

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. NOVEMBER

## A FOGÁSZAT HÓNAPJA

INTERJÚ  
Kocsis Dénes  
színész

PROSZTATA  
Vigyázzunk  
a férfiakra!

FÜSTMENTES  
VILÁGNAP  
Füstmentes élet

PSZICHOLÓGIA  
Az impulzus-  
vásárlás háttere

TENA®

## Vizeletcsepegést, vizeletszivárgást tapasztal?

Az inkontinencia gyakran súlyosabb betegség  
figyelmeztető jele lehet, így akaratlan vizeletvesztés  
esetén mindenképpen forduljon orvoshoz!



TENA Lady gyógyászati segédeszközök.  
A TENA Lady betétek inkontinencia betétek.

A kellemetlen kísérő tünetek elkerülése érdekében használjon TENA Lady inkontinencia betétet, mely speciálisan a vizelet felszívására lett kifejlesztve.  
**A test vonalát követve nyújt hármas védelmet a szivárgás, a kellemetlen szagok és a nedvesség ellen.**

**A TENA Lady betéteket bármely gyógyszertárban beszerezheti.**

A megfelelő termék kiválasztásához kérje  
patikusa vagy orvosa segítségét.

[www.tenalady.hu](http://www.tenalady.hu) | INKO-INFO: 06-80-20-10-20 (ingyenesen hívható zöldszám)

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

# Arthrevin®

NAPI 1x

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

## Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

- UC-II®: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.
- A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.
- A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.
- A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.

A UC-II® és emblémája a Lonza és társvállalatainak védjegyei.



További információért látogasson el honlapunkra:  
[www.arthrevin.hu](http://www.arthrevin.hu)

A SZEMSZÁRAZSÁG KEZELÉSÉRE

# THEALÓZ® DUO

TREHALÓZ 3% NA-HIALURONÁT 0,15%

ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ IIb

## BIOPROTEKCIÓ ÉS HIDRATÁLÁS A SZEMFELSZÍNEEN

- EGYEDÜLÁLLÓ KOMBINÁCIÓ A SZEMFELSZÍN INTEGRITÁSÁÉRT
- TARTÓSÍTÓSZERMENTES
- 3 HÓNAPOS ELTARTHATÓSÁGGAL RENDELKEZIK A FELBONTÁS UTÁN
- MINDEN TÍPUSÚ KONTAKTLENCSÉVEL HASZNÁLHATÓ

Orvostechnikai eszköz / gyógyászati segédeszköz. CE0459

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



## CARREVIR® ORRSPRAY CARREVIR® KID ORRSPRAY

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®)

### MEGELŐZÉS

- csökkenti a légutak fertőzéséért felelős vírusok, köztük az új típusú koronavírus szaporodását és terjedését
- csökkenti az influenzaszerű tüneteket és lerövidíti az influenzaszerű megbetegedések lefolyási idejét
- csökkenti a nátha és az influenzaszerű tünetek

GYERMEKEKNEK 1 ÉVES KORTÓL, TERHES KISMAMÁKNAK IS.

Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

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



 **SAGER**  
PHARMA

Creating added value through partnership

**További információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
[www.sagerpharma.hu](http://www.sagerpharma.hu) Tel: 06-1-214-6559

 **Théa**  
Driving innovation

**Carragelose®**

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

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



## Szerkesztői levél

„C sodálatos a természet” – mindig erre jutok, ahányszor egy kicsit is mélyebben elkezdek foglalkozni vele. Egy új kísérlet eredménye tovább erősítette ezt a meggyőződésemet. Kiderült, hogy az idős tölgyfák

fotoszintézisük növelésével válaszoltak a légköri szén-dioxid mennyiségének megugrására – ugyanezt a reakciót az öreg eukaliptuszfáknál is megfigyelték. „Persze, védik magukat” – lehetne erre mondani. Igen, és minket is.

De mi lenne, ha a változatoság kedvéért most mi védenénk a fákat, mi, akik szeretjük az intelligens uralkodó fajnak tartani magunkat? Már az is sokat jelentene, ha mindenki megtenné a környezetért, amit tud.

## Harcolnak a növekvő légköri szén-dioxid ellen az idős tölgyfák

Egyharmaddal fogják növelni fotoszintézisük mértékét az idős tölgyfák válaszul a légköri szén-dioxid 2050-re várható átlagos növekedésére – derítették ki a Birminghami Egyetem kutatói. A TreePhysiology című tudományos folyóiratban a kutatók bemutatták azt a természetben folyó kísérletüket, amelyben egy öreg tölgyerdőt nagy mennyiségű szén-dioxidban „fürdettek meg”. A tíz éven át tartó kísérlet első három évében a 175 éves tölgyfák folyamatosan növelték fotoszintézisük mértékét. A kutatók jelenleg méri a leveleket, gyökereket, az erdőt és a földet, hogy kiderítsék, hogy az elnyelt többlet szén-dioxid hova kerül, és mennyi ideig marad ott elzárva. A kutatás a világ egyik legnagyobb olyan kísérlete, amely azt vizsgálja, milyen hatással van a klímaváltozás a természetre. (MTI)



**KVÍZ-**  
nyertes

Az októberi kvízzjáték nyertese, aki a NaturComfort ajándékát kapja: Nardainé Foki Emília Répcelakról.

### Impresszum

**Felelős kiadó:**

Press GT Kft.

**Szerkesztőség:**

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

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

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Interjúfotó:** Hollauer Rita

**Illusztrációk:** Freepik.com

**Hirdetés:**

Z. K. Bt.

**Mobil:** (+36 30) 212-7631

**E-mail:** [kz2848@gmail.com](mailto:kz2848@gmail.com)

**Telefon:** (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

**Terjesztés:**

Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135

**Fax:** (06-1) 452-0270

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

**Nyomdai kivitelezés:**

EDS Zrínyi Zrt. • 2600 Vác, Nádas utca 8.



**Felelős vezető:** Vágó Attila 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](http://www.observer.hu)

## A járvány miatt teret nyert a készpénzmentes fizetés



Áttörést hozott a készpénzmentes fizetés népszerűségének növekedésében a koronavírus-járvány a régióban, az emberek fele ugyanis gyakrabban használ kártyát vagy egyéb digitális megoldást a pandémia óta – tájékoztatott a Nézőpont Intézet legújabb kutatása eredményéről. Öt közép-kelet-európai országban – Lengyelországban, Csehországban, Szlovákiában, Magyarországon, Szlovéniában – minden második megkérdezett azt mondta, hogy ha csak teheti, készpénzmentesen fizet, vagyis kifejezetten kerüli a bankjegyek használatát. A megkérdezettek 83 százaléka jelezte, hogy örül a készpénzmentes fizetési lehetőségek terjedésének, és a megkérdezettek többsége valamennyi országban támogatná, hogy kötelezzék a kereskedőket valamilyen készpénzmentes fizetési lehetőség biztosítására.

## Élő szervezetekről gyűjt adatokat egy okos eszköz

Az élő szervezetekről adatokat gyűjtő, intelligens szenzorokra épülő rendszereket fejlesztettek ki a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) kutatói egy 811 millió forintos uniós támogatást elnyert projektben. Az apró, okos informatikai eszközök lehetővé teszik, hogy emberi beavatkozás nélkül figyeljenek meg folyamatokat, és szükség szerint ezek az eszközök aktív szereplői lehetnek az élő környezetnek. Az emberi aktivitás vizsgálatára olyan okos karpereceket alakítottak ki a kutatók, melyek viselőjük mozgásának komplex elemzésére alkalmasak. Az így gyűjtött nagy mennyiségű mérési adat feldolgozása új kutatási lehetőségeket nyit többek közt a pszichiátriában. Használható például a népbetegségnek számító kedélybetegségek állapotváltásainak előrejelzésében, lehetővé téve a korai beavatkozást, a súlyos állapotrosszabbodás megelőzését.

## Vezérelhető lehet az öregedés mechanizmusa

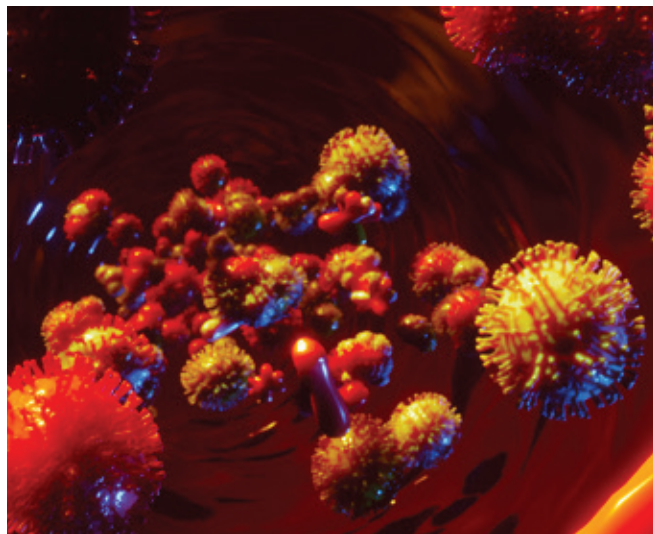
Az ELTE és a Semmelweis Egyetem kutatóinak elemzése szerint a DNS-lánc átkapcsolható úgy, hogy 5-6 évvel fiatalabb biológiai életkornak megfelelő állapotba kerülhessen az úgynevezett metilációs mintázat szerint. Az ELTE Komplex Rendszerek Fizikája

Tanszék és az MTA-ELTE Statisztikus és Biológiai Fizika Kutatócsoport munkatársai számos nyilvános adatbázis információit elemezve azokat a sejtmolekulákat vizsgálták, amelyek óvatos hangolása az öregedés molekuláris folyamatait, és ezáltal a biológiai életkort befolyásolhatja. A kor előrehaladtával testünkben különböző változások zajlanak. Az utóbbi évtizedek kutatásai során kiderült, hogy ez nem csupán a szervezet elhasználódása, mert a változásokat jelentős mértékben a sejteinkben lévő molekuláris program határozza meg, melynek központi eleme a DNS-lánc.

## Hamis PCR-tesztekkel kereskedő bűnbandát lepleztek le

Elfogtak egy hamis PCR-tesztekkel kereskedő bűnbandát, amely az eddigi adatok szerint csaknem száz sértettet több mint hétmillió forinttal károsított meg – közölte a Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Iroda. A gyanú szerint egy magyar gazdasági társaság 2020-ban online felületen hirdetett és értékesített olyan Covid-19 PCR-teszteket, amelyek hamisítványok és tesztelésre teljesen alkalmatlanok voltak. A tesztként hirdetett és értékesített termékek valójában csak általános egészségügyi mintavevő eszközök voltak, amelyeket átcímkeztek és hamis azonosítókkal láttak el. Ezzel azt a látszatot keltették, mintha azok egy spanyol cég PCR-tesztelésre alkalmas termékei lennének. Eddig mintegy száz vásárló azonosítása történt meg, folyik a további sértettek felkutatás

## Oltás nélkül újra fertőzhet a koronavírus



A koronavírus elleni védőoltás nélkül akár 16 havonta újr fertőződhet az ember – figyelmeztetett egy új brit kutatás. „Ha a vírus nagy mértékben elterjedt, és a vírusnak való kitettség is jelentős, mint például az iskolákban, akkor egyre több és több ember fog újr fertőződni annak ellenére is, hogy kétszeresen beoltották őket” – figyelmeztetett rá Stephen Griffin, a Leedsi Egyetem virológus professzora. A The Guardian cikke emlékeztetett rá, hogy mai tudásunk szerint a Sars-CoV-2 elleni természetes immunitás idővel csökkenni kezd. Egy dán tanulmány szerint a 65 év alattiak legalább hat hónapig 80 százalékos védettséggel rendelkeztek, míg a 65 év feletiek csak 47 százalékos védettséggel.

## Mesterséges intelligencia ismeri fel a melanómát

Mesterséges intelligenciát használó eszköz készül a melanóma korai felismerésére az ELKH Számítástechnikai és Automatizálási Kutatóintézet (SZTAKI) munkatársainak közreműködésével. A páciens szisztematikusan, rendszeres vizsgálatával a rendszer képes lesz az egyes anyajegyekben bekövetkező változások meghatározására is, ami az egyik leginformatívabbnak tartott jellemző a bőr rák felismerésében. A javasolt új megközelítéssel az orvosok a bőrbetegségeket korábban és nagyobb pontossággal diagnosztizálhatják, ezáltal növelve a személyre szabott klinikai döntéshozatal hatékonyságát és eredményességét. „A nagyszabású nemzetközi projektben kutatóink hasznosíthatják az adatmenedzsment, az informatikai felhők és a mesterséges intelligencia területén eddig megszerzett tapasztalataikat” – idézte a közlemény Lovas Róbertet, a SZTAKI igazgatóhelyettesét.

## A testedzés gátolhatja a daganat növekedését

Ágynyugalom helyett a testgyakorlást ajánlja a rákos betegeknek az ausztrál Edith Cowan Egyetem (ECU) kutatása. A testedzés hatására az izmok úgynevezett miokinek – a fehérjék egy fajtája – választanak ki a véráramba. Az ausztrál tudósok kimutatták, hogy a miokinek gátolhatják a tumor növekedését, sőt segíthetik a rákos sejtek elleni harcot is. A kutatást felügyelő Robert Newton professzor szerint az eredmények segítenek magyarázatot adni arra, miért fejlődik a rák lassabban a testmozgást végző páciensek szervezetében. Az ECU folytatja a kutatást, lesz olyan vizsgálatuk, amelyben előrehaladott prosztatarákos betegekkel végeztetnek hat hónapos edzésprogramot.

## Hatékonyabbá válik a Lyme-kór diagnosztikája

Piacra lépett a legújabb, magyar Lyme Diagnostics Kft. által fejlesztett innovatív labor diagnosztikai eljárás a DualDur, amely azonosítja a kullancsok által terjesztett Lyme-kór okozóját a betegség bármely időszakában, akár már a csípést követő egy héten belül is. A Lyme-kór évente 10 ezer embert érint Magyarországon, és az országban minden második-harmadik kullancs

fertőzött. „Ha a betegséget nem ismerik fel a kezdeti szakaszban, és hosszabb ideig kezeletlen marad, később szívizomgyulladás, szívritmuszavar, ideggyulladás, vagy akár bénulás is kialakulhat” – mondta el Kolbenheyer Erik főorvos. A magyar cég fejlesztése jelentheti a megoldást, mert a baktériumok kimutatásán alapul, nem pedig az immunválaszon, amely sok betegben későn vagy egyáltalán nem alakul ki.

## A skandinávok isszák a legtöbb kávé



Beclések szerint a világon naponta több mint 2 milliárd csésze kávé isznak az emberek, a legtöbbet a skandinávok, miközben Afrikában és Közép-Amerikában alig fogyasztják. A magyarok a mezőny közepe táján találhatók, közülük minden második munkahelyén is kávézik. A nemzetközi statisztikák szerint a legnagyobb kávéfogyasztók a finneket, ők évente fejenként átlagosan 12 kiló kávé használnak fel, miközben a világon a legnagyobb termelő országban, Brazíliában csak 5,3 kilót, amivel a dél-amerikai ország a 24. a listán. Az Egyesült Államok 4,2 kilóval a 39., és Olaszország is csak a 18. a listán Bécs mögött, amely a 16. helyet foglalja el. Mi az 56. helyre kerültünk 3,1 kilogrammos fogyasztásunkkal, éppen Japán mögé (3,3 kilogramm) de Ausztrália elé (3 kilogramm).

## Új kezelés petefészekrákban szenvedő nőknek

Budapesten elsőként a Semmelweis Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján alkalmazták az úgynevezett HIPEC-kezelést (Hypertermic Intraperitoneal Chemotherapy). Az eljárás a kiterjedt – hashártya érintettséggel is járó – petefészek-daganatos betegek terápiájában kaphat jelentős szerepet. A terápia célja a hasüregben

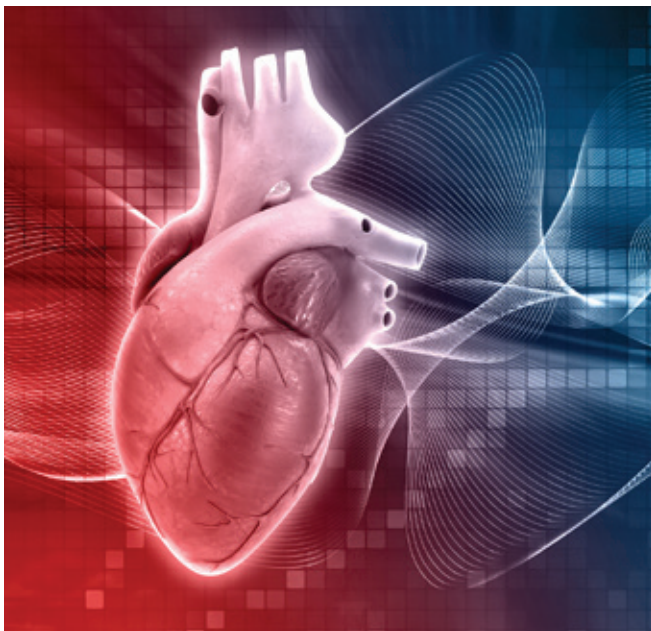
kiterjedten áttéteket adó, elsősorban a hashártyán terjedő daganatok kezelése, a sebészi ellátás kiegészítőjeként. A kezelést először egy 47 éves, előrehaladott petefészek-daganatban szenvedő nő kapta, a hat órán át tartó sikeres műtét után a beteg tíznapos kórházi tartózkodás után hazamehetett. Az új eljárás segítségével nemcsak a nőgyógyászati-onkológiai betegellátás színvonala emelkedik, hanem potenciálisan más, elsősorban hashártyát érintő daganatos betegségekben is alkalmazható lehet a technika, továbbá nemzetközi vizsgálatokhoz is csatlakozni tudnak a klinikák jövőben.

## Több millió koraszülést okozhatott a légszennyezés 2019-ben

Majdnem hatmillió koraszülés és majdnem 3 millió újszülött alacsony súlya függetlenül össze a légszennyezéssel a világon 2019-ben – állapították meg a Kaliforniai Egyetem San Franciscó-i intézménye (UCFS) és a Washingtoni Egyetem kutatói. Tanulmányuk az eddigi legmélyebb elemzése annak, hogyan befolyásolja a légszennyezés a várandósság számos kulcsfontosságú mutatóját, köztük a kis születési súlyt és a koraszülést. Emellett a kutatás az első globális betegségteher-vizsgálat ezekről a mutatókról, amely magában foglalja az elsősorban a konyhai tűzhelyekről származó beltéri légszennyezés hatásait is, amelyek számlájára a mért hatások kétharmada írható. A WHO beclése szerint a világ népességének több mint 90 százaléka él szennyezett levegőjű területen, a fele beltéri légszennyezésnek is ki van téve, mert otthonában szénét, fát vagy mást éget.

HIRDETÉS

## A szív- és vázizomzatot vizsgáló kutatási program zárult le



A szív- és vázizomzat alkalmazkodó- és teljesítőképességét és regenerációját vizsgáló egymilliárd forintos, csaknem ötéves kutatási program fejeződött be a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) vezetésével. A vázizomzat-regeneráció molekuláris alapjainak jobb megismerése hozzájárult egyes izombetegségek, sérülések, túlterhelés, öregedés során bekövetkező változások megelőzéséhez, az izomzat helyreállításához. Az alapkutatásban elért eredmények alkalmazása már megkezdődött gazdasági partnerek bevonásával. A szívizomzattal kapcsolatos kutatások jobb alapot adnak bizonyos terápiás mellékhatásoknál – mellkasi daganatok sugárkezelése, krónikus veseelégtelenség – kialakuló szívizom-károsodások megelőzéséhez, a sérülések kezeléséhez.

## Újra élelmiszerhulladék-felmérést végez a Nébih



A 2016-os és 2019-es felméréseket követően idén ismét elvégzi a felmérést a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). Az európai fogyasztók élen járnak az élelmiszerpazarlásban,

hiszen egy évben fejenként átlagosan 92 kg élelmiszert dobnak a kukába. A magyar háztartások az átlagnál takarékosabbnak bizonyultak a Nébih legutóbbi felmérése alapján, ami 65 kg átlagos élelmiszerhulladék-termelést mutatott ki. Egy kis odafigyeléssel azonban ennek fele elkerülhető lett volna. Ez 4 százalékkal kevesebb, mint a 2016-os adat. Bár a kimutatott csökkenés jó eredménynek számít, további erőfeszítéseket kell tennünk azért, hogy lecsökkentsük a fejenkénti élelmiszerhulladékunkat a szakemberek által ideálisnak tartott 35 kilogrammra.

## Tejeskávét vizsgált a Szupermenta

A Szupermenta termékteszten 28 „dobozos” tejeskávét vizsgáltak a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakemberei. Élelmiszerbiztonsági és -minőségi szempontból egyik termékkel sem akadt gond, tizenhat tejeskávé esetében azonban előfordultak jelölési hibák. Gond volt a tápértékjelöléssel, az összetevők felsorolásával és a termékek megnevezésével is. Két tejeskávé esetében az előállításhoz használt aroma E 150d (ammónium-szulfitos karamell) adalékanyagot tartalmazott, az aromával bevitt színezéket azonban a tejeskávé csomagolásán nem tüntették fel. A hibák miatt az érintett élelmiszer-vállalkozók ellen hatósági eljárás indult, és a hatósági felügyelők élelmiszer-ellenőrzési bírságot szabtak ki. Hatósági eljárás indult továbbá az aroma forgalmazója ellen is a megtévesztő és hiányos termékspecifikáció miatt. A bírságok várható összege együttesen mintegy 850.000 forint.

## Lépni kellene a cukorbetegek szemészeti szűrésében



Telemedicinális szűrések elvégzését javasolják szakemberek a diabéteszes retinopátia kivizsgálására, a szakmai elképzelések szerint mintegy 7-8 telemedicina szűrőállomásra lenne szükség a teljes rendszer kiépítéséhez. A Magyar Szemorvostársaság közleménye szerint a cukorbetegség szemészeti szempontból is kiemelt betegség, hiszen a középkorú, munkaképes lakosság körében a diabétesz okozta szemkárosodás a vakság leggyakoribb oka. Világszerte a cukorbetegek egyharmadának, a magyarországi 800 ezer diabéteszes betegből 160 ezernek volt valamilyen fokú diabéteszes retinopátiája. Cukorbetegséggel élőknel a vakság kockázata tízszeres, ezért minden kezelési protokoll számukra legalább évenkénti szemvizsgálatot ír elő. Magyarországon a felismert cukorbeteg emberek egyharmada még sosem vett részt pupillatágításban végzett szemfenéki vizsgálaton, és csak a betegek fele vesz részt a minimálisan javasolt évenkénti szemészeti vizsgálaton, miközben körülbelül ezer ember vakul meg évente a diabéteszes retinopátia késői felismerése és a kezelés hiánya miatt.

„A minőség nemcsak egy szó,  
hanem elköteleződés, hogy  
tökéleteset alkossunk.”

Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár elnöke

A Béres Gyógyszergyár számára a megbízható minőségű, biztonságos termékek előállítása nem csupán a jogszabályokban előírt kötelezettség, hanem egy olyan küldetés, amely a termékgyártás teljes folyamatában elsődleges fontossággal bír. Ez a hitvallás fémjelzi a gyár legújabb beruházását is, melyet októberben avattak fel Szolnokon.



Világszínvonalú  
technológiák



Professzionális gyártási  
körülmények



Robottechnológias  
gyártósorok

A hazai és a nemzetközi jogszabályoknak való teljes megfelelés, a professzionális gyártási körülmények, az alkalmazott gyártástechnológiák, a minőségellenőrzési módszerek a Béres Gyógyszergyár biztosítékai arra, hogy készítményei mindig tökéletes minőségben készüljenek.

**AKI BÉRES-TERMÉKET VÁSÁROL, NEM CSUPÁN  
MEGFELELŐ, HANEM KIVÁLÓ TERMÉKET VÁLASZT.**

# A PROSZTATA betegségei

**Ami a nőknek októberben a ruhára tűzött rózsaszín szalagocska, az a férfiaknak novemberben a frissen növesztett bajusz: előbbi a mellrák-, utóbbi a prosztatarák-szűrés fontosságára hívja fel a figyelmet. Pontosabban hívná, mert míg a mellrák-megelőzés gyakori téma a médiában, a férfias problémák jellemzően a háttérbe szorulnak – talán szeméremből, talán tudatlanságból, talán érdektelenségből, de mindenképpen tévesen.**



A prosztata gesztenye alakú és nagyságú, simaizomból és mirigyszövetből felépülő szerv, amely a húgycső felső két-három centiméteres szakaszát veszi körbe. A születéskor borsónyi méretű dűlmirigy a pubertás idején, a férfi nemi hormonok hatására indul növekedésnek, és kezdi meg váladéktermelő funkcióját.

A változókorban viszont nemcsak a nők, hanem a férfiak hormonháztartása is átalakul, ami gyakran együtt jár a dűlmirigy, vagyis a prosztata méretének növekedésével. Noha az elváltozás gyógyítható, komoly kellemetlenségeket okozhat.

## A prosztata megbetegedései

A prosztatának jellemzően háromféle betegsége lehet: a gyulladás, a jóindulatú megnagyobbodás és a daganat. A gyulladás bármelyik életkorban előfordulhat, okozója lehet bakteriális fertőzés vagy gyulladásos góc. A prosztata jóindulatú megnagyobbodása miatt bakteriális fertőzés, és húgyúti gyulladás is kialakulhat, különösen, ha a vizelet nehezebben távozik.

A prosztatarák leggyakrabban az ötven év feletti férfiaknál fordul elő. Kialakulásának kockázatát megnövelheti az örökölt családi hajlam, a korábban lezajlott ivarszervi

Az Ausztráliából indult Movember mozgalom célja, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy a férfiaknak is törődniük kell egészségükkel, és szembe kell nézniük az egyik legelterjedtebb férfibetegséggel, a prosztatarákkal. A lelkes résztvevők novemberben egy hónapon át növesztik a kampány védjegyeként szolgáló, különböző formájú és hosszúságú bajszokat – hogy ezzel is felhívják a figyelmet a betegség megelőzésére.

betegségek, a káros szenvedélyek. Kezdeti stádiumában szinte tünetszegény, sokáig nagyon hasonlít más prosztatagondok okozta panaszokra, ezért a betegség csak szakorvosi vizsgálattal diagnosztizálható. Az alattomosan kifejlődő, rosszindulatú prosztatarák rendszeres szűrővizsgálattal már korai, jól kezelhető stádiumában kimutatható – hangsúlyozzák a szakemberek.

## Rendellenességre utaló jelek

Az anatómiából adódik, hogy a prosztata bármelyik betegsége különféle vizelési panaszokat okozhat: nehezen meginduló

és fájdalmas vizelést, gyenge vizeletsugarat, hosszabb vizeletürítést, gyakori és/vagy sürgető vizelési ingert, ami éjszaka is többször felébreszti a beteget. A fájdalom legtöbbször a végbél, a gerinc és a herék felé sugárzik.

A prosztatarák az urológiai vizsgálatkor már tapintással is azonosítható, ezért fontos, hogy a 45. életévüket betöltött férfiak rendszeresen, legalább háromévenként menjenek el urológiai vizsgálatra mondta lapunknak korábban dr. Szűcs Miklós, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának főorvosa.

A tapintásos vizsgálat kellemetlen ugyan – magyarázta a szakember -, de semmiképpen nem fájdalmas és pár percig tart. Az ún. PSA szűrés segítségével már egyetlen vércseppből nagy valószínűséggel következtethetnek az orvosok a prosztata pillanatnyi állapotára, az esetleges gyulladásos és egyéb folyamatokra. Fontos tudni, hogy prosztata elváltozásai nem mindig járnak fizikai tünetekkel, ezért fontos a rendszeres ellenőrzés.

## Mi okozhatja a prosztata megnagyobbodását?

Általánosságban elmondható, hogy nagyon keveset tudunk arról, hogy a prosztata mérete miért növekszik az évek alatt, de valószínűleg a hormonális egyensúly felbomlása a mirigyben belül, valamint bizonyos genetikai tényezők játszanak fontos szerepet. Ezenkívül minden tizedik férfi esetében megfigyeltek családi halmozódást.

Dózsa-Kádár Dóra

## ÉRDEKESSÉGEK A NAGYVILÁGBÓL

Európában a skandináv országokban nagyobb a prosztatarák kialakulásának az esélye, míg délebbre csökken ez az arány, felmérések szerint ugyanakkor például Japánban ritka ez a betegség. Ez is igazolja, hogy a genetika mellett tehát a táplálkozási szokások, a környezeti tényezők is szerepet játszanak a kialakulásában.



# Prostamol<sup>®</sup>

Szabalpálmatermés kivonata **UNO**

**FÉRFI DOLOG.  
FÉRFI  
GYÓGYSZER.**

- 1 kapszula naponta
- Klinikai vizsgálatokkal alátámasztott hatásosság



**A Prostamol<sup>®</sup> uno megelőzi a prosztataszövet további megnagyobbodását és segíti a vizelés feletti kontrollt.**

A Prostamol<sup>®</sup> uno 320 mg lágy kapszula serenoa repens (szabalpálma) termésének kivonatát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Felnőtt férfiak jóindulatú prosztata megnagyobbodás I. és II. stádiumában jelentkező vizelési panaszainak tüneti kezelésére.

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**  
Innovációval az életminőség javításáért.

Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.  
2040 Budaörs, Neumann J. u. 1.  
Tel.: 06-23-501-301

HU-PRO-15-2021-V01-ad-#24829  
Lezárás dátuma: 2021.04.14.

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

# Diabétesz Világnap: mindenki férjen hozzá az ellátáshoz!

**A 21. század egyik legnagyobb népegészségügyi kihívása a cukorbetegség. Az inzulin felfedezése után száz évvel világszerte több millió cukorbeteg mégsem jut hozzá a szükséges gondozáshoz és támogatáshoz. Nem véletlen, hogy a Diabétesz Világnap idén a cukorbeteg-ellátáshoz való hozzáférésre hívja fel a figyelmet.**

**A** Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) tagszervezetei és az Egészségügyi Világszervezet 1991-től minden év november 14-én ünneplik a Diabétesz Világnapot, arra emlékezve, hogy ezen a napon született Sir Frederick Banting, az inzulin felfedezője. A világ legnagyobb diabétesztudatossági kampánya több mint 160 országban egymilliárdnál is több embert szólít meg, köztük az egészségügyi ellátás szakembereit, ápolókat, cukorbetegeket és a társadalom valamennyi tagját.

A Diabétesz Világnap célja, hogy felhívja a figyelmet a fenyegető népegészségügyi problémára, segítse a betegség megelőzését, és támogassa a diabéteszrel élők és hozzátartozóik edukációját. Megfelelő táplálkozással, kezeléssel és életmóddal ugyanis kontroll alatt tartható a cukorbetegség, és káros következményei is jelentősen enyhíthetők. A Diabétesz Világnap szimbóluma a kék kör, ami a cukorbetegséggel küzdő szervezetek és személyek világszintű közöségét jelképezi.

## Mikor, ha nem most?

Száz évvel ezelőtt, 1921 májusában a kanadai Torontóban kezdődtek meg azok a tanulmányok, amelyek a kereskedelmi forgalomban kapható inzulin szintéziséhez vezettek. Frederick Banting és Charles Best számos cukorbetegségben szenvedő kutyán kísérletezett, eleinte korlátozott sikerrel. Az áttörést az jelentette, amikor az egyik kutya, akit a torontói csapat Marjorie-nak nevezett el, 70 napig életben maradt a hasnyálmirigy-kivonat, vagy ahogy a csapat nevezte, az „Isletin” injekciói mellett. Ezt követően 1922. január 23-án adták be az első sikeres inzulininjekciót cukorbeteg embernek.

## TUDTA?

- A diabéteszesek többsége 2-es típusú cukorbetegségben szenved.
- Négyből több mint három cukorbeteg alacsony és közepes jövedelmű országban él.
- A cukorbetegek kétharmada városi környezetben él, és háromnegyedük munkaképes korú.
- Minden ötödik cukorbeteg 65 év feletti.
- A cukorbetegség 2019-ben 4,2 millió halálesetet okozott világszerte.
- 2019-ben a cukorbetegségre fordított összeg az egészségügyi összkiadás 10%-át tette ki.

2019-ben világszerte 463 millió felnőtt élt diabéteszrel, 2030-ra ez a szám várhatóan 578 millióra emelkedik. Hazánkban mintegy 800 ezer cukorbeteg él, ennyien kényszerülnek rá, hogy szigorú szabályok szerint alakítsák életmódjukat.

Ugyanakkor a Nemzetközi Diabétesz Szövetség adatai alapján manapság rászorulók milliói nem jutnak hozzá a szükséges ellátáshoz, pedig a cukorbetegeknek folyamatos gondozásra és támogatásra van szükségük. Éppen ezért a 2021–2023-as periódusban a Diabétesz Világnap szlogenje így hangzik: „Hozzáférés a cukorbeteg-ellátáshoz – mikor, ha nem most?”

Az IDF szerint az inzulin felfedezésének századik évfordulója egyedülálló lehetőséget kínál arra, hogy kampányok sorozatával érdemi változásokat érjünk el a több mint 460 millió cukorbeteg és a több millió veszélyeztetett ember életében. A cél, hogy a gyógyszerek, a technológiák, a támogatás és az ellátás minden olyan cukorbeteg számára elérhetővé váljon, aki ezt igényli.

## Miért fontos a vércukormérés?

Az ellátás egyik alapvető eleme a vércukorszint mérése. A cukorbetegek többségének állapota diétával, illetve gyógyszeres kezelés

és diéta együttes alkalmazásával egyensúlyban tartható, de a diabéteszesek közül körülbelül minden ötödik páciens inzulinos kezelésre is szorul. Számukra elkerülhetetlen a naponta többszöri vércukormérés, de a nem inzulinnal kezelték közül is egyre többen igénylik anyagcsere-állapotuk otthoni ellenőrzését. Ily módon rendszeresen megismerhetik az egyes ételek vércukorszintet emelő hatását, és megtudhatják, hogy az esetleges rosszulletek mögött nem áll-e kiugróan magas vagy éppen alacsony vércukorszint.

A nem inzulinnal kezelt betegeknek elég lehet a heti egy-két vércukor-ellenőrzés. Érdemes reggeli előtt, illetve más alkalommal étkezés után egy órával mérni. *(A vércukorérték akkor jó, ha az éhgyomorra mért, illetve étkezés előtti érték 4-7 mmol/l között van, étkezés után egy órával pedig nem haladja meg a 9-10 mmol/l-t.)* Vércukor-ellenőrzésre lehet szükség akkor is, ha az étkezési időpontok megváltoznak, ha a páciens szokatlan stressznek vagy fokozott fizikai igénybevételnek van kitéve, vagy ha például időzóna-átlépéssel járó utazáson vesz részt. A jól beállított, stabil betegnek a kevésbé gyakori ellenőrzés is elegendő lehet.

Szerdahelyi Krisztina

# Kezdje a napot az új MÉR*Y* *kék* -kel!

MÉR*Y*  
*kék* **900**  
vércukorszintmérő



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

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

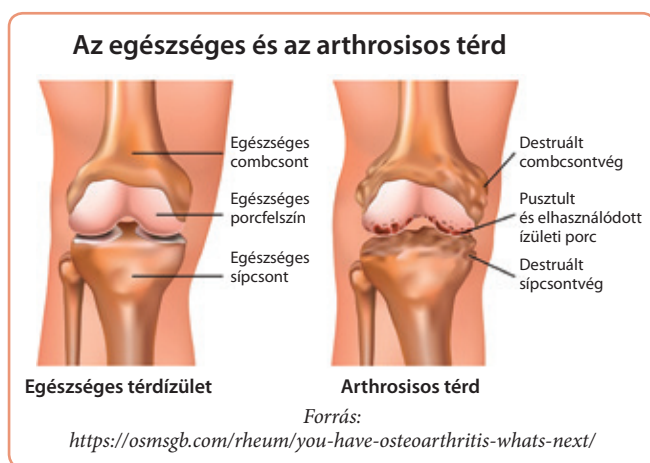
A MÉR*Y*  
*kék* 900 vércukorszintmérő készülék  
gyógyászati segédeszköz. A kockázatokról olvassa el  
a kezelési útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

# TANÁCSOK

## ARTHROSISOS BETEGEK RÉSZÉRE

*Az ízületi kopás vagy ismert nevén az arthrosis egy olyan előrehaladó kaskád sorozat, amely az ízület pusztulása mellett annak a környékén meglévő izmok, inak leépüléséhez is vezet.*

Hosszabb ülés, fekvés után jellegzetes indulási fájdalmat érez a páciens. Reggel ébredéskor ez pár perc, ami hosszabbodik a folyamat előrehaladtával. A nap végi *fájdalom*, majd az éjszaka kialakuló fájdalom már komolyabb gondot okoz, mivel az alvást, regenerálódást is meggátolja. Csípőkopás esetén a lépcsőn felfelé járás, míg a térdek kopása esetén a lépcsőn lefelé járás válhat panaszossá. Az *ízületi mozgásterjedelem csökken*, így egyszerűbb mozgások is fájdalommal járnak, egy egyszerű guggolás, lehajolás készsége is megszűnik. Gyakran alakulnak ki kívülről is látható *eltorzulások*, tengely irányú deformitások (O-láb). Az ízületi tok és környező izmok tönkremenetele az ízületek instabilitását okozza. A gyulladással ismétlődő *shubok* lüktető fájdalmat, feszülést eredményeznek. Mindezek jelentős mozgáskorlátozottságot és kiszolgáltatottságot hoznak magukkal. A *gyulladás* elhúzódóvá, azaz krónikussá válása következtében gyakran bújik a beteg radiátorhoz. De egy hirtelen melegehatásra az ízület begyulladhat (pl. termálvízben való tartós fürdés esetén).



Az arthrosis diagnosztikájában a klinikai tünetek és a fizikális vizsgálatot követő hagyományos Rtg.-vizsgálat a legtöbb esetben megadja a segítséget számunkra. Az ortopédiában az összehasonlító felvételek mellett kiemelt szerepet kapnak még a terheléses felvételek, amelyek során a betegről állva készítünk Rtg.-felvételt.

A porc egy élő szövet, ami egy hálózati rendszerből épül fel, amelyekbe sejtek vannak beágyazva számos nagy vízigényű molekulával. A vázak nagy része II-es típusú kollagénből épül fel. A porcnak egyszerre kell szakítási és nyomási erőnek is megfelelni, ami fokozatos igénybevételt jelent. Ezeket nyilván folyamatosan regenerálni kell, ami az idő előrehaladtával már egyre több külső segítséget igényel. A kopás önmagában is elkezd a sűrűlődség kapcsán hőt termelni, amely miatt érthető az arthrosist rendszeresen kísérő gyulladás megléte. Az arthrosis kezelése kapcsán ezt is szem előtt kell tartani. Nyilván nem szedhető folyamatosan éveken át számos gyógyszer, emiatt így ki kellett fejleszteni erre is hatékony megoldást.

Az arthrosis okai között feltétlen ki kell emelni az elhízást, és ezáltal érthető, hogy bármilyen kezelésnek alapja kell, hogy legyen az optimális súly kialakítása, továbbá szükséges eleme az életmódváltás a megfelelő mozgás ösztönzésével. Sérülések utáni állapotok, műtétek utáni állapotok, bizonyos krónikus gyulladásos betegségek, tengelyeltérések, de akár tartósan éveken át kényszerhelyzetben végzett munka is hajlamosíthat a kialakulására, akár csak az örökölt gének. Éppen ezért fontos az okok feltárása és lehetőség szerint egy korai megelőzés alkalmazása.

Megelőzés tekintetében szem előtt kell tartani a gyulladás mérséklését, amelyben segíthet az optimális táplálkozás, számos táplálékkiegészítő, de a tervszerűen felépített mozgás is. Az úszás és a kerékpár mellett a vízalatti torna első helyen kiemelendő. A nordic walking, a jóga és még számos mozgás is sokat segíthet. A hazai gyógyfürdők mellett számos jól felszerelt szakrendelőben, nappali kórházban és kórházban biztosítottak komplex kezelési lehetőségek. A kezelésnél előnyben kell részesíteni a komplexitást, az életmódváltást és olyan kezeléseket, amelyek biztonságosak és gyulladáscsökkentő hatással is rendelkeznek. Elérhető a gyógyszertárakban már egy olyan, II-es típusú természetes kollagént (UC-II) tartalmazó kapszula, amely igazolt gyulladáscsökkentő hatása révén képes enyhíteni az arthrosisos panaszokat. A készítményben a kollagén mellett megtalálható még a Boswellia serrata – indiai tömjéna kivonata, mely szintén gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Ezekon kívül tartalmaz még a kapszula C-vitamint és mangánt, mely összetevők segítik az ízületi porc normál működésének fenntartását és a normál kötőszövet képződését.

A [www.arthrevin.hu](http://www.arthrevin.hu) oldalon még számos információ megtalálható és gyógytornagyakorlatok elvégzésében is kaphat segítséget az elszánt gyógyulni vágyó.

dr. Somogyi Péter főorvos

A cikk létrejöttét a Sager Pharma Kft. támogatta.  
A cikk tartalma a szerző saját szakmai tapasztalatait és önálló professzionális álláspontját tükrözi.  
A cikk nem tekinthető a Sager Pharma Kft. szakmai vagy egyéb tájékoztatásának, állásfoglalásának.

# Arthrevin®

NAPI 1x

## Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

- **UC-II®: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.**
- **A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.**
- **A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.**
- **A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.**



5 doboz megvásárolt Arthrevin  
vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba  
küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 5990 Ft  
Hűségprogramban elérhető ár: 4990 FT

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

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

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A UC-II® és emblémája a Lonza és társvállalatainak védjegyei.

# AMINOSAVAK: az élet építőkövei

**Az emberi test 20 százalékát alkotó fehérjék döntő szerepet játszanak szinte minden biológiai folyamatban. Apró építőköveik a nélkülözhetetlen aminosavak, amelyek fehérjetartalmú tápanyagokkal jutnak a szervezetünkbe.**

**A**z aminosavak szerepe kimagasló az egészség megőrzésében: befolyásolják a szervek, mirigyek, inak és artériák működését, részt vesznek a tápanyagok szállításában, hozzájárulnak a sebgyógyuláshoz, a szövetek regenerálásához és az anyagcsere során keletkező lerakódások eltávolításához.

Táplálkozási szempontból megkülönböztetjük az esszenciális, a nem esszenciális és a feltételesen esszenciális aminosavakat. Az esszenciális aminosavakat az emberi szervezet nem vagy elégtelen mennyiségben képes előállítani, ezért csak táplálékkal juthatunk hozzájuk. A nem esszenciális aminosavakat a szervezet elő tudja állítani a táplálékkal bevitt fehérjék aminosavainak átalakításával. Szervezetünk sok más aminosav szintetizálására is

képes. Sok kutató ezeket feltételesen esszenciálisnak nevezi, mert bizonyos időszakokban a szervezet egyáltalán nem, vagy csak minimális mennyiségben termeli őket.

## Ilyen tünetek jelezhetik az aminosavak hiányát

Minden fehérjét tartalmazó élelmiszerben, legyen az növényi vagy állati eredetű, van legalább néhány esszenciális aminosav; ezért a sokoldalú fehérjetartalmú étrend a legjobb módja annak, hogy megfelelő mennyiségű esszenciális aminosavhoz jussunk.

Vannak azonban olyan külső tényezők, amelyek gátolhatják az aminosavak felvételét. Többek között ilyen a feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, a dohányzás,

a túlzott alkoholfogyasztás, sőt a fosszilis tüzelőanyagok használata és az intenzív műtrágyázás is.

A hiányállapot vagy az aminosavkészlet egyensúlyának felborulása pedig többféle betegség kialakulásához vezethet. A hajhullás, a bőrproblémák, az alvászavarok, a hangulatváltozások, az erekciós rendellenességek, az ízületi gyulladás, a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás vagy a menopauzális panaszok jelezhetik a szervezet alacsony aminosavsztintjét. Ilyenkor különösen fontos, hogy kiegyensúlyozott fehérjetartalmú étrenddel vagy – orvosi javaslatra – megfelelő étrend-kiegészítők fogyasztásával gondoskodjunk a szervezet aminosavkészletének pótlásáról.

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](http://www.culevit.hu)

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

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



## Apró kellemetlenség vagy nem múló gyötrellem

Sokaknak ismerős a gyomorban vagy a torokban jelentkező égő érzés étkezés után. Az esetek többségében a gyomorégés természetes reakció, mégis nagyon zavaró, és tehetünk is ellene.

### MIT TEHET A GYOMORÉGÉS ELLEN?

- ◆ Kerülje a nehéz, túlzottan fűszeres fogásokat. Fogyasszon könnyű ételeket gyakrabban, kis mennyiségben.
- ◆ Étkezzen lassabban. Az alapos rágás, a lassú étkezés megkönnyíti a gyomorba jutott étel feldolgozását.
- ◆ Ne fogyasszon zsíros ételeket. A magas zsírtartalmú ételek hozzájárulhatnak a gyomorégéshez.
- ◆ Közvetlenül lefekvés előtt már ne étkezzen. Fekvő helyzetben a sav könnyebben jut vissza a nyelőcsőbe.
- ◆ Csökkentse a túlsúlyt. Túlsúly esetén megnövekszik a gyomor belnyomása, ami étkezés után nyitásra kényszeríti a nyelőcső záróizomszelepét.
- ◆ Oldja a stresszt és a szorongást. A szorongás felemészti olyan anyagokat, amelyek a savaktól védenek bennünket.
- ◆ Kerülje az alkoholfogyasztást. Az alkohol ellazítja a nyelőcső záróizmait, amelyek megakadályozzák a gyomorsav visszaáramlását a nyelőcsőbe.



- ◆ Mellőzze a dohányzást. Az alkoholhoz hasonlóan a nikotin is ellazítja a nyelőcső záróizmait, növelve annak valószínűségét, hogy a gyomorsav visszaáramlik a gyomorból.
- ◆ Ügyeljen a nemszteroid-tartalmú gyulladásgátló és fájdalomcsillapító gyógyszerekre. Ezek tartós szedése károsíthatja a gyomor nyálkahártyáját.
- ◆ Segíthetnek a gyomorvédő, nyálkahártyavédő, gyulladáscsökkentő készítmények. A szintetikus gyógyszerek mellett a kamilla, a lenmag, az orvosi ziliz, a mályvalevél teája vagy az édesgyökér-készítmények is csillapíthatják a gyomorégést.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

## Bánjon jól a gyomrával!

MEGÚJULT  
CSOMAGOLÁS

**QUAMATEL® mini**  
10 mg filmtabletta  
famotidin

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

Előétel mellé,  
gyomorégés ellen

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

MAGYAR  
GYÓGYSZER

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

120 RICTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., [www.gedeonrichter.com](http://www.gedeonrichter.com) A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; [medinfo@richter.hu](mailto:medinfo@richter.hu). A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a [termeinformacio@richter.hu](http://termeinformacio@richter.hu) címen érdeklődhet. Document ID: KEDP/DAD91S, Lezárás dátuma: 2021.10.12.

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

# Füstmentes nap – füstmentes élet

**Magyarországon minden órában három, naponta hetvenhét, évente pedig 28 ezer ember hal meg a dohányzás következményeként. A WHO által is támogatott Füstmentes Világnap november harmadik csütörtökén arra szólítja fel a dohányosokat, hogy 24 órán át ne gyújtsanak rá, és ezzel tegyék meg az első lépést a leszokás felé.**

A statisztikai adatok szerint a világon mintegy 1,3 milliárd ember dohányzik. Ez a szenvedély felelős a tüdőrákos halálozások 90-95 százalékáért, az összes rákhalálozás 30-35 százalékáért, és az idült gyulladós légúti betegségek 80-85 százalékáért, míg a koszorúér-betegségeknek mintegy 30 százaléka írható a dohányzás számlájára.

A Magyar Kardiológusok Társasága szerint a nikotin a heroinnál és a kokainnál is erősebb függőséget okoz, és egy hét elteltével már napi négy szál cigaretta elszívása után kialakul. Leszokni azonban jóval tovább tart: teljes megvonás esetén legkevesebb négy-nyolc hét alatt szűnik meg a függőség, a nikotínéhség azonban még évekig fennmaradhat.

## Egy nap cigaretta nélkül

A Füstmentes Világnap ötlete az Egyesült Államokban született meg 1971-ben, amikor Massachusetts állam kormányzója, Arthur P. Mullaney arra kérte a polgárokat, hogy egy napig ne gyújtsanak rá, és a pénzből, amit aznap dohányárura költöttek volna, egy helyi középiskolát támogassanak. Ezt követően 1974-ben Lynn R. Smith, a Monticello Times főszerkesztője hirdette meg Minnesotában az első füstmentes napot. 1976 novemberében már az Amerikai Rákellenes Társaság (ACS) is az ügy mellé állt, és sikerült egymillió embert rávenni, hogy egy napra mondjanak le a dohányzásról. A következő évben az USA minden állama csatlakozott a mozgalomhoz, amely ekkor kapta a Smokeout Day (Füstmentes Nap) elnevezést. Az Egészségügyi Világszervezet kezdeményezésére november harmadik csütörtökét nemzetközi szinten is füstmentes nappá nyilvánították.

## A teljes leszokás a cél

A Füstmentes Világnap a figyelemfelkeltéssel és az összefogás erejével a teljes leszokásra szeretné rábírnivala a dohányosokat. Jó hír, hogy a cigaretta elhagyása már rövid távon is érezteti hatását. A Magyar Kardiológusok Társasága szerint a dohányzás abbahagyása után 20 perccel javul a végtagok vérkeringése, a pulzusszám és a vérnyomás pedig normalizálódik. Három nap elteltével már a légutak is tisztulni kezdenek, könnyebb lesz a légzés, javul az ízérzékelés, a szaglás. Tíz éven belül a tüdőrák kialakulásának kockázata megegyezik azokéval, akik sosem dohányoztak.

## Ha sikerül végleg lemondani a cigarettáról

**MEGKÖNNYEBBÜL A MÁJ:** A méregtelenítésért és az anyagcsereért felelős májat rendkívüli mértékben károsítja a cigaretta: a rajta elhelyezkedő, mikroszkopnyi méretű szálak például teljesen



## NÉGY HÍRES EX-DOHÁNYOS, AKINEK SIKERÜLT LETENNIE A CIGARETTÁT

**Barack Obama:** Az Egyesült Államok volt elnöke nikotinos rágógumi segítségével szokott le a dohányzásról, azt remélve, hogy ezzel jó példát mutat lányainak.

**Gwyneth Paltrow:** Az Oscar-díjas színésznő tinédzserként gyakran dohányzott, és csak akkor döntött a leszokás mellett, amikor első gyermekét várta.

**Jennifer Aniston:** A Jóbarátok sztárjának jóga és egyéb mozgásformák gyakorlásával sikerült letennie a cigarettát.

**Mila Kunis:** Az amerikai színésznő elárulta, hogy a Fekete hatyúban játszott szerepére készülve, fogyókúra célból kezdett cigarettázni, de azóta már leszokott a dohányzásról.

összeroncsolódnak. A leszokás után kisebb-nagyobb köhögőingerek jelentkezhetnek, ez ne ijesszen meg senkit, ilyenkor méreganyagok is távoznak a szervezetből.

**ERŐSÖDIK AZ IMMUNRENDSZER:** A cigarettázás miatt a szervezetnek nem volt elég ideje megszabadulni a méreganyagoktól. A leszokás nyomán könnyebben távoznak a méreganyagok, és csökken a megfázás és a bakteriális fertőzések gyakorisága.

**KISEBB LESZ A KRÓNIKUS MEGBETEGEDÉSEK ESÉLYE:** Leginkább a kardiovaszkuláris és daganatos betegségek kialakulásának kockázata csökken.

**VONZÓBB KÜLSŐ:** A leszokás következtében nemcsak a belső szervek regenerálódnak, hanem a bőr, a haj és a körmök állapota is napról napra javul. Jó eséllyel a hajhullás is abbamaradhat.

**ELMARADHAT A HORKOLÁS:** A dohányzók 35 százalékának életét nehezíti meg a horkolás, ami a leszokás után pár hónappal teljesen elmúlhat. Minél tovább dohányzott valaki, annál tovább tart megszabadulni a horkolástól.

**MEGEMELKEDIK A LIBIDÓ:** A nikotin bizonyítottan csökkenti a szexuális vágyat és a fizikai teljesítőképességet. Jó hír, hogy a dohányzás abbahagyása után a libidó a duplájára emelkedhet.

Szerdahelyi Krisztina



# KEZÜNKBEN A JÖVŐ: ŐSZINTÉN AZ ÁRTALOMCSÖKKENTÉS ALTERNATÍVÁIRÓL

*Az ártalomcsökkentés ma már nem csupán az egészségünk kapcsán kiemelkedően fontos szempont. Ha tudatosan, felelősen döntünk, azzal a környezetünket, a családjunkat és a természetet is védjük. Ahogyan az élet szinte minden területén, úgy a dohányzás esetében is léteznek ma már olyan alternatívák, amelyekkel csökkenthetjük az ártalmakat.*

Minden tevékenység, amit végzünk – az alvástól a munkába menésen át a rekreációig, a kertészkedéstől a betonozásig – hatással van a környezetünkre. Minden terméknek, amit megvásárolunk, minden szolgáltatásnak, amit igénybe veszünk, az előállításához környezeti erőforrásokat használ. Hogy pontosan mennyit, azt az ökológiai lábnyom elnevezésű mutató jeleníti meg: azt jelzi, hogy mekkora területen „terem meg” újra annyi élelmiszer, ivóvíz, levegő, energia stb., amit egy év alatt elhasználunk. Ha egy társadalom ökológiai lábnyoma nagyobb, mint az adott országban rendelkezésre álló terület – ez igaz a fejlett országok jelentős részére, így Magyarországra is –, akkor az ott élők már a következő generációk rovására fogyasztanak. Erre utal az erdők pusztulása, a vizek szennyezése, vagy éppen a jó minőségű termőtalaj mennyiségének csökkenése is.

Mivel a természeti erőforrások az emberi tevékenység következtében fogyatkoznak, alapvetően rajtunk múlik, hogy milyen lesz a jövő. Ma még van választási lehetőségünk: szinte minden tevékenységünknek létezik „ártalomcsökkentett”, alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó verziója. Aki ahelyett, hogy egy benzín- vagy dízelmotoros városi cirkáló helyett kis fogyasztású elektromos autóra ül, vagy az egy utaskilométerre vetítve még kisebb károsanyag-kibocsátású közösségi közlekedést, kerékpározást, gyaloglást választja, máris tett valamit a környezetért, hiszen csökkentette a terhelést. Ugyanez a logika érvényesül, amikor az egyszer használatos csomagolóanyag helyett a többször használatos göngyölegre voksolunk, ügyelünk rá, hogy ne kerüljön élelmiszer a kukába, otthonról viszünk magunkkal szatyrot a bevásárláshoz, természetes anyagokból készült, tartós ruházatot hordunk, újratölthető elemet, energiatakarékos égőt vagy kondenzációs gázkazánt használunk.



Az ártalomcsökkentés tehát az életünk szinte minden területén megvalósítható – nem kivétel ez alól a dohányzás sem. Köztudott, hogy égés során a füstben rengeteg káros anyag keletkezik. Ezek a káros részecskék minden fajta égés során a levegőbe, illetve a szervezetünkbe jutnak: akkor is, ha elmegy egy busz előttünk, amikor befűjtjük a kandelót, vagy amikor a kertben grillezünk, de akkor is, amikor rágyújtunk egy cigarettára. A dohányzók tehát nem csak magukat és a környezetüket károsítják, de hozzájárulnak a légszennyezéshez is! Márpedig ez elég komoly probléma, hiszen a légszennyezés korunk egyik legkomolyabb egészségügyi rizikótényezője, ami rengeteg embert érint.

Noha ma már szinte mindenki számára egyértelmű, hogy a dohányzás minden formája káros az egészségre, és számos betegség kialakulásáért felelős, jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik a Földön, és az előrejelzések szerint ez a szám a közeljövőben sem változik számottevően. Egy szál cigaretta meggyújtását követően több ezer vegyi anyag keletkezik, amelyek jó része a füsttel jut be a szervezetünkbe. Ma már a vezető tudományos szervezetek azon az állásponton vannak, hogy az égés és az égés során keletkező füst, valamint a kátrány felelős leginkább a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért, és nem elsősorban a nikotin.

A legjobb ártalomcsökkentő megoldás nyilvánvalóan az, ha el sem kezdünk dohányozni, vagy ha ezen már túl vagyunk, akkor az, ha mielőbb leszokunk, hiszen hosszú távon így csökkenthetők 100 százalékban a do-

hányzás ártalmi. De a negatív környezeti és egészségügyi hatások mérséklésére azoknak is van lehetőségük, akik még nem tartanak itt. Például azzal az egyszerű gesztussal, hogy nem dobják el a csikket, hanem a szemetesbe vagy csikkgyűjtőbe helyezik; vagy olyan füst nélküli technológiát választanak, amelyek révén nem kerül égéstermék a levegőbe, a talajba és a vizekbe sem. Az égés nélküli technológiák előrelépést jelenthetnek a hagyományos cigarettákhoz képest, hiszen ezekkel a technológiákkal különböző mértékben, de csökkenthetők a dohányzás egészségügyi és környezeti ártalmi is. Vannak olyan égés nélkül működő füstmentes alternatívák, amelyek a cigarettánál akár 70-95%-kal kevesebb káros anyagot bocsátanak ki (bár arra vonatkozóan jelenleg nincs információ, hogy a károsanyag-kibocsátás csökkenésének mértéke milyen arányban áll az egészségügyi kockázat csökkenésével). Ezeknél az alternatív technológiáknál ráadásul egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a gyártók arra is, hogy már a tervezés és a gyártás során figyelembe vegyék a környezeti szempontokat, így a termékek biológiai lebomlásának, komposztálásának, valamint az elektronikus eszközök újra hasznosításának lehetőségét is.

Vagyis a választás, a tudatos, felelős döntés valóban a miénk, de ne feledjük: egy fenntartható, füstmentes jövő csak olyan értékek mentén jöhet létre, amelyek hosszú távon a társadalom javát szolgálják!

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

# Többet ésszel! – az impulzus- vásárlásról

**Az impulzusvásárlás olyan fogyasztói magatartás, amikor az érintett személy úgy vesz meg valamit, hogy azt előre nem tervezte meg, a vásárlásról az adott pillanatban dönt. Jellemzően inkább relatíve kisebb értékű dolgokat vagy szolgáltatásokat veszünk meg ilyen módon. Nagyobb értékű vásárlásokat jobban megfontolunk, de ezekben az esetekben is számos olyan körülmény adódhat, ami korábbi elhatározásunk hirtelen megváltoztatására késztet bennünket.**

**A** többes szám első személyű fogalmazás azért különösen indokolt itt, mert kivétel nélkül mindannyian voltunk már impulzusvásárlók. Ennek legjobban a kereskedők és szolgáltatók örülnek, és mindent el is követnek azért, hogy minél többször vegyenek rá bennünket olyasvalami megvételére, amit egyébként nem terveztünk.

Egyes becslések szerint a vásárlások legalább 40%-a, mások szerint akár 80%-a impulzusvásárlás. Ha például akciós terméket látunk, pusztán az akció miatt hajlamosak vagyunk megvenni. Ha karácsonyi dalok szólnak a hangszórókból és/vagy kellemes karácsonyi illat lengedez az üzletben, hajlamosá válunk kisebb-nagyobb karácsonyi ajándékokat vásárolni, bár eredetileg nem ezzel a céllal léptünk a boltba. Lehetséges, hogy hosszas mérlegelés után választjuk ki például az új mosógépünket, de az áruházban egy másik rafináltan megvilágított, és emiatt szépen csillogó mosógép láttán hirtelen megmászítjuk az elképzelésünket. Szívesebben választjuk ki azt a terméket, amihez „ingyen” jár még valami. Talán mondani sem kell, az is hirtelen vásárlásra sarkallhat, ha egy olcsóbb dolog nagyon szépen van csomagolva.

Látható tehát, hogy a külső tényezők, amelyek váratlan vásárlásra késztetnek bennünket, nem énünk racionális, hanem érzelmi, irracionális oldalát célozzák meg. Pszichológiai vizsgálatok rámutattak, hogy azok hajlamosabbak az impulzusvásárlásra, akik számára fontos, hogy mások milyen képet alkotnak róluk. Ők általában szorongóbbak, érzelmeiket nehezebben tartják kordában, továbbá a vásárlásnak gyakrabban van számukra hangulatjavító hatása.

Az impulzusvásárló kevésbé törődik a vásárlás következményeivel, ami fontos, az maga a vásárlás. Aki kedvét leli a vásárolgatásban,



hajlamosabb a helyzet adta vásárlási döntést hozni. Ha egy termék „megfogta” a fantáziánkat, és képzeletben már látjuk magunkat, mint annak büszke tulajdonosát, kisebb valószínűséggel fogjuk „elengedni” a dolgot, és ha lehetőségünk adódik, megvesszük, még akkor is, ha a lépésünk nem racionális.

Az impulzusvásárlás nem azonos a kényszeres vásárlással. A kényszeres vásárló előre felkészül a vásárlásra annak reményében, hogy a vásárlás okozta öröm ellensúlyozza a rá nehezedő stresszt és szorongást. Olyan neurohormonális folyamatok zajlanak le benne a vásárlási aktus során, ami aztán függőség kialakulását eredményezi nála. A kényszeres vásárló ennél fogva belülről motivált, szemben az impulzusvásárlóval, akire inkább külső befolyásoló erők hatnak.

Úgy tűnhet, hogy az impulzusvásárlás nem is olyan nagy ügy. Ez tévedés! Mivel legtöbbször nem támaszkodhatunk végtelen anyagi forrásokra, nagyon is meg kell gondolnunk vásárlásaink pénzügyi következményeit, különben hamar kiürül a bugyelláris. Párkapcsolati feszültségeket generálhat, ha a felek eltérően ítélik meg a „szükséges” árucikkek fogalmát. Mint láttuk, akár függővé is válhatunk, és akkor aztán már nincsen megállás. Egyszóval jobban járunk, ha felvértezzük magunkat a lehetséges csábításokkal szemben, és igyekszünk tudatos vásárlóvá válni.

Készüljünk fel tudatosan a vásárlásra, írjunk listát, határozzunk meg pénzügyi plafont, amennyiért vásárolhatunk, kerüljük el a gyors döntéseket. Itt is igaz, hogy többet ésszel!

Fábián Tamás  
pszichológus

# „JÓ SZÜLŐK akarunk lenni”

## KOCSIS DÉNES

művészi karrierje 13 éves korában kezdődött, és pályája azóta is töretlenül ível felfelé. A Hídember című filmben ő volt a Zichy fiú, játszhatott Eperjes Károllyal, Sinkó Lászlóval és több legendás színésszel. Már 16 évesen szerepelt a Barátok közt című sorozatban, mint Jankovics Máté.



**K**özvetlenül a középiskola elvégzése után a Budapesti Operettszínház Pesti Broadway Stúdiója lett, és azóta az Operettszínházban játszik. 2012-ben megkapta a Budapesti Operettszínház Marsallbot-díját, melyet az évad legígéretesebb ifjú művészenek ítélnek oda. Megtalálta őt több álomszerep, így például a Rómeó, vagy a Mozart és az István, a király címszerepe. Most leginkább a Puskás-musical főszerepének alakítása miatt került reflektorfénybe, és más fontos előadásokban is játszik.

► **Egészen mesébe illő a pályád, és még csak 33 éves vagy. Hogyan kezdődött?**

► Úgy 10-11 évesen Szegeden gyerek-színjátszókörbe kezdtem el járni, ott éreztem, hogy igen, ez az, ez szeretem csinálni. Aztán Budapesten eleve tagozatos osztályba írártak be. Bár sokan azt gondolják a színészekről, hogy tele vannak önbizalommal, ez nem mindig igaz. Lehet, hogy volt olyan szerep, amit talán túl korán bíztak rám, de ez lehetőséget adott arra, hogy fejlődni tudjak. Az operett műfaján belül számos táncos-komikus szerepet megkaptam. Fontos számomra, hogy most már prózai előadásokban is számítanak rám: a Játékszínben A vád tanújában Leonard Vole-t alakítom, a fiatallembert, akit egy idős hölgy meggyilkolásával vádolnak. Bank Tamás igazgatónk kitalálta, hogy milyen izgalmas lenne, ha egy autentikus helyszínen is előadhatnánk a darabot, és meg is valósította az elképzelését. Már a Fővárosi

Törvényszék dísztergályójában is játszunk Agatha Christie tárgyalótermi krimijét Simon Kornél rendezésében.

► **A krisztusi kor, amelyben most vagy, számodra egy jelentős fordulatot is hoz: apa leszel.**

► A párom azt mondja, ő az első pillanattól tudta, hogy az utunk tartósan összeér. Nekem több időbe telt eljutnom addig, hogy belássam: igaza van. A pandémia okozta kényszerszünetben sokat voltunk együtt. Rengeteget dolgoztam a karantén előtt, nekünk ez ajándék volt. Bár aggasztó volt, hogy nem voltak előadások, mi is rosszult éltük meg a bizonytalanságot, hogy vajon meddig tart ez az egész, meg tudunk-e élni, de alapvetően egymásra fordítottuk a hirtelen jött szabadidőt. A most születendő gyerekünknek nagyon sokat akarunk adni, meg akarjuk tanítani például arra, hogy az őszinteség fontos. Mint ahogy az is, hogy kommunikáljunk, még akkor is, ha van valamilyen konfrontáció, hogy ne legyenek félreértések. Szeretném megtanítani a szeretetre és arra, hogy merhet szomorúnak vagy éppen nagyon boldognak lenni.

► **Mire megjelenik a lapunk, talán már közöttünk lesz a baba. Jön egy élet, amely miattatok van, és már most rajongva beszélsz róla.**

► Próbálok elképzelni, hogy milyen lesz, alig várom, hogy a kezemben tartsam, hogy énekeljek neki. De vajon készen állunk erre? Félelmetes érzés, de bátorsággal is eltölt. Jó szülők akarunk lenni, és az a legfontosabb, hogy számára mindent megadjunk, amire szüksége lesz.

► **Visszatérve a színházhoz: Puskás az egyik legismertebb magyar, milyen a bőrébe bújni?**

► Próbáltam utána nézni, hogy milyen ember volt, hogyan küzdött a disszidálás gondolatával, milyenek voltak a körülmények akkor Magyarországon. A darabban igyekszünk megmutatni egy olyan miliőt, amely nemcsak a futballról, de érzésekről, kapcsolatokról is szól. Puskás az egyik legjobb magyar sportoló, aki valaha élt, és amennyire tudom, jó ember volt. Megtisztelő, hogy ezt a feladatot nekem adták, hogy én jeleníthetem meg őt a színpadon.

► **Januárban egy másik szuperprodukción is láthatunk.**

► Tíz éve a Szegedi Nemzeti Színházban eljátszhattam már Tonyt, most augusztusban pedig a Szegedi Szabadtéri Játékokon adtuk elő a West Side Storyt, ezúttal Alföldi Róbert rendezésében. Nem is tudom szakba önteni, hogy milyen fantasztikus volt vele a munka, az egész próbafolyamat. Örülök, hogy a része lehettem ennek a produkciónak, Alföldi a „színházcsinálás” olyan vetületét mutatta meg, amiben nagyon otthon éreztem magam. Ajándék volt vele dolgozni, rengeteget tanultam tőle. Január 8-án újra játszunk majd az Arénában. Bernstein darabja Alföldi rendezésében egy olyan produkció, amelyet szerintem mindenkinek látnia kellene, és reméljük, hogy még sok helyszínen és sok néző előtt tudjuk majd játszani.

Vincze Kinga

# Idős korban több törődést kíván az immunrendszer

**Az életkor előrehaladtával számos változás zajlik a szervezetben, ami az immunrendszer működését is befolyásolja. Ezért különösen fontos, hogy az idősebbek a fertőző betegségekre hajlamosító őszi-téli időszakban a szokásosnál is jobban odafigyeljenek immunrendszerük karbantartására.**

**B**ár szép számmal vannak, akik egészségesen öregsznek, számos tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a fiatalokhoz képest az idősek nagyobb valószínűséggel kapnak el fertőző betegségeket, és ami még fontosabb, ezek nagyobb eséllyel válnak végzetessé számukra. A légúti fertőzések, köztük az influenza, a Covid-19 és különösen a tüdőgyulladás világszerte a 65 év feletti halálzásának vezető oka – írja a Harvard Health Publishing egészségügyi szakportál. Ennek okát egyelőre nem tudják bizonyosan, de egyes tudósok szerint a megnövekedett kockázat összefügg a T-immunsejtek számának csökkenésével, valószínűleg azért, mert a kor előrehaladtával a T-limfociták érésének legfőbb helye, a csecsemőmirigy elsovad, és kevesebb T-sejtet termel. Más kutatók úgy vélik, a gyengébb immunválasz hátterében az állhat, hogy a csontvelő már kevésbé hatékonyan termeli azokat az őssejteket, amelyekből az immunrendszer sejtjei keletkeznek.

## A szervezet általános állapota nagyon fontos

A fertőzésekre adott immunreakció csökkenését az idősebbek védőoltásokra adott válasza is bizonyítja. Az influenza elleni vakcinákkal kapcsolatos vizsgálatok például kimutatták, hogy a 65 év feletti esetében az oltás kevésbé hatékony, mint az egészséges (két év feletti) gyermekeknél. A kisebb hatékonyság ellenére

### Egészséges módszerek az immunrendszer karbantartására

- Ne dohányozzon.
- Fogyasszon zöldségekben és gyümölcsökben gazdag ételeket.
- Tornázzon, mozogjon rendszeresen.
- Tartsa meg az egészséges testsúlyt.
- Csak mértékkel igyon alkoholt.
- Ügyeljen a kielégítő alváásra.
- Próbálja elkerülni a fertőzéseket, például gyakran mosson kezet, tömegben viseljen arcmaszkot, alaposan főzze meg a nyers húsokat stb.
- Próbálja csökkenteni és kezelni a stresszt.
- Vegye fel naprakészen az ajánlott védőoltásokat.



azonban az influenza, illetve a bakteriális tüdőgyulladást, gennyes agyhártyagyulladást, valamint arc- és orrmelléküreg-gyulladásokat okozó pneumococcus elleni védőoltások jelentősen csökkentették a megbetegedések és a halálozás arányát az idősek körében be nem oltott kortársaikhoz képest.

A tanulmányok ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy a szervezet általános állapota szintén befolyásolja a végbemenő immunfolyamatokat, így azt is, hogy miként reagálunk egy fertőző betegségre, vírustámadásra vagy akár egy oltásra. Az olyan betegségek, mint például az érelmeszesedés, a krónikus bronchitis vagy a tartós gyulladással járó panaszok mind rontják a védekezőképességet és az immunrendszert. Ezért a szervezet általános védekezése szempontjából kiemelten fontos, hogy rendben legyen a vérnyomás és az emésztés, illetve ne maradjanak kezelés nélkül a légzőszervi betegségek.

## A táplálkozás is hat az immunitásra!

A kutatások az idősek táplálkozása és immunitása közötti kapcsolatot is igazolták. Az alultápláltság egyik formája, amely „mikrotápanyag-alultápláltság” néven ismert, meglepően gyakori még a jó módú országokban is. A kifejezés arra utal, amikor a szervezet a táplálkozásból nyerhető alapvető vitaminokból és nyomelemekből hiányt szenved. Mivel az idősek általában kevesebbet esznek, és gyakran kevésbé változatos az étrendjük, náluk könnyebben kialakulnak a hiánybetegségek.

A Harvard Health Publishing cikke szerint léteznek bizonyítékok arra, hogy a különböző mikrotápanyagok, például a cink, a szelén, a vas, a réz, a folsav, valamint az A-, B<sub>6</sub>-, C-, E- és D-vitaminok hiánya állapotokban megváltoztatja a kémcsőben mért immunválaszt, a hasonló hiányállapotok emberi immunitásra gyakorolt hatását azonban még nem vizsgálták.

Mégis, aki azt gyanítja, hogy étrendje nem fedezi teljes mikrotápanyag-szükségletét, például azért, mert nem szereti a zöldségeket, annak megfontolandó a multivitamin- és ásványianyag-kiegészítők napi szedése. Ez az immunrendszerre gyakorolt esetlegesen kedvező hatásokon túl más egészségügyi előnyökkel is járhat. Az megfelelő készítmény kiválasztását és adagolását az időseknek érdemes megbeszélni az orvosukkal.

Szerdahelyi Krisztina

MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ  VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ

# SZÁJBAN OLDÓDÓ LAPKA-VITAMIN



Az ultravékony FILM-TECHNOLÓGIÁNAK  
köszönhetően gyorsan felszívódik.

**IBSA** Vitamin D3

EGY LAP A NAPBÓL



EGÉSZSÉGES  
IMMUNRENDSZER



ERŐS  
CSONTOK



Innovatív,  
praktikus  
lapka-vitamin



Kellemes  
narancs ízű



Gyorsan  
feloldódik  
a nyelven



Laktóz  
glutén  
GMO  
mentes



Adagolás  
napi 1x



Kiváló megoldás  
nyelési nehézséggel  
küzdőknek

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.

# NOVEMBER

## a nemzetközi Tüdőrák Hónapja

**A tüdőrák- és a dohányzásellenes szervezetek világszerte minden év novemberében tartják a Tüdőrák Hónapját, hogy felhívják a figyelmet a betegséget okozó tényezőkre, az ellene folytatott küzdelemre, az új diagnosztikai eljárásokra, a gyógyulás esélyeire.**

**A COVID-járvány miatt meglepőek az elmúlt év statisztikái.**

**A** tüdőrák a leggyakrabban előforduló rákbetegség hazánkban, de a terápiás lehetőségek jelentősen javulnak, és ennek jótékony hatása néhány év múlva egyértelműen megmutatkozik majd – mondja dr. Bartos Ágnes, az Uzsoki utcai Kórház Tüdőgyógyászati Osztályának osztályvezető főorvosa. Magyarországon ugyan nem világelső az évente diagnosztizált új megbetegedések terén, de az élbolyba tartozunk. „Tényszerűen megállapítható, hogy a '80-as évek óta nem volt ilyen kevés új tüdőrákos beteg, mint a múlt évben. A korábbi évek 4000 fölötti átlagához képest 2020-ban 3600 beteg került az egészségügyi ellátásba. Ez a csökkenés feltevezésünk szerint a COVID-hatás érvényesülése: a betegek nem mertek orvoshoz menni, vagy nem fogadta őket a rendszer. A férfi-nő arány folyamatosan kiegyenlítődni látszik, jelenleg 55-45 százalék. Tavaly összesen csaknem 22000 regisztrált tüdő-tumoros beteget tartottunk nyilván. Az új betegek és az összes regisztrált tüdőrákos betegek esetében is érzékelhető csökkenés tapasztalható.

### Megelőzés!

A nőknél a három leggyakoribb diagnózis évek óta az emlőrák (erről szóló cikkünk a 28. oldalon), a tüdőrák és a vastagbélrák. A férfiaknál a tüdőrák, a vastagbélrák és a prosztaták áll az első három helyen. Bármennyire nehéz elhinni, a tüdőrák is kivédhető betegség, hiszen elsődleges rizikófaktora a dohányzás. Évekkel ezelőtt megszűntek a kötelező tüdőszűrések,

amelyeket eredetileg a tbc korai felismerésére vezettek be, de a vizsgálat nem volt alkalmas a tüdőrák korai felismerésére. Ettől függetlenül a tüdőrákos esetek nagy részét ma is tüdőszűrésen fedezik fel. A korai diagnosztizálásra, illetve rizikócsoport szűrésére jóval alkalmasabb az ún. alacsony dóziszú CT, mert ez sokkal pontosabb és részletgazdagabb képet ad a tüdő egészéről – magyarázta egy korábbi beszélgetésben Prof. dr. Polgár Csaba, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosa.

### Terápia:

A terápiás lehetőségek egyértelműen javulnak, és ennek jótékony hatása néhány év múlva biztosan megmutatkozik majd – véli dr. Bartos Ágnes. 40 éves kor alatt igen ritka betegség a tüdőrák, az életkor előrehaladtával növekszik az esélye, és a 60-69 év közötti korosztályban a legjellemzőbb. „A tüdőrák döntően az idősebb korosztály megbetegedése, ezért a várható átlagos élettartam növekedése is befolyásolhatja majd az arányokat.

A pandémia abban is szerepet játszott, hogy korai stádiumban 120 beteggel kevesebbet emeltek ki, mint 2019-ben (a kötelező szűrés hiánya és az orvoshoz fordulás csökkenése miatt). Az úgynevezett evidencia alapú tüdőrákszűrés az alacsony dóziszú rizikócsoportos mellkasi CT-vel lehetséges, ezt az úgynevezett HUNCHEST II. program keretében több hazai centrumban is használják.

A betegek többsége sajnos még mindig előrehaladott stádiumban kerül orvoshoz, és ez a múlt évre különösen jellemző volt. A kezelési lehetőségek között a műtétek aránya éppen ezért nagyon kicsi, pedig, ha a betegség időben kiderül, gyógyítható lehet, illetve az 5 éven túli túlélés esélye is jelentősen megnőhet. Az előrehaladottabb betegség kezelésében több terápia szóba jöhet, köztük a kemoterápia, a sugárkezelés, az immunterápia. A terápiás lehetőségek fejlődésével a betegség krónikussá tétele reális cél az előrehaladottabb esetekben is. Éppen mint a cukorbetegség vagy a magasvérnyomás-betegség, mely tartós gyógykezeléssel éveken át kezelhető. A beteg számára évek nyerhetők jó életminőség mellett!” – hangsúlyozza a szakorvos.

### Milyen tünetekre kell figyelni?

Nem szűnő, vagy megváltozott jellegű köhögés, vércöpés, mellkasi fájdalom, nehézlégzés, étvágytalanság, fogyás, tartós hőemelkedés vagy láz, csontfájdalom és erős, nem szűnő fejfájás már áttétes folyamatot is jelezhet – mondja a szakember, hozzátéve, hogy aki dohányzik és elmúlt 40 éves, annak ajánlott évente egyszer szűrésre menni, melyet a Tüdőgondozói szakellátásban végeznek.

Az idei Tüdőrák Hónap üzenete, hogy fontos a megelőzés módjait és a korai diagnózis jelentőségét hangsúlyozni, több információval ugyanis több életet lehet megmenteni!

Dózsa-Kádár Dóra

# Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99 százalékos pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képalkotó eljárások ki tudnák mutatni. Az eredmény figyelmeztet a korábban már szövettanilag igazolt betegség kiújulásra, és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.

## AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera teszt a rákdiagnosztika tudományos világújdon-sága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok korai kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen javulhatnak a betegek életkilátásai. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

## MESSZE HATÉKONYABB A KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képalkotó vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képalkotó eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvosigazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera teszt.

## AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

Az eljárás daganattípustól függően a jelenleg elérhető képalkotó vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalék közötti megbízhatósággal. Mára minden típusú szolid daganatot képes vizsgálni a Signatera teszt, így a betegek igen széles körének nyújthat segítséget.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarország világelső például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint, akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.



„Nagyon fontos, hogy a tumor kiújulását minél korábbi stádiumban észleljük, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

## AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

Ezek összevetése után már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a szóban forgó daganatra jellemző 16 mutációs pontból – az adott daganat egyedi „ujjlenyomatából” – akár csak kettő egyezik, így az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, ha egy páciensnél szükséges az adott terápia módosítása.

## AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, jelentős tudományos háttérű Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba 2019. júniusában. A Signatera tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A Signatera teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera teszt teljes és hivatalos megrendelése után két-három hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. A vérből végzett személyre szabott vizsgálat elvégzése három hetet vesz igénybe az egyedi mutációk alapján, amely a páciens gondozási tervéhez igazodva rendszeresen ismételtető. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiaja illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

## Gyors segítség a fájdalomcsillapításban

**Szúr, éget, lüktet, sajog, hasogat: a fájdalomnak sok formája van. Okozhatja gyulladás, a vérellátás átmeneti zavara, valamelyik belső szervünk problémája és még számtalan helyzet. Egy biztos, szeretnénk gyorsan megszüntetni. DE HOGYAN?**



**A** fájdalom a szervezet számára jelzés, tünet, hogy valahol a testben betegség, kóros állapot alakul ki. Mindenki tapasztalta már, hogy a fájás lehet múltó kellemetlenség és szűnni nem akaró, kínzó gyötrelem, hirtelen támadó szúrás és lassan fokozódó mellkasi szorítás vagy nyomás. Elég egy rossz mozdulat, valami szokatlan fizikai megterhelés vagy éppen egy erős tréning.

A kisebb rándulásokra és izomgörcsökre általában a folyamatos sajgás a jellemző. A lüktető fájdalmat okozhatja gyulladás, például a fogfájás; ami éppen olyan

kellemetlen, mint a nagyon gyakorinak számító fejfájás.

### Főben járó

Talán kevesen tudják, de a fejfájásnak több típusa van, ezért egyáltalán nem mindegy, hogy milyen megoldást választunk a fájdalom ellen – még akkor sem, ha nem gyógyszeres kezelésben gondolkodunk. Van, amikor a mozgás segít, máskor a csend és a sötét szoba. A fejfájás lehet kísérő tünete idegi megterhelésnek, stressznek, lázas betegségnek is, de önálló panaszként is előfordulhat.

Elsődleges fejfájásnak nevezzük, ha a fejfájásos panasz önállóan van jelen. Másodlagos vagy tüneti a fejfájás, ha a fejfájás hátterében egyéb betegségek állnak – ilyenkor természetesen a probléma forrásának gyógyítása a kulcs a fájdalom teljes megszűntetéséhez.

### Véget nem érő?

A régi kultúrákban a fájdalom elviselése a férfiaság egyik próbája volt, különböző rituális-spirituális eszközökkel próbálták az istenek haragját lecsillapítani. Hippokratész a fájdalomcsillapítást isteni feladatnak tartotta, és azt vallotta, hogy minden orvosnak szent kötelessége a szenvedések csillapítása. „A leggyakrabban a fejfájás kínozza, amit úgy enyhített, hogy a kávé felé hajolt, és a gőzével inhalált.” – írja Byron a Don Juan-ban.

A fájdalom és lázcsillapító gyógyszerekben négy ismert hatóanyag valamelyike van: ezek az acetil-szalicilsav, a diklofenák, az ibuprofén és a paracetamol. Ezen hatóanyagokon kívül bizonyos gyógyszerekben egyéb, a fő hatóanyag hatását is erősítő összetevő is megtalálható, mint például a koffein.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

# Aspicont

tabletta, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!



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

... akkor gyors segítség kell!

**A tabletta egészben, vagy vízben feloldva is bevehető.**

Vény nélkül kapható gyógyszer.  
Négy napnál tovább csak orvosi javaslatra szedhető.

[www.aspicont.hu](http://www.aspicont.hu)  
[www.facebook.com/aspicont](https://www.facebook.com/aspicont)



MAGYAR  
GYÓGYSZER

### Egy tabletta Aspicont!

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



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

több mint **25** éve  
a magyar betegekért

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



# NOVEMBER a fogászat hónapja!

**A szép mosoly, az egészséges fog, a kellemes lehelet alapvető egészségügyi és esztétikai elvárás. Mi magunk is sokat tudunk tenni érte a hétköznapokban, ha figyelünk a részletekre és nem felejtjük el a szájjápolás fontosságát. Fogaink épségét a genetikai adottságokon túl szokásaink is meghatározzák.**

**M**egfelelő fogkefe, fogkrém, fogköztisztító, fogselyem, szájvíz, helyes technika, alaposág és idő. Röviden így foglalható össze a szájjápolás lényege, de az utóbbi tényező, vagyis az idő fontosságát nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Egészen pontosan azt, hogy a szájhigiénéért, fogaink ápolásáért már születésünktől el kell kezdeni, rögtön a tejfogak tisztításával. Ez ugyanis a későbbi egészséges fogazat záloga, mert a kihulló tejfogak épsége nagyban meghatározza az azokat követő maradó fogak állapotát, ráadásul a kisgyermekkorban megtanult szokások életünk végéig meghatározóak lehetnek.

## Nem fog fájni!

A fogínyproblémák elsődleges okát a plakkok, a fogak felszínén megtelepedő baktériumok jelentik. A legfontosabb a jó tisztítási technika, amivel minden plakkmaradványt el lehet tüntetni a fogakról, különös tekintettel az ínyszélékre. A szakemberek azt tanácsolják, hogy ne csak a fogfelszínek, de a fogközök alapos tisztítására és a fogkrém kiválasztására is figyeljünk!

Naponta háromszor mossunk alaposan fogat, és ne féljünk a fogorvostól, mert az elhanyagolt fogak nemcsak esztétikai vagy önértékelési problémákat okozhatnak, de sok kellemetlen tünet – például tisztátlan bőr, visszatérő, makacs fejfájás, fáradékonyság vagy alvászavar – okozói is lehetnek.

**A magyarok átlagosan évente alig három tubus fogkrémet vásárolnak – a rendszerváltás óta nem javult a statisztika. A skandináv országok lakóinak több mint háromnegyede évente kétszer felkeresi a fogorvosát, ezzel szemben a magyaroknak csupán a fele jár rendszeresen szakrendelőbe. Sokan félnek a kezelésektől, pedig ma már olyan korszerű technikák vannak, amelyek száz százalékban segítenek az érzéstelenítésben.**

## Gyökerénél a bajt!

A fogbetegségeket két nagy csoportra oszthatjuk: a fogágy gyulladással járó problémákra és a fogszövetben zajló gyulladásokra. A fogágy gyulladása általában kicsi intenzitású, tompa fájdalomként kezdődnek. A legfontosabb észrevehető jel az ínyvérzés, illetve a kellemetlen szájjíz, megváltozott szájszag. Ilyenkor a szájüregi baktériumflóra egyensúlya felborul és emiatt elpusztul a foggyökerek körüli csont. Mindez foglazuláshoz, fogvesztéshez vezethet. Ha 3-4 nap után rendszeres, alapos fogmosás ellenére sem szűnik meg a vérzés, érdemes mihamarabb szakemberhez menni.

Akár egy rossz fogpótlás is okozhat ínygyulladást, ezért fontos a kezelés, amelynek első lépése a fogkök eltávolítása. A fogszövet gyulladással járó betegségei közül a legfontosabbak a szuvasodások, illetve azok szövődései. A szuvasodás egyik jele lehet, ha édes ételek fogyasztásakor villanásszerű, rövid ideig tartó erős fájdalom jelentkezik. Amikor a hő hatása megszűnik, a panasz is enyhül, ami arra utal, hogy a fogszövetek dehidratálódnak. A szakorvosok azt tanácsolják, hogy válasszunk elektromos fogkefét, és mindennap használjunk fogselymet!

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

# carbosan®

## SZÍNTELEN GÉL

### HERPESZ AFTA AJAKFÁJDALMAK



### TERMÉSZETES HATÓANYAG



**ROWA®**  
Pharmaceuticals Limited  
Bantry, Co. Cork, Ireland  
www.carbosan.hu

**SATCO**  
www.satco.hu



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

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

# Egy érzékeny pont az arcunkon, amire oda kell figyelnünk

**A szemkörnyék arcunk egyik legtöbb gondoskodást igénylő területe, amelynek nem tesz jót az őszi-téli időszak szárazabb levegője. A hideg beköszöntével még fontosabb, hogy törődjünk az érzékeny szem alatti területek ápolásával.**

Ősszel és télen a szokásosnál is nagyobb szükségünk lehet a szemránckrémekre. A kevesebb napsütés miatt szervezetünkben csökken a D-vitamin mennyisége, ami pedig létfontosságú az egészséges, ragyogó bőrhöz. Ráadásul a külső levegő hidegebb és szárazabb lesz, ami stresszt okoz a bőr számára, és dehidratációval jár. Az sem segít, hogy több időt töltünk a lakásban, ahol a központi fűtés alaposan kiszárítja a levegőt.

A szem körüli bőr az arc egyik legtöbb gondoskodást igénylő területe, ami gyorsan jelzi a külső és belső körülmények megváltozását. Sérülékeny, hajlamos a kiszáradásra, és hamar mutatja az öregedés és a fáradtság jeleit. A hunyorgás és a szem állandó mozgása szintén vonalakat és ráncokat rajzol a bőrre, a szem alatt pedig folyadék gyűlik össze, ami puffadtságot és sötét karikákat okoz.

A magyarázat egyszerű: bőrünk a kor előrehaladtával „kifullad”. Úgy is elképzelhetjük a bőrszövetet, mint egy zsugorodó gumiabroncsot, ami az évek során egyre laposabbá, szárazabbá, törődöttebbé válik. Ennek a folyamatnak a késleltetésében segíthetnek a szemránckrémek, amelyek többek között nedvességet, vitaminokat és kollagént (a bőr legfőbb proteinje) juttatnak a bőrbe. Elhalványítják a finom vonalakat, biztosítják a rugalmasságot, valamint kezelik a fáradtság és a stressz jeleit, amelyek ősszel és télen még nyilvánvalóbbá válhatnak.

## Bőrápolási tanácsok az őszi-téli időnyre

Ahogy a hidegebb időjárás beköszöntével lecseréljük a nyári rutinat, úgy a szépségápolási rutinon is érdemes változtatni. A következő praktikák a bőr állapotától függően ősszel is segíthetnek az egészséges egyensúly fenntartásában.

### 1 A bőrradírozás helyett válassza a kíméletesebb kémiai hámlasztást

A bőr télen szárazabbá és érzékenyebbé válik. Akinek szüksége van rá, továbbra is dönthet a hámlasztás mellett, de csökkentse annak intenzitását, hogy elkerülje az esetleges irritációt. A bőrradírozás helyett ajánlott kémiai hámlasztók segíthetnek a feszülő, hámló bőr kezelésében és a nedvesség megőrzésében is. A savak mindhárom csoportja, az AHA, a BHA és a PHA serkenti a kollagéntermelést, így hozzájárul a bőr fiatalos, egészséges működéséhez is.

### 2 Fedezze fel a probiotikus bőrápolást

A probiotikus bőrápolás nagyjából úgy működik, mint a probiotikus étrend-kiegészítők a bélrendszerünkben: segít fenntartani

az egyensúlyt. Ha kombinált a bőre, és gyakran ingadozik a száraz és a zsíros állapot között, akkor a probiotikus szérum vagy hidratáló segítheti a szélsőségek kiegyensúlyozását.

### 3 Alkalmazzon többféle hidratáló terméket

Különösen az olyan érzékeny területek igényelnek extra nedvességet, mint a szemkörnyék és az ajkak. A legtöbb hidratáló maszkot, balzsamot és kenőcsöt nem kell leöblíteni, így akár egész éjszakára a bőrön maradhatnak.

### 4 Válasszon gazdagabb hidratáló krémet

Nyáron a legtöbb bőrtípusra elegendő a könnyű hidratáló krém, de a lehűlés és a központi fűtés hatását már érdemes egy kicsit gazdagabb arckrémmel ellensúlyozni. Gondoljon rá úgy, mint a télidő bőrápoló megfelelőjére.

### 5 Ne feledkezzen meg a fényvédelemről

Van egy olyan része a bőrápolási rutinnak, amire minden évszakban szükség van. A nap UV-sugárzása télen is ugyanolyan káros, ezért ilyenkor is kenje be fényvédő krémmel az arcát és egyéb fedetlen bőrfelületeit, például a nyakát, a fülét és a kezét is.

### 6 Kezelje a bőrpírt nyugtató összetevőkkel

Aki hajlamos a bőrpírra, azt a hűvösebb hónapok jobban megviselik, különösen az orr és az orca körül jelentkezhetnek a tünetek. Keresse az olyan nyugtató, gyulladáscsökkentő készítményeket, amelyek enyhítik az irritációt.

### 7 Használjon olajos arctisztítót vagy balzsamot

Ha nyáron habzó vagy súroló hatású arctisztítót használt, a hőmérséklet csökkenésével cserélje le krémes vagy olajos formulára. Ezek is hatékonyan eltávolítják a sminket, és tisztítják a pórusokat, de nem csökkentik a bőr zsírtartalmát.

### 8 C-vitamin kívül-belül

A C-vitamin serkenti a kollagéntermelést, valamint erősíti a bőrt, így az jobban megtartja a nedvességet, és ellenállóbb a káros hatásokkal szemben. A nyári hónapokban bőrünk jobban ki van téve az UV-sugaraknak, ami fotokárosodáshoz és a bőr idő előtti öregedéséhez vezethet. A C-vitamin szedése és a vitamintartalmú bőrápolók használata hozzájárul a bőr regenerációjához, valamint segít fenntartani az egyenletes tónust és textúrát, és fokozza a természetes ragyogást.

Szerdahelyi Krisztina





# PERCEKEN BELÜLI MEGOLDÁS TÁSKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA!

- + FORRADALMI KOZMETIKAI INNOVÁCIÓ  
OLASZORSZÁGBÓL
- + LÁTVÁNYOS BŐRFESZESÍTŐ HATÁS MÁR  
AZ ELSŐ HASZNÁLAT UTÁN
- + VILLÁMGYORSAN, PÁR PERC ALATT HAT\*
- + TÁSKÁS-, KARIKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA
- + HOSSZÚTÁVON TARTÓS EREDMÉNYEK
- + KLINIKAILAG ÉS BŐRGYÓGYÁSZATILAG TESZTELTE
- + PARABÉN-, ILLAT- ÉS SZÍNEZÉK MENTES

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a [www.laumar.hu](http://www.laumar.hu) weboldalon olvashatók.

\*A feszesítő hatás bőrtípustól és a használat módjától függően 6-10 óráig tart. A tartós eredmények eléréséhez rendszeres használat javasolt.

*3 perc alatti hatás!*



A 25 ml szérum rendszeres napi használat esetén legalább 60 napra elegendő.



A képeken a szérum felvitelét követő 3. perc eredményei láthatók. A fotókon semmilyen utólagos korrekció illetve retusálás nem történt.

MADE IN ITALY LAUMAR

Forgalmazó:  
Verexpert Kft. 4031 Debrecen, Szoboszlói út 50.

**ÉRJEN EL ÖN IS HASONLÓ EREDMÉNYEKET  
MINDÖSSZE PÁR PERC ALATT!**

## RENDELÉS

Bruttó fogyasztói ára:  
17.990 Ft  
14.390 Ft



Rendelés  
weboldalon keresztül:  
**WWW.LAUMAR.HU**



Rendelés telefonon:  
Hétfő-Péntek 8.00-16.00  
**+36 20 283 15 11**

- Ingyenes szállítás 1 munkanapon belül
- 30 napos pénzvisszafizetési garancia
- Patikákban is kapható / rendelhető

## Fiatalabb korban AGRESSZÍVEBBEN támadhat a mellrák

A mellrák nem életkorfüggő, fiatalabbak és idősebbek egyaránt ki vannak téve a kockázatának. De vajon másképp érinti-e a fiatalabb nőket? A Medical News Today cikke ennek járt utána.

**B**ár a mellrák az 50 év feletti nőknél a leggyakoribb, fiatalabbknál és ritkán férfiaknál is előfordulhat. Az amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) szerint az Egyesült Államokban évente körülbelül 255 ezer nőnél és 2300 férfinél állapítanak meg emlődaganatot. Változó annak megítélése, hogy a betegség szempontjából ki tekinthető fiatalnak; a legtöbb tudományos tanulmány azonban a 35, 40 vagy 45 év alattiakat sorolja ebbe a csoportba. A CDC adataiból az is kiderül, hogy az Egyesült Államokban az összes új mellrákdiagnózis 9 százaléka a 45 évnél fiatalabb nőket érinti. Ráadásul az ebbe a korcsoportba tartozó nőknél nagyobb a valószínűsége annak, hogy a betegség végzetes lesz.

### Milyen típusú mellrák fordul elő fiatalabb nőknél?

Az Updates in Surgery című folyóiratban megjelent tanulmány szerint a mellrák a fiatalabb nőknél

- \* agresszívebb, gyorsabb lefolyású és invazívabb lehet (azaz a környező kötőszövetben burjánozva növekedhet), mint az idősebbek körében;
- \* gyakori, hogy a diagnózis felállításakor a daganat már későbbi stádiumban van;
- \* nagyobb a valószínűsége annak, hogy a daganat típusa tripla-negatív vagy HER2-overexpresszív;
- \* magasabb a kiújulás aránya.

**Az emlőrák a leggyakoribb női daganattípus. Évente 1,67 millió új esetet rögzítenek világszerte, és több mint 500 ezer nő hal meg a betegség következtében. Ez azt jelenti, hogy 20 másodpercenként emlőrákot diagnosztizálnak valakinél, és percenként közel három nő hal meg a betegségben.**

A tripla-negatív emlőrák (TNBC) az összes eset körülbelül 10-20 százalékáért felelős. Habár a betegek reagálnak kemoterápiára, a kezelési lehetőségek korlátozottak, és a betegség prognózisa is meglehetősen rossz.

A HER2-pozitív emlőrák – amit a HER2 receptor fehérje túlermelődése jellemez – az emlődaganatok mintegy 20 százalékát adja. Ez a típusú emlőrák különösen agresszív lehet. Kezelés nélkül gyorsabban halad előre a kóros folyamat, és a túlélési esélyek is jelentősen csekélyebbek, mint HER2-negatív betegség esetén.



Ma már rendelkezésre állnak olyan kezelési lehetőségek, amelyek specifikusan a HER2 receptort célozzák, gátolva azok sejtnövekedésre és osztódásra gyakorolt hatását.

### Kockázati tényezők

A fiatalabb korban jelentkező mellrák kockázati tényezői a következők:

- \* Közeli rokonok, akiknek 45 éves koruk előtt mellrákjuk, vagy bármely életkorban petefészekrákjuk volt
- \* Az emlőrákgének (BRCA1 és BRCA2) mutációi, vagy olyan közeli rokonok, akiknél ezek a génműtatók előfordulnak. (Az emlőrákesetek mintegy 6 százalékánál bizonyítható vagy feltételezhető, hogy a betegség hátterében örökletes génműtatózás áll.)
- \* Askenázi zsidó származás.
- \* Gyermekkorban vagy korai felnőttkorban sugárterápiában részesült az emlő vagy a mellkas területe.
- \* Korábban emlőrák vagy más emlőegészségügyi probléma volt a betegnél.
- \* A mammográfia során sűrű emlőszövetet állapítottak meg.
- \* Egyes kutatások szerint az elhízás is növelheti a tripla-negatív emlőrák kockázatát a premenopauzában lévő nőknél.

### Szűrés és diagnózis

Gyakran előfordul, hogy a fiatal nőknél később diagnosztizálják a mellrákot, mint az idősebbeknél. Ennek egyik oka az lehet, hogy sok nő nincs tisztában azzal, hogy a mellrák már fiatal korban is előfordulhat, ez pedig késleltetheti a diagnózist és a kezelést. Emellett fiatalabb korban a mellszövet sűrűbb lehet, ami az emlő önvizsgálata és a mammográfia során megnehezíti a daganat felismerését.

Bár az általános ajánlás szerint az 50–74 éves nők körében két évente kell elvégeztetni a mammográfias vizsgálatot, az Egyesült Államok Betegségmegelőző Szolgáltatásainak Munkacsoportja (U. S. Preventive Services Task Force – USPSTF) szerint mára 40–49 éves korcsoportba tartozóknak is érdemes egészségügyi szakemberrel konzultálni arról, hogy mikor kezdjék el a rendszeres mammográfias szűrést.

Sőt a USPSTF azt szorgalmazza, hogy 30 éves korig minden nőnél végezzék el a családtörténeti genetikai kockázatelemzést, mert a megelőzés első lépése a pontos családi anamnézis felvétele minden olyan – bármilyen távoli – rokonról, aki emlő- vagy petefészekrákban szenvedett. Ez az anamnézis határozza meg, hogy el kell-e végezni a genetikai tanácsadást/tesztelést. Ha kiderül, hogy valaki fokozott rizikófaktorokkal rendelkezik, akkor már 30 éves kortól el kell kezdeni a rendszeres emlőszűrést.

Szerdahelyi Krisztina

# REJTEGETETT CSEPPEK: szégyenkezés helyett kezelés

„Pár csepp a nadrágomba került... De hát olyan jót nevettem éppen!” „Apró baleset volt, nem hiszem, hogy máskor is elő fog fordulni.” A vizelettartási zavarok kezdetben rendszerint enyhe tünettel, alkalmoszerűen jelentkeznek, és a legtöbben a szőnyeg alá söpri a problémát... Ön ne tegye! **Ha csak pár csepp vizelete is távozik akaratlanul, ne szégyellje, beszéljen róla orvosával!**

## NINCS MIT SZÉGYELLNI RAJTA

Az **akaratlan vizeletvesztés (szaknyelven: inkontinencia)** igen általános tünet: előfordulása **olyan gyakori, mint a szénanátháé!** Magyarországon összesen kb. 6-700 000 ember küzd enyhe, közepes súlyos vagy súlyos vizelettartási zavarral. Ezért az inkontinenciát az Egészségügyi Minisztérium **népegészségügyi problémává nyilvánította\***.

Ha ön is tapasztalt már hasonló tünetet, gondoljon arra, hogy nincs egyedül, **egyáltalán nem kell szégyenkeznie.** Rejtőzködés helyett **kérjen segítséget háziorvosától vagy nőgyógyász, urológus szakorvostól!**

## MIT KOCKÁZTAT AZ ELHALLGATÁSSAL?

A tünetek súlyosbodását, esetleges szövődmények fellépését, illetve további betegségek kialakulását. Azok a bizonyos, rettegett és rejtegetett cseppek ugyanis **súlyos betegségek jelzőtünetei is lehetnek!**

A rejtegetés, nem megfelelő ellátás következménye a **sokszor drasztikusan romló életminőség.** Gondoljon csak bele, milyen úgy élni, hogy **folyamatosan mosdót keres, vagy retteg, hogy bárki észreveszi az „árulkodó” szagokat...**

A „lebukástól” való félelem miatt az érintettek lemondják programjait, így **sérülhetnek családi és társas kapcsolataik.** A folyamatos szorongás miatt **romolhat teljesítményük a munkában.** Visszahúzódóvá válhatnak, akár **depresszió** is kialakulhat náluk. **Súlyos bőrproblémák** is felléphetnek a nem megfelelő védőmegoldások használata miatt. Ezeket gyakrabban kell cserélni, így **anyagi terheik is növekedhetnek.**

## MIT ÉS MIKOR TAPASZTALHAT?

Sokan akkor tapasztalják néhány csepp vizelet akaratlan távozását, amikor **köhögnek, tüsszentenek, nevetnek, ugrálnak, felemelnek valamit.**

Másoknál olyan **gyakori és hirtelen vizelési inger** jelentkezik, hogy nincs idő eljutni a WC-ig, ezért ismét megtörténik a „baleset”.

Idős korban azért is gyakori lehet a vizeletvesztés, mert **a mozgás már nehézkes,** az érintett nem mindig éri el időben a mellékhelyiséget.

## MI LEHET A KIVÁLTÓ OK?

A medencefenék izmai **valamilyen okból megyengülnek,** és nem tudják megfelelően ellátni feladatukat.

Ez a kiváltó ok lehet **túlsúly** (a hasra rakódott zsírtömeg növeli a hólyagra gyakorolt nyomást), **cukorbetegség szövődménye** (idegkárosodás), **időskor** (az izmok gyengébb tartása), **terhesség, többszöri szülés** (rendszerint átmeneti panaszokkal), mozgásszegény életmód (túlsúlyt eredményezhet), **menopauza** (hormonális változások), **prostatata-megbetegedések** vagy például **dohányzás** (a rendszeres köhögés pluszterhelés az altestnek).

## MIT TEGYEN, HA ÖN VAGY KÖZELI HOZZÁTARTOZÓJA ÉRINTETT?

**Jelezze a tüneteket! Bármilyen mértékű akaratlan vizeletcseppegés, vizeletfolyás esetén forduljon orvoshoz! Akár már egy-két cseppnél is!**

A háziorvos, az orvosasszisztens, a nőgyógyász vagy az urológus szakorvos néhány kérdéssel feltárja a problémát, eldönti, szükség van-e további vizsgálatokra, illetve segít a **védőeszköz kiválasztásában.**

## MILYEN A HELYES ESZKÖZ?

**Csak a megfelelő kivitelű, méretű és kapacitású betét vagy (súlyos esetben) pelenka** jelent eredményes mindennapi megoldást.

A hölgyek közül sokan tüneteikre a megszokott tisztasági betétet használják. Helytelenül! Az egészségügyi (intim), illetve a tisztasági betéteket jóval kisebb mennyiségű és más minőségű folyadék felszívására tervezték, nem a vizelet befogadására.

A **speciális inkontinencia-betétek** méretre, formára ugyan a tisztasági és egészségügyi betétekre emlékeztetnek, ám olyan plusztulajdonságaik is vannak, amelyek miatt csak ezek alkalmasak a tünetek kezelésére.

Egyszerre **nagyobb mennyiségű híg folyadékot** (vizelet, szülés utáni váladék) **is képesek elnyelni** és magukba zárni. Felületük gyorsan a betét belsejébe vezeti a nedvességet, így **felszínük mindig száraz marad.** Kialakításuknak köszönhetően még a kellemetlen **szagokat is magukba zárják.**



**Több méretben is megtalálhatók a gyógyszerárakban,** így patikusi segítséggel biztosan megtalálhatjuk a számunkra leginkább megfelelőt.

## FOGLALJUK TEHÁT ÖSSZE MÉG EGYSZER:

1. A „kis balesetekből” nagy, az egész életvitelre kiható problémák lehetnek.
2. Szégyenkezés helyett a tüneteket jelezni kell!
3. A panaszok speciális, személyre szabott eszközökkel kezelendők.

TENA Lady inkontinenciabetétek.

A TENA Lady betétek gyógyászati segédeszközök. A cikk megjelenését az Essity Hungary Kft. támogatta.

\*2020. EÜK. 15. szám EMMI irányelv, Az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyi szakmai irányelve a felnőttkorban előforduló, nem neurogén eredetű vizeletinkontinenciáról

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

# Amit az inkontinenciáról tudni kell

**Sokan eltitkolják inkontinenciájukat, pedig olyan állapotról van szó, ami sokakat érint, és aminek a kezelésére többféle módszer is létezik.**

Számos súlyos betegség meghúzódhat az akaratlan vizeletcsepegés mögött, amit szaknyelven inkontinenciának hívunk. A közhiedelemmel ellentétben nemcsak a nőket, hanem a férfiakat is érinti, és bármely életkorban előfordulhat. Nem is ritka a jelenség: Európában a nők 26, és a férfiak 24 százalékát érinti. Amikor gyakran tapasztalunk vizeletcöpögést, érdemes felkeresni háziorvosunkat és őszintén beszélni a helyzetről, hiszen lehet akár cukorbetegség, prosztatadaganat jelzőtünete. Az inkontinenciának számos hajlamosító tényezője van, például a menopauza időszakában vagy a terhesség utolsó trimeszterében gyakoriak a tünetek. Kismencedei műtétek vagy akár kemoterápiás kezelés után is számíthatunk a megjelenésükre.

## Hatékonyabb lesz az idegrendszer krónikus betegségeinek kezelése



Egyebek mellett az Alzheimer- és a Parkinson-kór, a demencia, a sclerosis multiplex, valamint az epilepszia kezelése is hatékonyabbá válhat egy most záruló, három hazai intézmény együttműködésével négy éven át zajló kutatási program eredményeinek köszönhetően. Az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program (EFOP) 1,26 milliárd forintos keretéből megvalósult programban a PTE Idegtudományi Centruma, a Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház és az Állatorvostudományi Egyetem vett részt. A kutatások során a gyulladásozó folyamatokat vizsgálták a látás, a depresszió, az agyi jutalmazó rendszerek területén, illetve az olyan ismertebb agyi megbetegedések kapcsán, mint az Alzheimer- és a Parkinson-kór, a demencia, a sclerosis multiplex, valamint az epilepszia.

Mi magunk is tehetünk az inkontinencia ellen. Sokat segít az optimális testsúly elérése, a nehéz fizikai aktivitás kerülése, a tartós köhögéssel járó betegségek gyógyítása, a megelőző jellegű gáti torna a szülések után és bizonyos – a húgycső zárási nyomását csökkentő – gyógyszerek elhagyása.

## Hogyan segít a szakorvos?

Ha az inkontinencia minden erőfeszítésünk ellenére sem múlik, érdemes háziorvosunkhoz fordulnunk. A szakember néhány szakszerű kérdés feltevésével el tudja dönteni, hogy szükség van-e komolyabb urológiai kivizsgálásra. Az inkontinencia kezelése során szóba jöhet egyebek mellett a műtét, a gyógyszeres kezelés, az elektromos stimuláció és a lézeres kezelés. Kiemelten fontos, hogy őszintén válaszoljunk az orvos kérdésekre, és ne érezzük kényelmetlenül magunkat. Ebben az állapotban nincs semmi szégyellnivaló.

Lehetséges, hogy a kellemetlen tünetekkel együtt kell élnünk, ekkor sem kell azonban aggódnunk, hiszen léteznek direkt erre a célra kifejlesztett speciális betétek, és nem is csak nőknek. Fontos azzal is tisztában lenni, hogy az egészségügyi betétek, egyéb megoldások (pl. zsebkendő) gyakran nem megfelelőek. Nem zárják magukba a szagokat, a híg vizelet hatására meggyűrődhetnek, és folyamatosan nedvesek maradnak, ami újabb betegségek forrása lehet.

Vámos Éva

## Posztumusz díjat kapott a modern orvostudomány „anyja”



Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO posztumusz díjjal tisztelgett a 70 éve elhunyt Henrietta Lacks, a modern orvostudomány „anyja” előtt. Az ő sejtjeit felhasználva fejlesztették ki a gyermekbénulás elleni oltást, a géntérképezés és a mesterséges megtermékenyítés módszerét – számolt be a BBC News. Az ötgyermekes, afroamerikai származású Henrietta Lacks 1951-ben 31 évesen halt meg méhnyakrák következtében, sejtjeiből az orvosok családja tudta nélkül gyűjtöttek mintákat diagnosztikai céllal. Ezek voltak a világon az első emberi sejtek, amelyeket sikerült laboratóriumi körülmények között, az emberi testen kívül életben tartani és szaporítani. Az úgynevezett HeLa sejtek segítségével elért jelentős orvostudományi áttörések miatt nevezik Henrietta Lacksot a modern orvostudomány anyjának.

Szerkesztette: Vámos Éva, Forrás: MTI

## TISZTELT OLVASÓK!

A Recyclomed Nonprofit Kft. 17. éve koordinálja az egész országra kiterjedően a lakossági gyógyszer-hulladék begyűjtését és megsemmisítését, jelentősen csökkentve ezzel környezetünk terhelését.

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

A beküldők között  
**70 db**  
ajándéktárgyat sorsolunk ki!

A kérdőíveket erre a címre kérjük beküldeni:  
Press Gt Kft, 1138 Budapest, Úteg u. 49.  
Beküldési határidő: 2021. december 14.

A sorsolásra december 15-én kerül sor,  
az ajándékokat december 18-ig postázzuk.  
A nyertesek nevét nyilvánosságra hozzuk.



**NE DOBJA EL**  
lejárt, vagy feleslegessé vált  
**GYÓGYSZEREIT**

**KÉRJE GYÓGYSZERÉSZE**  
**SEGÍTSÉGÉT!**

1. Ön hányféle gyógyszert, illetve egyéb készítményt tart a házipatikájában?\*

.....féle, összesen ..... doboz

2. Ezek milyen kategóriába tartoznak?

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

3. A házipatikájában jelenleg tárolt készítményekből hány doboz az, ami lejárt, vagy egyéb okból feleslegessé vált?\*

..... doboz

4. Főként milyen okból váltak feleslegessé ezek a készítmények?\*

- Kevesebbre volt szükség a beteg gyógyuláshoz, mint amennyit megvásárolt/kiváltott ..... doboz
- Nem fejtette ki a kívánt hatást, abbahagyta az alkalmazást ..... doboz
- Elfelejtette bevenni ..... doboz
- Elhunyt beteg hátramaradt gyógyszerei ..... doboz
- A házipatika rendszeres átvizsgálása során felfedezett, lejárt alapgyógyszer (fájdalom- és lázcsillapító, stb.) ..... doboz

5. Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....

\* A megbontott doboz is 1 doboznak számít



# A MI IMMUNRENDSZERÜNK FELKÉSZÜLT AZ OVIRA



GYEREKEKNEK  
IS MÁR 10 KG  
TESTSÚLYTÓL

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

Alkalmazása javasolt nyomelempótlásra az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására.

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

\* Forrás: IQVIA Pharmatrend adatbázis, 0TC3 05FI (immunerősítők), 04 (vitaminok és ásványi anyagok immunrendszere-vonatkozó állításokkal), sell-out unit, sell-out value, 2020. 01. hó - 2021. 06. hó. Béres Gyógyszergyártó Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. Béres Csepp Extra becsüléssel oltható cseppek. Vény nélkül kapható robotáló gyógyszer. BCSSE20211Print\_GYH