rengeteget segít nekünk.

GERINCTÖRÉS-DIAGNOSZTIKAI PLATFORMOT és gerinctörés-regisztert hoznak létre

Mesterséges intelligencia alapú, automatizált gerinctörés-diagnosztikai platformot fejleszt ki, és létrehozta a Gerincsérültek Nemzeti Regisztrét Magyarországon a Semmelweis Egyetem részvételével a Neumann Medical Kft. vezette konzorcium több mint 950 millió forint uniós támogatásból. A 2022 végére megvalósuló fejlesztés célja olyan automatizált döntéstámogató rendszer létrehozása, amely országszerte segíti a gerinctörések gyors és biztonságos diagnózisát. A rendszer olyan egyedülálló szolgáltatást jelent, amelybe a kórházak feltöltik a képeket, majd az így létrejött adatbázis alapján a mesterséges intelligencia dönti el minden egyedi eset súlyosságát, és valós időben ad visszajelzést az orvosnak, elkülönítve a sürgős és kevésbé sürgős eseteket. (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: Tóth Gábor, EuDigit Stúdió

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 migrén kutatásáért ítelték oda idén az Agy-díjat



Négy, migrénkutatással foglalkozó tudós kapta idén az idegtudomány legnagyobb presztízsű kitüntetését, az Agy-díjat. A dániai Lundbeck Alapítvány bejelentése szerint a brit Peter Goadsby, az amerikai Michael Moskowitz, a svéd Lars Edvinsson és a dán Jes Olesen nyerte el megosztva az 1,1 millió euróval (403 millió forinttal) járó kitüntetést. A négy tudós felfedezett egy kulcsfontosságú mechanizmust, amely migrént okoz, és ezzel megnyitották az utat az agyi rendellenesség új, megelőző kezelése előtt. A Lundbeck Alapítvány által adományozott egymillió eurós díjat olyan tudósoknak ítéli oda évente, akik az idegtudományban érnek el rendkívüli eredményt.

Az állatok is ismerik a biztonságos távolságtartást

A hangyák, a vérszopó denevérek vagy a mandrill nevű majomfaj már jóval azelőtt gyakorolta a biztonságos távolságtartást betegtársaival szemben, mint ahogy az ember a világvjárvány miatt rákényszerült – olvasható a Science tudományos magazinban megjelent tanulmányban. „Ösztönösen otthon maradunk és csökkentjük a másokkal való kapcsolatokat, amikor betegek vagyunk. Ezt látjuk számos állatfajnál, de az ember gyakran elnyomja magában az ösztönt, amiért nagy árat fizet maga és a közössége is, mivel nyomás van rajta, hogy tovább dolgozzon és iskolába járjon” – mondta az eurekalert.org-nak Dana Hawley, a Virginiai Egyetem Természettudományi Karának biológusa, a kutatás vezetője.

Másképpen figyelnek a sokat mobilozó gyerekek

A digitális eszközök használata megváltoztatja azt, ahogyan a világot látjuk, és ez a hatás gyerekeknél különösen markáns lehet. „Az emberek különböznek abban, hogy a fákra (részletekre),

vagy inkább az erdőre (teljes képre) fókuszálnak. A jellemző stratégia az, hogy először a teljes képre figyelünk, és csak utána a részletekre. Úgy tűnik, hogy a 2010 után született, alfa generációs gyerekeknél, akik szinte születésüktől fogva mindenféle digitális eszközzel vannak körülvéve, ez megváltozott” – derül ki az ELTE Diagnosztika és Terápia Kiválósági Program keretén belül működő Alfa Generáció Labor legújabb kutatásából. Ezek a gyerekek valószínűleg másfajta tanítási módszert, illetve tananyagot igényelnek majd.

A Covid-19 és a túlsúly

Abból a mintegy 2,5 millió halálozásból, mely a SARS-CoV-2, vagyis az új típusú koronavírus okozta Covid-19 miatt következett be, 2,2 millió olyan országokban – az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban és Olaszországban – történt, ahol magas a túlsúlyosak aránya – állapította meg az Elhízástudományi Világszövetség friss jelentésében. A probléma nem elsősorban az elhízás, hanem az a testtömeg, amelyet sok országban ma már normálisnak tekintenek. A halálozási arány 10 százalékkal magasabb ott, ahol a felnőttek több mint 50 százalékanak magasabb a testtömegindexe (BMI) 25-nél. „A túlsúlyosoknak elsőbbséget kellene adni a Covid-19 elleni védőoltáskor és a tesztekénél, mivel náluk magasabb a halálozási arány – javasolta az Elhízástudományi Világszövetség.

A vegetáriánusoknak van igazuk?



Eddig is erős bizonyítékok utaltak arra, hogy a vörös húsok és a feldolgozott hústermékek – egyebek mellett szalonna és a kolbász – túlzott fogyasztása összefügghet a vastag- és végbélrák kockázatának növekedésével. Mostanáig azonban nem volt világos, hogy az erős húsfogyasztás emeli-e más, nem daganatos betegségek kockázatát. A kérdést csaknem 475 ezer brit felnőtt adatainak elemzésével tisztázták a tudósok. Azt találták, hogy a vörös hús és a feldolgozott hústermékek túlzott fogyasztása összefügg az iszkémiás szívbetegség, a tüdőgyulladás, a divertikulózis – a vastagbélben kialakuló kis kitüremkedések –, a bélpolip és a cukorbetegség kockázatának növekedésével.

Másképp érzik a fájdalmat a vöröshajúak



A vörös hajú emberek eltérő fájdalomérzékelését vizsgálták a Harvard Egyetem Massachusettsi Általános Kórház (MGH) kutatói a Szegedi Tudományegyetem egyik kutatócsoportjának közreműködésével. A kutatók eredményei szerint a vörös hajú emberek és egerek eltérően tolerálják a fájdalmat – magasabb a fájdalomküszöbük –, mert bőrük pigmenttermelő sejtjeiben hiányzik egy bizonyos receptor funkciója. Ennek a receptorfunkciónak a hiánya olyan változásokat okoz, amelyek megbillentik a fájdalomérzékenység és a fájdalomtűrés egyensúlyát. A kutatásról közölt összefoglalás szerint az eredmények hasznosak lehetnek a fájdalom új kezelési formáinak tervezésében.

Emberi sejteket tartalmazó majomembriókat hoztak létre

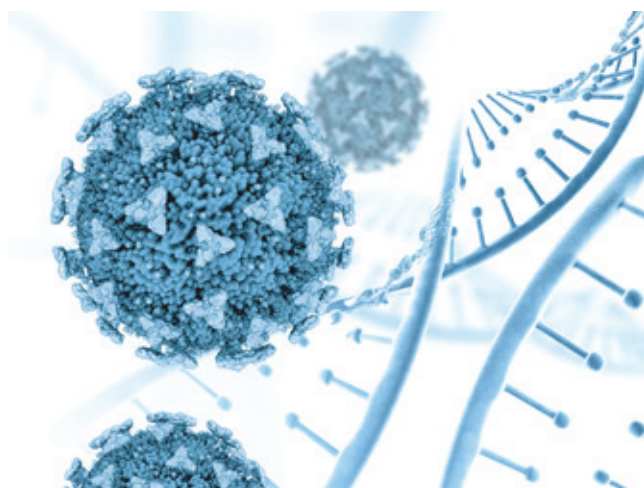


Amerikai kutatók emberi őssejteket juttattak be makakóembriókba Juan Carlos Izpisua Belmonte, az amerikai Salk Intézet professzora vezetésével. A kevert fajú embriók – úgynevezett kimerák – fejlődését 20 napig tanulmányozták, majd elpusztították őket. A mostani kutatás hozzájárulhat a szűkösen rendelkezésre álló beültethető szervek problémájának megoldásához, és segíthet jobban megérteni az emberi fejlődés korai szakaszát, a betegségek kialakulása és az öregedés folyamatát. Néhány kutató azonban aggályainak adott hangot, mondván, mások megpróbálhatják majd hosszabb ideig tanulmányozni a hibrideket. Ezek a szakemberek a részben emberi kimerák létrehozásával kapcsolatos kérdések nyilvános megvitatását sürgetik.

Nemzeti Infektológiai Program készül

A Nemzeti Infektológiai Program ugyanolyan struktúrában és tartalommal épül fel, mint a másik öt nemzeti egészségügyi program. Tartalmazza az elsődleges, másodlagos prevenciót, a diagnózist, a terápiát, az intézményi struktúrát, a kutatást, az oktatást. A program országos infektológiai rendszer kiépítését tervezi meg, emellett mind a Covid-19 járvány legyőzéséhez, mind jövőbeli járványok megelőzéséhez, gyógyításához, rehabilitációjához magas szintű struktúrát, infrastruktúrát, humán erőforrást és szakmai tartalmat biztosít.

Vírus segített legyőzni a halálos daganatot



A Zika-vírus olyan immunsejteket hoz működésbe, amelyek elpusztítják az agresszív daganatos sejteket az egerek agyában – olvasható a St. Louis-i Washington Orvostudományi Egyetem kutatóinak tanulmányában. Az eredmények új immunterápiás gyógyszerhez vezethetnek, valamint hosszan tartó immunológiai memória reményét keltik, ami legalább 18 hónapon át megvédi a tumor visszatérésétől. A JCI Insight című szakfolyóiratban megjelent tanulmány szerint a Zika-vírus lehet a kulcsa a glioblasztóma nevű súlyos agydaganat immunterápiás kezelésének. A glioblasztóma az agydaganatok leggyakoribb és legagresszívabb formája. Az Egyesült Államokban évente mintegy 12 ezer embernél diagnosztizálják, átlagosan 14 hónap a túlélési idő.

Fokozza a zsírégetést az erős kávé edzés előtt

Az edzés előtt fél órával fogyasztott erős kávé fokozza a zsírégetést a Granadai Egyetem (UGR) pszichológiai karának tudósai szerint. A félórával aerobikgyakorlatok előtt fogyasztott koffein (egy erős kávénak megfelelő mintegy 3 milligramm per kilogrammnyi) jelentősen megnöveli a zsírégetés mértékét – olvasható a Medicalxpress című orvostudományi hírportálon. Kimutatták azt is, hogy a délután végzett testmozgás esetében a koffein hatása erőteljesebb, mint a délelőtti mozgásnál. Összességében tehát a koffeinbevittelt követő délutáni testedzés az optimális a zsírégetést megcélzó sportolók számára.

Dohányzásmentes Világnap: Szokjon le ön is!

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) kezdeményezésére **1988 óta május 31. a Dohányzásmentes Világnap. A programsorozat célja, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás veszélyeire.**

A Dohányzásmentes Világnap minden évben más-más témára fókuszál. 2021-ben nemcsak május 31-én, de egész évben a leszokás a cél. A dohányzás világszerte hatmillió ember halálát okozza évente, közülük mintegy egymillióan a passzív dohányzás áldozatai. A WHO becslése szerint óvintézkedések hiányában ez az érték tovább emelkedik majd, 2030-ra a halálestek száma elérheti a nyolcmilliót.

Ezt kerülheti el, ha cigaretta nélkül él

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik. A legismertebb a szén-monoxid, ami csökkenti az egyes szövetek oxigénellátottságát, s ezáltal növeli az érelváltozások, az érelmeszesedés, a vérrögződés, a szívinfarktus és stroke kockázatát. COPD (a tüdőben lévő légutak tartós beszűkülésével járó betegség), asztma, cukorbetegség, immungyengeség és látászavarok ugyancsak nagyobb eséllyel alakulnak ki a dohányzók körében. Az égő dohány 43 rákkeltő anyagot tartalmaz, ezért minden elszívott szál cigaretta jelentősen növeli a daganatos sejtek megjelenésének esélyét. Mindezekon túl esztétikai okokból is érdemes a füstmentes élet mellett dönteni, így megakadályozható a bőr korai öregedése, a fogak besárgulása és a rossz lehelet. Mivel a nikotin függőséget kiváltó hatása erősebb, mint a kokainé vagy a heroiné, a leszokáshoz érdemes szakember segítségét kérni.

A LESZOKÁS KEDVEZŐ HATÁSAI RÖVID ÉS HOSSZÚ TÁVON

- 20 perc múlva a dohányzás miatt megemelkedett pulzusszám normalizálódik
- 12 órán belül helyreáll a vér szén-monoxid szintje
- 2–12 héten belül javul a vérkeringés, megnövekszik a tüdőkapacitás
- 1–9 héten belül csökken a köhögés és a nehézlégzés
- 5–15 éven belül a stroke kockázata arra a szintre csökken, mint azok körében, akik nem dohányoztak
- 10 éven belül a tüdőrák miatti elhalálozás aránya felére csökken a dohányosokhoz képest
- 15 éven belül a szívbetegség kockázata megegyezik azokéval, akik nem dohányoztak

DOHÁNYZÁS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

- A dohányzás minden negyedik másodpercben egy ember halálát okozza világszerte.
- A passzív dohányzás évente egymillió ember haláláért felelős.
- A dohányzás globálisan 1,2 millió ember tüdőrákos halálozásához vezet évente. A dohányosoknál 22-szer nagyobb esélye van a tüdőrák kialakulásának, mint a nemdohányzók körében.
- 2016-ban világszerte 251 millió ember szenvedett COPD megbetegedésben, amelynek kialakulásáért elsősorban a dohányzás felelős.
- A WHO becslései alapján a világon 235 millió ember szenved asztmában. A betegség kifejlődésében a dohányzás és a dohányfüst belélegzése a legfőbb tényező.

A mentális közérzet is javul

A brit népegészségügyi szolgálat, a Public Health England (PHE) nemrégiben közzétett adatai szerint a dohányosok mentális közérzete is rosszabb, mint a nemdohányzóké. Az Egyesült Királyságban végzett felmérés alapján a dohányosok minden, a jó közérzetre vonatkozó mutatóban gyengébbnek bizonyultak, mint a lakosság egésze. 2019 és 2020 között a szorongás és a boldogtalanság is nagyobb arányban nőtt a dohányosok körében a teljes lakossághoz képest. Ezzel párhuzamosan az elemzés megállapította, hogy a cigarettát elhagyók mentális egészsége javul. A kedvező hatás már hat héten belül megmutatkozik, és még évekkel a leszokás után is fennmarad. Becslések szerint a füstmentes életmód hangulatjavító hatása egyenértékű az antidepresszánsok szedésével.

A koronavírus-járvány sokakat ösztönzött leszokásra

Ha lehet, a cigarettáról való leszokás most fontosabb, mint valaha, a dohányosoknál ugyanis nagyobb valószínűséggel alakul ki súlyos lefolyású Covid-19 betegség, mint a füstmentesen élőknl. Felmérések szerint a járvány kettős hatást gyakorol a dohányzás-hoz való viszonyulásra. A PHE „Mentális egészség a pandémiában” című tanulmánya például kimutatta, hogy Nagy-Britanniában a korlátozó intézkedések bevezetése óta a dohányosok egy része több cigarettát szív, hogy megbirkózzon a világjárvány okozta stresszel. Ugyanakkor az angliai dohányzásellenes szervezet, az Action on Smoking and Health (ASH) és a University College London (UCL) közös felmérése szerint a koronavírus-járvány kitörése óta több mint egymillió ember tette le a cigarettát az Egyesült Királyságban. Érdekes, hogy a 16 és 49 év közöttiek ezen a téren jóval eredményesebbnek bizonyultak, mint az 50 év felettiek, pedig az idősebb korosztályt jobban veszélyezteti a betegség, mint a fiatalokat.

Szerdahelyi Krisztina

MI TÖRTÉNNÉ, HA TELJESEN ELTŰNNE AZ OXIGÉN A FÖLDRŐL?

Az oxigént (O₂) természetesnek vesszük, hiszen létezésünk alapja, de amint kevesebb jut belőle a szervezetünkbe, azonnal megérezzük. Talán sokan nem tudják, de az oxigénnek jelentős szerepe van többek között az UV-sugarak blokkolásában is. Hiányában eltűnne a káros sugarak elleni első védőbástyánk és esélyünk sem lenne csökkenteni a bőrünkön keresztül a szervezetünkre ható ártalmakat. Mivel oxigén hiányában sokkal kevesebb olyan részecske lenne a levegőben, amely képes visszaverni a fényt, ezért hirtelen besötétedne az ég, szinte annyira, hogy majdnem koromsötét lenne a nap 24 órájában. Az oxigén eltűnésével egyből elveszítenénk a légnyomás körülbelül 21%-át. Ez pedig elég komoly következményekkel járna: a dobhártyánk sérüléséhez, sőt, akár beszakadásához is vezethetne.

A lakó- és munkakörnyezetünkre is komoly hatással lenne az oxigénmentesség. A megmunkálatlan fémek – az oxidáció hiányában – azonnal összeolvadnának, és lehetetlen lenne őket szétválasztani. De az oxigén nagyon fontos kötőanyagnak számít a beton építményeknél is, ezért, ha ez az elem eltűnne belőle, akkor semmi sem tartaná az épületet, és minden, ami betonból és fémszerkezetből készült, azonnal összedőlné.

Mivel a víz egyharmada oxigénből áll, nélküle a benne található hidrogén gázzá alakulna, és a gáz mennyisége is erőteljesen megnövekedne, hisz az óceánok, tengerek, tavak, folyók helyén gáz halmazállapotú hidrogén lenne.

Ezenkívül az oxigénnek az égésben is nagy szerepe van, hiszen az égéshez három dolog szükséges: éghető anyag, az égést biztosító közeg, azaz az oxigén, és a gyulladási hőmérséklet elérése. Oxigén nélkül nem jöhetne létre az égés, ha nincs égés, akkor nincs füst sem. Mindez persze lehetne akár pozitív is, hiszen a füstben több 100 olyan káros anyag is lehet, ami komoly betegségeket okozhat. A cigaretta égése során keletkező füstben pedig 93 olyan anyag van, amelyről már megállapította az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA), hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

Sokan tévesen azt hiszik, hogy a nikotin a felelős a dohányzáshoz köthető megbetegedésekért, miközben a tudomány mai állása szerint elsősorban az égés, és az égés során keletkező füst az elsődleges okozója ezeknek a betegségeknek. A füst egyébként nem csak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak – a Földön jelenleg több mint 1 milliárdan, hazánkban pedig több mint 2 millióan dohányoznak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdünk dohányozni, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét is. Ha már rászoktunk, akkor természetesen törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen a leszokással egyértelműen csökken a megbetegedések kockázata. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamilyen okból mégsem szoknak le a dohányzásról. Ők tájékozódhatnak

a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-tartalommal járó füstmentes technológiákról.

A tudomány fejlődésének köszönhetően napjainkban már léteznek olyan füstmentes technológiák, amelyek égés és füst nélkül működnek. Ezek sem kockázatmentesek, hisz tartalmaznak például nikotint, ami erősen addiktív hatású, és egyéb negatív hatásai mellett megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást is, de ezek használói a cigarettához képest kevesebb káros anyagnak lehetnek kitéve a kutatások szerint. A tévhitekkel ellentétben ezek nem leszoktató eszközök, a céljuk a dohányzás okozta ártalmak csökkentése a cigarettázással összehasonlítva. A dohányzás okozta ártalmak csökkentése érdekében azonban továbbra is az a legjobb, ha tartózkodunk a dohány- és nikotin tartalmú termékek fogyasztásától, vagyis, ha egyáltalán nem dohányzunk.

Szerencsére az oxigén nem tűnik el az életünkben, de a levegő- és környezet-szennyezés miatt különösen fontos, hogy odafigyeljünk a jelenlétére. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy egyenként is felelősek vagyunk a globális méretű természeti károkért, amik társadalmi problémák részét képezhetik. Fontos tudatosítani magunkban, hogy a mindennapokban lehetőség szerint minél inkább törekedjünk az ártalmak csökkentésére, védve magunkat és a környezetünket. Legyen szó dohányfüstről, vagy bármi egyébéről.

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

MI LETT VOLNA, HA...?

Nem is olyan régen még együtt élt több generáció, olykor a dédszülőktől a dédunokáig. Természetes volt tehát, hogy a gyermekek mellett az idősekre is figyeltek, a családtagok mindenben támogatták egymást. A társadalom folyamatos változása, az élet egyre fokozódó tempója azonban szétzilálta ezt a modellt. Mégis, mit tegyene az idősek, ha biztonságban szeretnék tölteni életük alkonyát?

„**A** kérdés az: hogyan vegyük észre, hogy öregsünk? Mert azt ne higgyük már, hogy valaki majd szól. Nem, sajnos, senki sem szól, pedig mindenki látja, észleli – de ránk hagyja a felismerést. Legföljebb nézizni vagy mamikázni kezd.” Az éppen 95 évvel ezelőtt született Janikovszky Éva sorai jutottak eszembe „Helyzetgyakorlatok kezdő öregeknek” című írásából. Ebben – jól ismert humorával és sokszor öniróniával – arra keresi a választ, hogy hogyan is szembesüljön az ember a felismeréssel, miszerint bizony múlik felette az idő. Hiúság ide vagy oda, vannak jelek, melyek nap mint nap figyelmeztetnek: változik a megszólítás, megjelennek az ember arcán a mimikai ráncok (a sok nevetéstől persze). „A felkelésnek is neki kell készülődnie. Mint annyi minden másnak. Mert mostanában mit tagadjuk, készülődünk. Hogy mire? Mindenre. Egy hétig emésztjük magunkat, mielőtt megírunk egy levelet. Három napig tervezzük, hogy felhívjuk ezt vagy azt, ismerőst, barátot. Az évtizedek óta ismert címetek, telefonszámokat görcsösen ellenőrizzük.”

HIRDETÉS

Hogyan segítsünk idős szüleinknek?

Aki olyan szerencsés, hogy idős szülei vannak, előbb-utóbb szembe kell néznie a kérdéssel: mit tegyen a jövőjükért? Amellett, hogy a gondoskodásra szoruló embernek is rengeteg nehéz érzéssel kell megbirkóznia, a családtagokat, hozzátartozókat is komoly kihívás elé állítja ez a helyzet.

Lelki és fizikai terhet is jelent, és a helyzetet csak tovább nehezíti, ha nem lehet róla beszélni. Rohanó hétköznapjainkban kevesebb minőségi idő jut az idősekre, különösen, ha gyermekeiktől távol élnek. Végül eljön az a pillanat és helyzet, amikor a nehezebbé váló mozgás a társas érintkezéseket is korlátozza, közben a szorongás is erősödik az egyedüllétől, az esetleges betegségektől. A megszozott környezet ideig-óráig kapaszkodót ad, de a biztonság iránti vágy csakhamar felülkerekedik.

Dönteni emberi dolog

Miért adná fel valaki a függetlenségét, és vállalná az alkalmazkodás kényszerét, amíg képes ellátni magát? Talán mert nyugodt, békés időskorra vágyik. Szerencsére egyre több jó színvonalú idősothon működik az országban, ahol az életkoruknak megfelelő szolgáltatásokat kaphatnak a bentlakók.

Biztosak lehetnek benne, hogy életük végéig megőrizhetik a méltóságukat, megfelelő körülmények között lakhatnak, állandó orvosi és gondozói felügyelet mellett. Mindannyian tapasztaltuk, hogy a járvány idején különösen előtérbe kerültek az idősek gondozásával kapcsolatos kérdések és problémák.

Számtalan kutatásban igazolódott korábban is, hogy az idősek lelki egyensúlyának megőrzése – ami elkerülhetetlenül visszahat a fizikai jóllétükre is – kulcskérdés. Az életkor előrehaladtával csökken a társas kapcsolatok száma és a minőségük is megváltozik. A magány nemcsak a lelket, hanem a testet is megbetegíti, ezért fontos minél előbb felvenni a harcot vele, a gyógyír pedig nem más, mint a közösség ereje.

Dózsa-Kádár Dóra

Legyen a mi Otthonunk **AZ ÖN OTTHONA!**

Új, korszerűen felszerelt, háromágyas részlegeinken, önálló életvitelre segítséggel sem képes, fokozott ápolást-gondozást, 24 órás felügyeletet igénylő időseket várunk korlátozott számban.

Együtt könnyebb minden!

Biztonságra lelni, oltással védett közösségben lenni, aktívan élni, a magányt elűzni, új életcélt kitűzni.



A fénykép a Nemzeti Idősothtonok Hálózatának tagjaitól készült. A fotó a Hálózatunk honlapján is megtalálható.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

Kiket érinthet A VASHIÁNY?

A vas alapvető mikroelem, amely nélkülözhetetlen a sejtek oxigénfelvételéhez. Felmérések szerint a magyar lakosság nagy része a szükségesnél kevesebb vasat visz be a szervezetébe. Főként akkor fordítson figyelmet a pótlására, ha a következő kockázati csoportok valamelyikébe tartozik.

Terhesség

Várandósság idején jelentősen megnő a vörösvérsejt-termelés, és a magzat fejlődéséhez, a méhlepény megfelelő ellátásához is a szokásosnál több vasra van szükség. A terhesség alatti vashiány növeli a csecsemőhalandóságot, a koraszülés és az alacsony születési súly kockázatát.

Súlyos menstruációs vérzés (menorrhagia)

A szabályos időközönként jelentkező, ciklust tartó, de az átlagosnál bővebb mennyiségű (több mint 80 ml) vérzés a reproduktív korú nők 9–14 százalékát érinti. A betegség korlátozza a napi életvitelt, rontja az életminőséget, és súlyos vashiányos állapothoz vezethet.

Gyakori véradás

A gyakori véradók 25–35 százalékánál jelentkezik vashiány. Egy 2425 véradóval végzett vizsgálat szerint vaspótlás nélkül a donorok kétharmadának vasszintje még 24 hét után is alacsonyabb volt a szükségesnél.

Daganatos betegségek

A legtöbb ráktípus esetében a betegek 29–46 százalékánál kimutatható a vashiány. A fő ok a krónikus betegség, illetve a kemo-terápia által kiváltott vérszegénység. A daganat nyomán fellépő étvágytalanság tovább súlyosbíthatja a helyzetet. A vastagbélrákos pácienseknél ennél is nagyobb arányban (60%) mutatkozik vasselégtelenség, amit a betegséggel járó krónikus vérvesztéseség idéz elő.

Gyomor-bélrendszeri rendellenességek, műtétek

Egyes gyomor-bélrendszeri betegségeknél (például cöliákia, fekélyes vastagbélgyulladás, Crohn-betegség), valamint bizonyos gyomor-bélrendszeri sebészeti beavatkozásokat követően fokozott a vashiány kockázata – főként az étrendi korlátozások, illetve a műtéttel járó vérvesztéseség miatt.

Szívelégtelenség

A krónikus szívelégtelenségben szenvedők nagyjából 60 százalékát érinti a vashiány. Az okok között említhetjük a rossz táplálkozást, a felszívódás zavarait, a vaskészletek hibás mozgósítását. Mivel a véralvadást gátlók a gyomor-bél traktusban vérvesztéseséget okozhatnak, használatuk tovább csökkentheti a szervezet vasszintjét.

Szerdahelyi Krisztina

B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokkal



- A B-vitaminok segíthetik
- a vörösvértestek képződését
 - a fáradtság és kimerültség leküzdését
 - az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
 - az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

OGYÉI szám: 25136/2020

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

KÖZMONDÁSOK PSZICHOLÓGIÁJA

A közmondások eredete a ködös múltba vész. Nem tudjuk, ki és miért mondta ki először azokat a többé-kevésbé megszilárdult nyelvi fordulatot tartalmazó mondatokat, amelyek aztán többféle változatban élnek ma is az emberek körében. Több ismert közmondást csaknem azonos formában

több ezer évvel ezelőtt élt görög vagy római szerzők szövegeiben is megtalálhatunk, így hozzánk és más nyelvekbe is nagy valószínűséggel azok fordításaként érkezhettek. Bizonyosak lehetünk azonban benne, hogy már jóval írásos felbukkanásuk előtt részei voltak az akkori beszélt nyelvnek.



A közmondás univerzális jelenség, minden ismert nyelvben és kultúrában megtalálható, ezért megalapozottan hihetjük, hogy az emberi evolúció, a tudat és a psziché fejlődése szempontjából fontos jelenségről van szó, aminek az egyes emberek és az emberek közösségei fennmaradása és továbbélése szempontjából funkciója és haszna van. A maga tömör, könnyen elsajátítható formájában a közmondás feldolgozott élettapasztalatot tárol és ad tovább. A sokszor hétköznapi szóhasználat e rugózt formájában elszakad a közvetlen értelmezéstől, és mint metafora, komplex világlátás közvetítőjévé válik.

A „Nézd meg az anyját, vedd el a lányát!” szólás például esszenciális szemléleti-értékelési módszertant nyújt egy fiatal ember számára egy bonyolult döntési helyzet megoldására. A társas világban való eligazodásban, az erkölcsi kérdések megítélésében, az emberi természet, a férfiak, a nők, a házasság, az élet és a halál dolgainak megértésében segítenek a közmondások. És nem csak a megértésben, de az alkalmazkodásban is. Amikor egy kommunikációs helyzetben a beszélő azt mondja, hogy „Addig jár a kórsó a kútra, míg el nem török”, akkor a tapasztalat mellett egyúttal egy elvárt szemléleti és cselekvési utasítást is átad a hallgatónak: ha nem vigyázol, pórul jársz!

Nagyon érdekes, hogy egyes közmondásokat ma is ugyan úgy megértünk, mint évszázadokkal ezelőtt élt eleink, másokat

pedig már alig-alig. Az első csoportba azok a közmondások tartoznak, amelyek valamely általános emberi tulajdonságot vagy jelenséget írnak le (pl. „Nem az a legény, aki adja, hanem aki állja!”), míg a második csoportba olyanok, amelyek valamely ma már nem vagy alig ismert életmódhoz, foglalkozáshoz, tevékenységhez, eszköz-höz kapcsolódnak (pl. „Tanulj tinó, ökör lesz belőled!”). A megértés hidat képez azokkal a felmenőinkkel, akiket nem is ismertünk, és a közmondás így válik identitásképző elemmé.

A társadalmi-kulturális változások egyes közmondások tartalmát elavulttá teszik, emiatt üzenetük befogadása konfliktust gerjeszt. Pl. az „Asszonyoknak hallgass a nevé” mondás a nemek megváltozott státuszának következtében nem korrekt, ám ha valaki mégis eszerint kívánja szervezni az életét, feltehetően sok konfliktusra számíthat. Az ún. pozitív pszichológia követői több közmondást erőteljes kritikával elutasítanak, illetőleg felhívják a figyelmet az azokban foglaltak hátrányos voltára. Pl. a „Ne szólj szám, nem fáj fejem” véleményük szerint eltántorít a gondolataink és érzéseink kifejezésétől, ami nem segíti a lelki egyensúlyunk megtalálását. A „Járt utat járatlanért el ne hagyj!” éppenséggel nem ösztönöz kreatív, új megoldások keresésére és megtalálására. Vagy a „Cél szentesíti az eszközt” morálisan nem vállalható, ha más emberek kizsákmányolásáról, becsapásáról, megkárosításáról, ne adj’ isten életük beáldozásáról van szó.

Sok igazság van abban, amit a kritikai észrevételeikben megfogalmaznak, ugyanakkor mindannyian érezzük, milyen erővel hat ránk a közmondások ereje. Ennek magyarázata nem az, hogy a közmondások tartalma és közvetített bölcsessége feltétlenül érvényes lenne minden körülmények között és minden időben, hanem inkább az, hogy amikor kimondunk egy közmondást, akkor akaratlanul is deklaráljuk ahhoz a nyelvi-kulturális közösséghez tartozásunkat, amelyben megértik, amit mondtunk.

Az ehhez a közösséghez tartozás élményének biztonságot adó, szorongást csökkentő hatása van, amire sokkal nagyobb szükségünk van mint gondolnánk, és ezért öntudatlanul is erősen ragaszkodunk hozzá. Egy adott közmondás üzenetének elfogadása vagy elvetése éppen ezért morálisan lehetséges, ám pszichológiai értelemben nehézségekre ütközhet. Más szavakkal: egy közmondásnak érzelmi kötőereje is van.

A közmondások gyakorlatilag a szemünk előtt alakulnak át, változnak meg és jönnek létre. Az „Addig jár a kórsó a kútra, míg el nem készül a vízvezeték” humorba fordítja a sztereotíp tudást. Az „Ember tervez, a Windows lefagy” pedig már egészen mai szólás. Az internetalapú világban a mémek veszik át a közmondások helyét. Az idő mindent megold. Talán azt is, hogy évszázadok múlva mennyi marad meg mindebből.

Fabián Tamás • pszichológus

„DOKTORNŐ! A maga fogá sose fáj?”

A mindössze 25 éves, győri **ROCKMILADY NOÉMI** életének „egyik részében” fogorvosként dolgozik. Művésznevéből könnyen kitálálható, hogy életének „másik része” a zenéhez köti: énekes, szólógitáros, dalszerző és előadó. Példaképei többek között Jimi Hendrix, Mark Knopfler, Brian May, Joan Jett. RockMilady Youtube csatornáját eddig több mint 27 millióan (!) nézték meg. Feliratkozóinak száma a közel-múltban meghaladta a százazretet, így a Youtube külön gratulált neki.



► **A régi slágert idézzük a címben, a kérdés viszont inkább az, volt már páciensed, aki a fogorvosi székben kérte tőled, hogy énekelj?**

► Nemrégem helyezkedtem el, nincs még komoly orvosi múltam. Tavaly fejeztem be a SOTE-t. Nagy örömmre a közelmúltban kaptam bizalmat Győrben az EUDENT fogorvosi rendelőben, ahol egy fantasztikus csapat, egy nagy család tagja lehetek. Azonnal nagy szeretettel fogadtak, és úgy érzem, hogy mindenkitől hatalmas segítséget kapok ahhoz, hogy gyakorlati és elméleti tudásomat is bővíthessem.

► **Hogyan fér össze a rockzenész és az orvosi mivoltod? Ez két végpontja egy színskálának.**

► Mindig is vonzott a zene, de amikor gimnáziumban fakultációt kellett választani, akkor egy hivatás mellett is döntenem kellett. Engem a fizika és a biológia érdekelt igazán, sőt inkább ez utóbbi. Vonzott az orvoslás, különösen az a része, hogy ezzel sokaknak lehet segíteni. Eldől, hogy orvos leszek. De ha úgy vesszük, a zene is segít, az is gyógyít, így a két dolog szerintem nincs olyan távol egymástól. A zene a lelket gyógyítja, fogorvosként pedig a testi egészségre koncentrálnunk.

► **A szüleid sosem mondták, hogy most már hagyj abba a „bohóckodást” és legyél csak komoly orvos?**

► Egyáltalán nem, sőt ők javasolták, hogy kezdjek zenélni. Tizennégy éves voltam, amikor megkérdezték, nem szeretnék-e valamilyen hangszeren tanulni,

a gitározást is ők ajánlották figyelmembe. Ez egy remek hangszer, enélkül el sem lehet képzelni egy tábortüzet. Belevágtam, de nagyon sokat kellett gyakorolni, nem éreztem azt a fejlődést, amit vártam. Abba is akartam hagyni, csak hogy az akusztikus gitárom után kaptam a szüleimtől egy elektromos gitárt – szerintem ott dőlt el a sorsom. Megtanultam az Eaglestől a Hotel California című számot, ennek a végén van egy nagy gitárszóló, aminek nekiveselkedtem. Úgy érzem, az volt a vízváltó, megértettem, hogy én ezt akarom csinálni. A szüleim mindkét dologban támogatnak a mai napig, ezért különösen hálás vagyok. Sőt a legutolsó Joan Jett cover-klipemben 19 éves húgom is közreműködött basszusgitárosként. Az ő művészneve BassSister és ő is a SOTE-ra készül, szintén fogorvos szeretne lenni.

► **Egészen megdöbbentő ez a sokmillió kattintás, hogyan érted ezt el?**

► Valaki beszélhetett rólam az egyik Iowa állambeli (USA) nagy kereskedelmi rádió főszerkesztőjének, aki teljesen ismeretlenül megkeresett és CD-t kért tőlem, majd több dalomat elkezdtek játszani. Nagyon jó volt a visszhangjuk ezeknek a magyar daloknak. Emellett kanadai, svájci, erdélyi, spanyol, portugál, uruguay-i és német rádiókban is játszották a számaimat. 2019 december elejére készült el Leonard Cohen Hallelujah című dalának egy olyan feldolgozása, amit gitár-inspirációs felvételnél készítettem el. Ennek nézettsége már megközelíti a 9 milliót. A dal és klip sikeréről a legnagyobb

osztrák napilap, a Kronen Zeitung is közel féloldalas anyagban számolt be. Bízom a tehetségemben, de eddig a szerencsének is nagy szerepe volt az életemben.

► **Látszik, hogy tudatosan készülsz egy „világkarrierre”, vagy inkább úgy mondom: egy zene határok nélkül útra, mert a bejegyzéseidet angolra is lefordítod.**

► Őszinte leszek: eleinte, amikor elkezdtem a csatornámat felépíteni a közösségi oldalakon, csak magyarul írtam. Aztán észrevettem, hogy feliratkozóim 90%-a külföldi, ezért kezdtem angolul is kommunikálni. Több külföldi megkeresés és a rádiók hatására 2020 tavaszán „Live My Life” címmel elkészült az első angol nyelvű dalom. Év végén, tavaly karácsonyra lett meg a „Karácsony reggelén”, amiből magyar és angol nyelvű videoklip is készült. Premierje 2020. december 23-án volt a Duna TV-ben. 2021. február 14-én, Valentin napján pedig a Youtube-on mutattam be legújabb koncertklipemet, egy Joan Jett covert. Ő egyébként az egyik nagy női példaképem Orianthi mellett, főleg vagánysága és kitartása miatt.

► **Értem, de valami magyarázat csak van arra, hogy 27 millióan kattintanak rád?**

► Ha tudnám az okát, akkor már sokkal több is lenne... egyelőre csak nagyon örülök, és csinálom tovább a pályát és a megjelenéseimet, ahogy eddig.

Vincze Kinga



Biztonsági
Oxigén Spray

www.alpenair.hu

Patika  Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

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



Táplálkozással is támogathatjuk az immunrendszer működését

Régóta tudjuk, hogy bizonyos ételek fogyasztásával természetes módon erősíthetjük szervezetünk védekezőképességét. A következő immunerősítő élelmiszereket akár hetente többször is érdemes beiktatni az étrendbe.

Számos kutatás igazolta, hogy az alacsony rosttartalmú, finomított szénhidrátokban, cukrokban gazdag, nagymértékben feldolgozott élelmiszerek csökkenthetik az immunvédelem hatékonyságát. Ezzel szemben bizonyos ételek olyan tápanyagokat, vitaminokat, ásványi sókat tartalmaznak, amelyek támogatják a szervezet természetes védekezőképességét. Fogyasztásuk az optimális testsúly megtartásában is segít, ami szintén hozzájárul az immunrendszer egészséges működéséhez.

Citrusfélék

A C-vitamint közismert forrásai. A C-vitamin általában az oxidációs folyamatokért és a szervezet ellenállóképességéért felelős. Részt vesz a kalcium-anyagcserében, a vas felszívódásában, elősegíti a hormonális szabályozást, és növeli a fehérvérsejtek termelését, ami kulcsfontosságú a fertőzések leküzdésében. A C-vitamin nemcsak támogatja az immunrendszert, de fokozza is működését.

Cinket tartalmazó ételek

A cink nélkülözhetetlen ásványi anyag, amely hozzájárul az egészséges immunrendszer fenntartásához. Megtalálhatjuk például a marhahúsban, szezámagban, babban, borsóban, mandulában, sajtokban, spenótban, kiviben, dúsított gabonafélékben, kagylóban.

Keresztesvirágúak

A keresztesvirágú zöldségek, mint a fodros kel, a káposzta, a brokkoli és különösen a brokkolicsíra a szulforafán fontos forrásai. Ez a vegyület antioxidáns, gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik. Megakadályozza az immunsejtek gyulladását, amivel csökkentheti a rák kialakulásának kockázatát. A legjobb hatás eléréshez csak minimálisan hőkezeljük a zöldségeket!

Fokhagyma

Már a korai civilizációkban is használták a különböző fertőzések ellen. Fő hatóanyaga az allicin, amely erős antioxidáns hatása révén védi a szervezetet a szabad gyökök káros hatásaitól.

Zöld és fekete tea

Számos vitamin (B₂-, C-, D- és K-vitamin), ásványi anyag és növényi vegyület található benne, melyek növelik a szervezet ellenállóképességét. Közülük is kulcsfontosságú az epigallokatekin-gallát (EGCG), ami bizonyítottan szerepet játszik a tea rákellenes, antioxidáns hatásában.

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.



ÖT TÉVHIT ÉS TÉNY a koronavírus-vakcinákról

A közösségi médiában számos tévhit terjed a koronavírus elleni vakcinákról. Sokan épp ezekkel a megalapozatlan információkkal érvelnek az oltás ellen. Aggodalmaikat az amerikai Health egészségügyi magazinnak nyilatkozó szakértők segítségével szeretnénk eloszlatni.

A védőoltások iránti bizalmat leginkább hiteles információkkal lehet erősíteni. Minél több ismerethez jutunk az oltóanyagokról, annál nagyobb eséllyel fogadjuk el őket. Ha az emberek nem értik a vakcinák tudományos hátterét, vagy nem kapnak választ a kérdéseikre, akkor elutasíthatják az oltást. Ezért fontos, hogy minél többen megismerjék és megértsék az oltóanyagok működését, és megnyugodjanak, hogy a vakcina nem ártalmas, hanem épp ellenkezőleg: életet menthet.

1 TÉVHIT:

A különböző vakcinák nem egyformán hatékonyak, ezért nem mindegy, hogy melyiket kapjuk

Az engedélyezett vakcinákról (Magyarországon ezek a Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca, Szputnyik V, Sinopharm, Janssen oltóanyagok) rengeteg híradás jelent meg a médiában, ami alapján sokan egyik vagy másik oltóanyagot előnyben részesítik. Csakhogy ezek a laikusok számára jelentősnek tűnő különbségek valójában elhanyagolhatók, ugyanis mindegyik vakcina rendkívül hatékony a szövődményekkel járó, súlyos lefolyású, illetve halállal végződő COVID-19 betegség megelőzésében. „A járvány elleni küzdelemben még nem tart ott a világ, hogy mindenki megválaszthassa, melyik oltóanyagot kapja meg. Akkor jogos elutasítani egy vakcinát, ha a páciens valamelyik összetevőre allergiás. Ha ez a veszély nem fenyeget, akkor az oltóanyagok közti változás csak késlelteti a betegség elleni védetség megszerzését” – nyilatkozta a Health egészségügyi szakportálnak Amesh A. Adalja, a John Hopkins Egészségbiztonsági Központ vezető kutatója.

2 TÉVHIT:

A koronavírus-vakcinától el lehet kapni a vírust

Biológiaiilag lehetetlen, hogy a COVID-19 vakcinák bármelyikétől valaki megfertőződjön a vírussal. „A vakcinák vagy a SARS-CoV-2 tüskefehérje előállítását segítő kódot (mRNS-vakcinák), vagy a tüskefehérje kódját tartalmazó adenovírust (vektorvakcinák), vagy inaktivált vírust tartalmaznak. Mivel egyik oltóanyagban sincs teljes, aktív vírus, nem is képesek a fertőzésre” – magyarázza a John Hopkins Egészségbiztonsági Központ vezető kutatója.

3 TÉVHIT:

A koronavírus elleni vakcina meddőséget okoz

Ezt a feltételezést arra alapozták, hogy a koronavírus tüskefehérjében (spike) van egy rövid szakasz, amely hasonlít a

méhlepényben kifejeződő syncytin-1 fehérje egy részletére, ezért ha az immunrendszer reagál a spike fehérjére, az a placentát is elpusztítja majd. „Ez minden bizonyítékot nélkülöző állítás. A SARS-CoV-2 tüskefehérje nem hasonlít a syncytin-1-re, és nincs bizonyíték rá, hogy a syncytin-1 blokkolása meddőséget okozna – jelentette ki William Schaffner, a Vanderbilt Egyetem orvosi karának professzora. – De ha van is annak elméleti lehetősége, hogy az oltás vagy a vírusfertőzés hatására a spike fehérjét célzó immunsejtek vagy ellenanyagok az emberi méhlepény fehérjéjét is felismerjék, ezt még soha senkinek nem sikerült kimutatnia.”

4 TÉVHIT:

Aki átesett a betegségen, annak nincs szüksége oltásra

Egyértelmű az ajánlás, hogy azok is vegyék fel az oltást, akik már átesettek a koronavírus-fertőzésen. Miért? Egyrészt mert még nem tudni, hogy a COVID-19-ből való felépülés után a szervezet mennyi ideig védett az újrafertőződéstől, másrészt a vakcina nagyobb ellenanyag-védelmet nyújt, mint a betegség. „Az oltás beadása után erősebb lesz a védelem, ami a különböző vírusvariációkkal szembeni immunvédekezésre is igaz” – mutat rá William Schaffner.

5 TÉVHIT:

A védőoltás beadása után nem kell tovább maszkot viselni

Ez félígazság. Azok, akik az oltóanyag mindkét (a Janssen vakcina esetében egy) dózisát megkapták, és eltelt a teljes védelem kialakulásához szükséges idő, (a helyi rendelkezések függvényében) elhagyhatják a maszkviselést. De csak akkor, ha hasonlóan beoltott emberekkel találkozhatnak, illetve más háztartásban élők, nem oltott emberekkel tartózkodnak egy légtérben, amennyiben ők a COVID-19 súlyos szövődményeinek kialakulása szempontjából alacsony kockázatúnak minősülnek. Ugyanakkor a szakértők ajánlása szerint továbbra is fontos maszkot viselni nyilvános helyen, valamint akkor, ha több háztartásból származó, oltatlan emberekkel gyűlünk össze. Hogy miért? Mert egyelőre nem tudni, hogy a beoltottak át tudják-e adni a vírust másoknak, illetve hogy a vakcinák mennyire hatékonyak a vírus különböző mutánsai ellen.

Szerdahelyi Krisztina

KEDVENC PATIKÁM



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

A kampány célja

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

A kampány feltételei

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a www.kedvencpatikam.hu weboldalon, illetve a médiában található kérdőívek kitöltésével és beküldésével lehet. A kampány 2021. szeptember 30-ig tart, a szavazatokat ezen a napon még le lehet adni.

A kampány tartalma

Általános adatok:

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

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

A kampány 2021. szeptember 30-ig tart, a szavazatok leadása eddig a dátumig lehetséges.

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

SZAVAZZON ÖN IS!

Szavazzon Ön is Kedvenc Patikájára, és nyerjen Wellnesshétvégét, vagy további értékes ajándékokat!

A szavazatok beérkezésének határideje:
2021. szeptember 30.

www.kedvencpatikam.hu



Főtámogató



Főszervező



Patika neve
és pontos címe: _____

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

Név: _____

Cím: _____

Telefonszám: _____

E-mail cím: _____

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre
Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5–7.
beküldési határidő 2021. szeptember 30.

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



OETI: 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 VÉRVESZTESÉG (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!

Kényelem és biztonság

Főleg idős korban kell jobban odafigyelni a hirtelen mozdulatokra, de fiatalon is érdemes felkészülni egy-egy váratlan helyzetre. Érdekes módon a legtöbb baleset éppen ott történik, ahol a legnagyobb biztonságban érezzük magunkat, vagyis otthon.

Felmérések szerint a lakás két legveszélyesebb helyisége a konyha és a fürdő. A baktériumoktól kezdve a hegyes tárgyakon és a csúszós felületeken át sok mindenre érdemes figyelni és megelőzni a balesetveszélyes helyzeteket.

Apróságok is segíthetnek

Szépség, praktikum és biztonság. Általában ezt a három irányelvet követjük, ha fürdőszobát építünk, vagy átépítünk. Különösen fontos szempont az utóbbi, ha idős ember is használja a fürdőt. Sok jó megoldás létezik már, hogy a fürdőszoba

biztonságos, kényelmes legyen, és mégis szép maradjon. A biztonságossá tételhez nem feltétlenül kell az egész fürdőszobát átépíteni, főképp, ha erre nincs lehetőség. Olyan apróságokkal is megkönnyíthetjük az idősebbek életét, ha például a törölközőszárítót alacsonyabb helyre szereljük, vagy éppen érintés nélkül működő szappanadagolókat veszünk. Az időseknek, betegségből lábadozóknak és a nehezebben mozgóknak az is nagy kihívás lehet, hogy belépjenek a kádba és kiszálljanak onnan. Ízületeik kevésbé hajlékonyak, elveszíthetik az egyensúlyukat, vagyis a magas kádperem akadály és veszélyforrás is egyben.

A leggyakoribb otthon előforduló balesetek a következők:

- esések és leesések, csúszások
- égési sérülések
- vágások
- áramütés

Hagyományos kád helyett

A hagyományos kádak esetében nem csupán az a veszély fenyeget, hogy beverjük a kemény kádperembe a nehezen mozdítható végtagot vagy elcsúszunk a kádban, hanem fürdés után a csúszós padló is újabb kockázatot jelenthet. Ezt felismerve több gyártó is készített nyitható oldallal, ajtóval fürdőkádakat, ülőkádakat. Így nemcsak pénzt, de időt és energiát is spórolhatunk, hiszen elkerülhetjük, hogy a kádat zuhanyzóvá kelljen alakítani. Ez fontos szempont lehet például kórházi kezelés vagy hosszan tartó rehabilitáció után. A speciális többszörös vízzárási eljárásnak köszönhetően nem kell tartani attól, hogy kifolyik a víz. A fürdőkádajtó befelé nyílik minden esetben, így a nyitásból eredő véletlenszerű „elárasztás” fizikailag kizárt.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



Lehetetlennek érzi a fürdőkád használatát? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

Nem szükséges kidobnia a fürdőkádját és zuhanyzóssá átalakítani a teljes fürdőszobát. A fürdőkádajtó szinte bármely típusú fürdőkádba utólagosan beépíthető. Az átalakítást követően a fellépési magasság jelentősen lecsökken megkönnyítve ezáltal a be- és kiszállást és biztonságossá teszi a tisztálkodást.

 100% vízzárás
  10 év garancia
  1 nap alatt
  Por és kosz nem marad

Telefon: 06 1 5 333 111 (NEM emeltdíjas)

Web: www.furdokadajto.hu

Áprilistól egyedi méltányosság alapján is jár az SMA-gyógyszer



A gerincvelő-eredetű izomsorvadásban (SMA) szenvedő betegek számára kulcsfontosságú megállapodást kötött a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő, így már egyedi méltányosság alapján is elérhető a Zolgensma nevű készítmény. A rendkívül drága gyógyszer alkalmazására korábban szinte kizárólag közösségi adakozással nyílt lehetőség Magyarországon. Az új megállapodás értelmében a gerincvelő-eredetű izomsorvadásban szenvedők hamarabb és könnyebben juthatnak majd hozzá a nélkülözhetetlen kezeléshez. A spinális izomatrófia vagy gerincvelő-eredetű izomsorvadás (Spinal Muscular Atrophy, SMA) egy ritka, öröklődő betegség, amit az SMN1 gén hibája okoz, és a gerincvelő mozgató idegsejtjeinek a fokozatos elvesztéséhez vezet.

1,5 milliárd forintos kutatási program zárult le



A Szegei Tudományegyetem, a Szegei Biológiai Kutatóközpont és a Debreceni Egyetem 11 kutatócsoportja öt éven át végzett egy 1,5 milliárd forintos költségvetésű, uniós támogatással megvalósított kutatást. Céljuk annak feltárása volt, hogy a külvilággal érintkező határfelületeken található szervek sejtjeinek egymás közötti kommunikációja miként vesz részt a bőr és a béltraktus gyakori gyulladásos és immunológiai betegségeinek kialakulásában. A vizsgált betegségek között volt például a serdülőkorúak 80-85 százalékát érintő akné, az ekcéma, a pikkelysömör, a gluténérzékenység, a Crohn-betegség és a fekélyes vastagbélgyulladás. A kutatás igazolta, hogy a kiválasztott betegségekben megfigyelhető kóros elváltozások hátterének közös a jellemzője. Az érintett szervezetben a felépítő sejtek, valamint a szervek közötti kommunikáció nem megfelelően működik, ami a kóros válaszreakciók láncolatát elindítva járul hozzá a gyulladásos folyamatok kifejlődéséhez.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

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

Az egészségcsomagot Farkas Gábor nyerte Keszthelyről.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

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

A megfejtéseket

2021. május 23-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – MÁJUS

- Miben van béta-karotin?
 - sárgarépa
 - tej
 - marhahús
- Az alábbiak közül melyik nem vitamin?
 - lecitin
 - aszkorbinsav
 - biotin
- Mi a CLA (Conjugated Linoleic Acids)?
 - természetes zsírsav, amit először lenolajból vontak ki
 - amerikai titkosszolgálat nevének rövidítése
 - növényi festékanyag



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 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

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!