

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVII. ÉVFOLYAM – 2022. FEBRUÁR

**DAGANATOS
MEGBETEGEDÉSEK**
Rákellenes
Világnap

INTERJÚ
Gregor
Bernadett
színésznő

IMMUNERŐSÍTÉS
Fókuszban
a D-vitamin

**MOZGÁSSZERVI
MEGBETEGEDÉSEK**
Térdízületi
porckopás

PSZICHOLÓGIA
Az időszorongás
áldozatai

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

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

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

SAGER
PHARMA

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559



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 TESZTELT
- + PARABÉN-, ILLAT- ÉS SZÍNEZÉK MENTES

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a 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**
- **Fizetés átvételkor a futárnál**
- **Patikákban is kapható, rendelhető**



Szerkesztői levél

Néhány éve komoly vita folyt arról, ki lehet-e mondani egy adományozó cég nevét, hiszen ez számára komoly reklám lenne. Valóban reklám, ezzel nehéz vitatkozni, bár az is tény, hogy tett is érte valamit,

ami másnak – esetleg a társadalomnak – hasznos volt. Én már akkor is azt gondoltam, érdemes nyilvánosságra hozni az adományozó nevét, már csak azért, hogy ezzel is segítsük a sajnos még ma is gyerekcipőben járó magyar ada-

kozyai kultúra kialakulását. Azóta is azt kívánom, bár ne lenne annál nagyobb gondunk, mint hogy túl sok adományozó cég nevét sorolják fel a hírekben!

25 000 üveg Béres Csepp az egészségügyben dolgozóknak

A koronavírus-járvány ötödik hullámában az egészségügyben dolgozókra valószínűleg ismét emberfeletti fizikai és lelki megpróbáltatások várnak, ezért a Béres Gyógyszergyár 25 000 üveg Béres Cseppet adományozott 44 millió forint értékben a támogatásukra. Az adomány átadásakor dr. Béres József kiemelte, hogy ebben a küzdelmes időszakban kötelességünk lehetőségeink szerint mindent megtenni egymásért. „Több évtizedes tudás és tapasztalat birtokában bátran mondhatjuk, hogy a betegségekkel szemben kiemelten fontos a megelőzés, amihez hathatós támogatást nyújt adományunk.” Dr. Takács Péter, az Országos Kórházi Főigazgatóság alap- és szakellátásért felelős főigazgató-helyettese köszönetét fejezte ki az adományért. A felajánlás azért is jelentős, mert az egészségügyi dolgozók egészségének megőrzése egyúttal a mi egészségünk védelmének is a záloga.



Dr. Ralovich Zsolt főigazgató, Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő • **Béres Klára** elnök, Béres Alapítvány • **Dr. Béres József** elnök, Béres Gyógyszergyár Zrt. • **Dr. Takács Péter** alap- és szakellátásért felelős főigazgató-helyettes, Országos Kórházi Főigazgatóság

KVÍZ-
nyertes

A januári kvízzjáték nyertese, aki a Pharmacoidea ajándékát kapja:
Kis Norbert, Tiszalúcról.

Impresszum

Felelős kiadó:

Press GT Kft.

Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Interjúfotó: Hollauer Rita

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Z. K. Bt.

Mobil: (+36 30) 212-7631

E-mail: 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

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

Téli immunvédelem: fókuszban a D-vitamin

A D-vitamin a csontoktól az immunrendszer helyes működésén át a szív- és érrendszer egészségéig számos tényezőt befolyásol. Mivel a nyáron felhalmozott D-vitamin-készlet két-három hónap alatt kiürül a szervezetünkől, ilyenkor télen egyre több figyelmeztetést hallunk a „napfényvitamin” szükséges pótlásáról.



A szervezetben több különböző típusú sejt tartalmazza a D-vitamin receptorát, köztük az immunsejtek is. Ez azt jelenti, hogy képesek reagálni a D-vitamin-molekulákra, s ezzel különböző folyamatokat indítanak el a szervezetben. Tél közepén ezek közül talán az egyik legaktuálisabb kérdés, hogy a D-vitamin miként befolyásolja a fertőző betegségekkel szembeni védekezést.

Segíthet a D-vitamin a megfázás és az influenza ellen?

Rengőleg tudományos kutatás támasztja alá, hogy a D-vitamin hiánya növeli a megfázás esélyét, számos tanulmány pedig az alacsonyabb D-vitamin-szint és a légúti fertőzések, köztük az influenza megnövekedett aránya közötti összefüggésről számolt be. Egy japán gyermekekkel végzett vizsgálatban a 15-17 héten át tartó napi D-vitamin-pótlás jelentősen, 42 százalékkal csökkentette az influenzafertőzések előfordulását a kontrollcsoporthoz képest a téli időszakban. Egy másik kutatás szerint a három téli hónapon át tartó D-vitamin-pótlás csökkentette a felső légúti fertőzések gyakoriságát a D-vitamin-hiányos gyermekeknél.

Hogyan támogatja a D-vitamin az immunrendszert?

A D-vitamin immunrendszerben betöltött szerepét közel 35 éve ismerik, azonban csak az utóbbi években vált egyértelművé a D-vitamin-hiány immunrendszerre gyakorolt hatása. Az immunrendszernek két típusa van, amelyek egyformán fontosak a fertőzések elleni küzdelemben: a veleszületett rendszer, amely a fertőzések gyors leküzdé-

séért felelős, és az adaptív rendszer, amely lassabb választ ad, de nagyon specializált, például az antitestek termeléséért felelős.

Úgy tűnik, hogy a D-vitamin mindkét rendszert modulálja, ami megmagyarázza, miért van ilyen széles körű hatása az immunrendszerre. Valójában a D-vitamin az autoimmunitásban is szerepet játszik. Az autoimmun betegségben szenvedőknél, beleértve a szklerózis multiplexet, a reumatoid arthritist (kétoldali ízületi gyulladás), a gyulladásos bélbetegségeket és a lupus erythematosust (SLE), megfigyelhető a D-vitamin-hiány előfordulása.

Hogyan növelhetjük a szervezet D-vitamin-szintjét?

A napfürdőzés a legtermészetesebb és legkívánatosabb módja a D-vitamin bevitelének; a késő tavaszi és nyári hónapokban nagyobb valószínűséggel fedezzük napi D-vitamin-szükségletünket a napfényből. Mivel a D-vitamint körülbelül két hónapig tárolja a szervezet, a nyáron felhalmozódott mennyiség a tél rövidebb és hidegebb napjainak közeledtével elkezd fogyni. Csupán táplálékból nehéz elegendő D-vitaminhoz

jutni, ezért a téli hónapokban a napi szükséglet fedezésének legjobb módja a táplálékkiegészítő szedése. Ezt támasztja alá, hogy az Országos Táplálkozási és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014-es adatai szerint ötből négy magyar felnőtt a naponta ajánlott beviteli mennyiség 70 százalékánál is kevesebb D-vitaminhoz jut hozzá.

A kiegészítők főként D3- vagy D2-vitamin formájában kaphatók, a D3 hatékonyabb a szervezet D-vitamin-szintjének emelésében. A kiegészítők tablettá, cseppek vagy spray formájában is elérhetők, utóbbiak felszívódási zavarban szenvedők számára ajánlottak.

Mennyi D-vitaminra van szükségünk?

A leginkább elfogadott ajánlás szerint négyéves kor feletti gyermekeknél (nagyjából tizenegy éves korig) naponta 400 NE (Nemzetközi Egység) D-vitamin pótlására van szükség, különösen október és március között. Serdülőknek 800–1000 NE, felnőtteknek 1500–2000 NE ajánlott. A magasabb kockázati csoportba tartozóknak, akiket kevésbé vagy egyáltalán nem ér napfény, valamint a sötét bőrűeknek azt tanácsolják, hogy egész évben szedjenek étrend-kiegészítőt, nekik 4000 NE-t javasolnak napi határértékként.

Fontos azonban tudni, hogy a D-vitamin-szükséglet nagymértékben változhat a lakóhelytől (az északi országokban élőknek nagyobb a D-vitamin-hiány kockázata), az életkortól, az évszaktól és egyéb tényezőktől függően. Az egyéni szükségletek felmérésének legjobb módja, ha szakembertől kérünk tanácsot.

Szerdahelyi Krisztina

Vitamin vagy hormon?

Tudta, hogy a D-vitamin valójában nem vitamin, hanem egy hormon-előanyag? A szervezet a közvetlen napfény (különösen az UV-B sugárzás) hatására a bőrben állítja elő, majd a szintézis a májban és a vesében folytatódik, amíg létre nem jön a hormon végső, aktív formája.

D₃+K₂ MAX

vitamin vitamin +B1-vitaminnal



Hármas hatás:

1. IMMUNRENDSZER

2. CSONTOK

3. SZÍV

egészségéért



**PRÉMIUM
MINŐSÉG**

Nagy mennyiségben tartalmaz prémium skandináv K₂-vitamint.

- virág kivonatból szerves szintézissel készül
- nagy tisztaságú (99+% all-trans MK-7)
- bioaktív

**2000 NE
D-vitaminnal**

Gyerekeknek is
11 éves kortól



A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
A D- és K₂-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.
A B₁-vitamin hozzájárul a szív egészséges működéséhez.
A K₂-vitamin hozzájárul a normál véralvadáshoz.

Ajánlott ára:

1990 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100 µg K₂ (1 havi adag)

2290 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100 µg K₂ (1 havi adag)

3990 Ft / 60x 4000NE D₃ + 100 µg K₂ (2 havi adag)

**4000 NE
D-vitaminnal**



**FINOM, VANÍLIA ÍZŰ
RÁGÓTABLETTA**

A Rák Világnapja: globális összefogás a daganatos betegségek ellen

2020-ban a rák közel 10 millió áldozatot követelt, s ezzel a második vezető halálozási ok világszerte. A betegségre és a megelőzés, a megfelelő kezelés fontosságára szeretné felhívni a figyelmet a Rák Világnapja, amelyet a Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) hívott életre.

2000-ben a Párizsi Charta február 4-ét a Rák Világnapjává nyilvánította. A cél, hogy a rák ellen folytatott küzdelem eszméjét globálisan népszerűsítsék, és eloszlassák a tévhiteteket a daganatos megbetegedésekkel kapcsolatban.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2021. szeptemberben közzétett összefoglalása szerint a rákos halálozások közel egyharmada összefüggésbe hozható az életmódbeli tényezőkkel: a dohányzás, a magas testtömegindex, az alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás, a kevés testmozgás mind hozzájárulnak a betegség kialakulásához. Emellett a rákot okozó fertőzések, például a hepatitis és a humán papillomavírus (HPV) az alacsony és közepes jövedelmű országokban a daganatos megbetegedések mintegy 30 százalékáért felelősek.

Különösen az alacsony és közepes jövedelmű országokban gyakori a késői stádiumú felismerés, valamint a diagnózishoz és a kezeléshez való hozzáférés hiánya. A jelentések szerint a magas jövedelmű országok több mint 90 százalékában áll rendelkezésre átfogó kezelés, ez az arány az alacsony jövedelmű országok esetében kevesebb mint 15 százalék.

Nincs idő a késlekedésre

A Global Cancer Observatory jelentése alapján 2020-ban 19,3 millió rákos esetet diagnosztizáltak világszerte. Az előrejelzések szerint

2040-re 32,2 millióra növekedhet az új megbetegedések száma, ami több mint 50 százalékkal meghaladja a 2020-as adatokat. A legnagyobb relatív növekedés az alacsony humán fejlettségi mutatóval rendelkező országokban várható.

Szintén beszédesebb adat, hogy az Európa Unióban minden kilencedik második percben diagnosztiz-

álnak új daganatos esetet. A Svéd Egészséggazdaságtani Intézet becslése szerint 1995 óta egymillióval nőtt a rákos megbetegedések száma Európában, és ha minden így megy tovább, húsz év múlva 775 ezerrel növekszik ez a szám.

Az európai rákhelyzet 1995 és 2018 közti alakulását vizsgáló svéd jelentésből az is kiderül, hogy ez idő alatt 20 százalékkal nőtt a rákban elhunytak aránya, vagyis Európában már minden negyedik halálozást valamilyen daganatos betegség okozta.

A helyzet további romlása várható

Ez elsősorban a társadalom elöregedésével magyarázható, hiszen a rák a 40 évnél idősebbeket fenyegeti leginkább, különösen a 65–75 éveseket, akikből egyre többen élnek Európában. Tovább rontja a helyzetet, hogy a legtöbb európai országban gyakoribbá vált az elhízás, az alkoholfogyasztás és az egészségtelen napozás az utóbbi évtizedekben.

Ugyanakkor jó hír, hogy 65 év alatt egyre többen élnek túl a betegséget, ezért sem nő úgy a halálozások száma, mint a megbetegedéseké. Ezzel együtt az elöregedéssel számolva a következő húsz évben is romlani fog a helyzet, hacsak nem sikerül javítani a megelőzésen és az ellátás minőségén.

Mi a helyzet Magyarországon?

Magyar szempontból különösen aggasztó, hogy a rosszindulatú daganatos betegségek standardizált halálozási rátája hazánkban messze a legmagasabb az Európai Unióban (342 halálozást/100 ezer lakos), és a negyedik legmagasabb a világon. (Összehasonlításként: az unió átlag 257/100 ezer.)

A Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (International Agency for Research on Cancer, IARC) adatai szerint 2020-ban közel 67 ezer új rákos esetet diagnosztizáltak Magyarországon, és mintegy 33 ezer ember hunyt el a betegség következtében.

Hazánkban a vezető ráktípus a tüdőrák (15,4%), ezt követi a vastag- és végbéldaganat (14,6%), az emlőrák (11,3%), a prosztatarák (9,3%), a húgyhólyagrák (4,8%), míg az összes többi daganattípus az esetek 44,5 százalékát teszi ki. A tüdőrák halálozási rátája a legmagasabb (27,1%), ezt követi a bélrák (9,7%) és a hasnyálmirigyrák (7,1%).

A WHO hangsúlyozza, hogy jelenleg a rákos megbetegedések 30-50 százaléka megelőzhető lenne a kockázati tényezők elkerülésével és a kidolgozott rákmegelőzési stratégiák alkalmazásával, a végzetes betegségek számát pedig csökkentené a korai felismerés, valamint a daganatos betegek megfelelő kezelése és gondozása.

Szerdahelyi Krisztina

A leggyakoribb daganattípusok Magyarországon nemek szerinti megoszlásban 2020-ban

(az új rákos esetek számát tekintve)

NŐK

1. Emlődaganat (22,8%)
2. Tüdőrák (13,5%)
3. Vastag- és végbélrák (12,9%)
4. Méhnyakrák (5,1%)
5. Hasnyálmirigyrák (3,9%)

FÉRFIAK

1. Prosztatarák (18,5%)
2. Tüdőrák (17,2%)
3. Vastag- és végbélrák (16,3%)
4. Húgyhólyagrák (6,4%)
5. Vesevérák (3,2%)

(Forrás: IARC)



Életet ment a korai rákdiagnózis

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint a végzetessé váló daganatos betegségek mintegy 30–50 százaléka megelőzhető lenne, ha a prevencióra és a szűrésre mindenütt nagyobb hangsúlyt fektetnének a kormányzatok és az egészségügyi szakemberek.

Régóta tudjuk, hogy az időben megkezdett kezelés jelentősen javítja a rák túlélési esélyét. A betegség korai felismerésének két fontos összetevője van: a korai diagnózis és a szűrés.

A korai felismerés feltétele, hogy a laikusok is ismerjék a rák különböző formáit és tüneteit, illetve hogy aki valami gyanúsat észlel magán, a lehető leghamarabb forduljon orvoshoz. Természetesen ez csak akkor eredményes, ha az egészségügyi ellátórendszer segíti az ezt követő gyors szakorvosi diagnózist és a hatékony kezelést mielőbbi megkezdését.

A szűrés is nagyon fontos

A rákmegelőzési programok másik alappillére a szűrés, amelynek célja, hogy még a tünetek kialakulása előtt azonosítsák azokat, akiknél a leletek rákos megbetegedésre vagy rák előtti állapotra utalnak. Ha a szűrés során rendellenességet észlelnek, további vizsgálatoknak kell következniük annak kiderítésére, hogy valóban daganatos elváltozásról van-e szó.

A szűrőprogramok nem minden ráktípus esetében hatékonyak, és általában sokkal összetettebbek és több erőforrást követelnek, mint a korai diagnózis, mivel

speciális felszerelést és külön személyzetet igényelnek. A szűrőprogramokba az életkor és a kockázati tényezők alapján vonják be az embereket, hogy minél kevesebb hamis pozitív eredmény szülessen.

Pontos diagnózis – hatékony kezelés

A helyes rákdiagnózis azért elengedhetetlen a megfelelő és hatékony gyógyomódozhoz, mert minden ráktípus sajátos kezelési eljárást igényel. A betegség felismerése után az első fontos lépés a kezelés céljainak meghatározása: az elsődleges cél általában a rák gyógyítása vagy az élet jelentős meghosszabbítása, illetve a beteg életminőségének javítása. Ez utóbbit a páciens fizikai, pszichoszociális és lelki jólétének támogatásával, a rák végső stádiumában pedig palliatív ellátással lehet elérni.

A leggyakoribb ráktípusok némelyikének, például az emlőráknak, a méhnyakráknak, a szájüregi ráknak és a vastagbélráknak magas a gyógyulási aránya, ha korán felismerik és a legjobb gyakorlatnak megfelelően kezelik. A gyermekeknél előforduló különböző leukémiák és limfómák megfelelő kezelés esetén szintén magas

HIRDETÉS

KÉPALKOTÓ VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

SCANOMED
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

CSÚCSTECHNOLÓGIA A GYÓGYULÁSÉRT!

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

Tudta-e, hogy a ScanoMed mindkét központjában a legmodernebb digitális „high-end” PET-CT berendezésekkel végzik a vizsgálatokat?

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

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN

ScanoMed Budapest • 1145 Budapest, Laky Adolf u. 44-46. D. ép. / 1. em.
ScanoMed Debrecen • 4032 Debrecen, Nagyerdei krt. 98.

CALL CENTER
(+36) 30 639 3500
www.scanomed.hu
info@scanomed.hu

Palliatív ellátás

A palliatív ellátás a daganatos betegség gyógyíthatatlan stádiumába került betegek fájdalmainak és egyéb kínzó tüneteinek csökkentésére, megszüntetésére irányul. Átfogó célja a lehető legmagasabb életminőség biztosítása a beteg és családja számára. Magában foglalja a betegellátás fizikai, pszichológiai és spirituális oldalát, valamint támogató rendszert biztosít, amely segíti a beteget, hogy a halál pillanatáig a lehetőségek szerint aktívan élhessen, és segíti a családot, hogy a betegség és a gyász idején megbirkózzanak a nehézségekkel.

gyógyulási arányt mutatnak, még akkor is, ha a rákos sejtek a test más területein is jelen vannak.

Csökkenthetjük a kockázatot

A rák a normális sejtek tumorsejttekké alakulásával jön létre egy többlépcsős fo-

lyamat során; jellemzően valamilyen megelőző elváltozás alakul át rosszindulatú daganattá. Ezek az elváltozások az egyén genetikai adottságai és külső tényezők kölcsönhatásából jönnek létre.

A külső tényezők lehetnek fizikai rákkeltő anyagok, mint például az ultraibolya- és az ionizáló sugárzás; kémiai rákkeltő anyagok, mint az azbeszt, a dohányfüst összetevői, az aflatoxin (élelmiszerszennyező-anyag) és az arzén (ivóvízszenyező-anyag); biológiai rákkeltő anyagok, például bizonyos vírusok, baktériumok vagy paraziták okozta fertőzések. A dohányzás, az alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód és a légszennyezés szintén növelik a rák kockázatát.

A WHO a következő életmódbeli tanácsokat sorolja fel a rákmegelőzés legfontosabb tényezőiként:

- Ne dohányozzon!
- Ügyeljen az egészséges testsúly fenntartására!
- Táplálkozzon egészségesen, fogyasszon gyümölcsöket és zöldségeket!
- Végezzen rendszeres testmozgást!
- Kerülje a túlzott alkoholfogyasztást!



- Ha kockázati csoportba tartozik, kérje a HPV és a hepatitis B elleni védőoltást (Magyarországon a HPV-oltás 2014 óta jár a lányoknak, és 2021-ben a fiúknál is bevezették.)
- Kerülje az ultraibolya-sugárzást!
- Minimalizálni kell a munkahelyeken az ionizáló sugárzásnak való kitétséget.
- Csökkenteni kell a kültéri és a beltéri légszennyezésnek való kitétséget, beleértve a radont (az urán természetes bomlásából keletkező radioaktív gáz, amely felhalmozódhat az épületekben – otthonokban, iskolákban és munkahelyeken).

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

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

CULEVIT
TÖBB MINT 20 ÉVE
A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu

facebook.com/culevit

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



A KÖNNYED LÉGZÉSÉRT

A nátha az egyik leggyakoribb típusú fertőzés, kis túlzással a leghétköznapibb betegség. Ahogyan a mondás tartja, egy hét alatt, de legkésőbb hét nap után túl lehetünk rajta. Közérzetünk azonban sokat javul, ha közben a kellemetlen tüneteket, az orrdugulást és orrfolyást megszüntethetjük.

Az orrdugulás a felnőtteket és a gyermekeket egyaránt zavarja: az alig átjárható légutak akadályoznak a légzésben, a nyugodt alvásban, a pihenésben, orrvérzéshez vezethetnek és beszélni sem könnyű eldugul orral.

A felső légúti panaszok hátterében mindig vírus- vagy baktériumfertőzés, esetleg valamilyen allergén anyag áll. Az orrváladék fellazítása azért fontos, hogy azután az orrból fújással, orrmosással vagy kisgyermekeknél orrszívó használatával a sűrű váladékot el lehessen távolítani. Ezzel megelőzhetőek a másodlagos betegségek is, amilyen a középfülgyulladás vagy az arcüreggyulladás.

Nem szűnő orrdugulás esetén mindenképpen érdemes fül-orr-gégészeti vizsgálatra menni. Ha a probléma tartósan fennáll, a háttérben akár orrsövényferdülés vagy orrpolip is állhat, amelyek kezeléséhez orvosi segítségre van szükség.

Megelőzés

A nátha megelőzésének talán leghatékonyabb eszköze a gyakori kézmosás, amivel csökkenthetjük annak az esélyét, hogy a vírusok a szervezetünkbe kerüljenek. A jó kondícióban tartott immunrendszerrel, a rendszeres C-vitamin szedéssel a nátha

Az orrüreg gyulladása lehet akut vagy krónikus (ebben ez esetben minimum 12 hétig tart), okozhatja vírus vagy bakteriális fertőzés, allergia, a légszennyezettség, megfázás, de akár fogprobléma is. Tünetei közé tartozik az orrdugulás, orrfolyás, nyomásérzés az arc területén, fájdalom az arc üregében, illetve a szem mögött, torokfájás és általános gyengeségérzet.

kockázata nem csökken, de erősebben vesszük fel a harcot a betegséggel, így az gyorsabb lefolyású lehet, hamarabb felépülünk.

A tengervizes orrspray-k megkönnyítik a váladék feloldását és kiürülését, és egyben óvják, hidratálják a sérült orrnálkahártyát. Ma már kapható olyan készítmény, melyben tengervizes oldatban, kombináltan található meg a lohasztó hatóanyag. A természetes összetételű, tartósítószermentes készítményt gyermekeknek is adhatjuk a megfelelő koncentrációban.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Küzdje le az orrdugulást!

Szabad utat a levegőnek!

tartósítószer nélkül



 RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml, xilometazolin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

*A xilometazolin lokális alkalmazás esetén a vasoconstrictio általában percekben belül elérhető, a nasalis decongestans hatás általában 12 órán át tart.

Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu.

A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termekinformacio@richter.hu címen érdeklődhet.

Document ID: KEDP/DADgHW, Lezárás dátuma: 2022.01.24.

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

HATÉKONY MEGOLDÁSOK térdízületi porckopásra

A térdízületi porckopás, más néven artrózis, jelentősen befolyásolja a páciensek életminőségét: az erős térdfájdalom sok esetben már az otthonuk elhagyását is megakadályozza. Nem kell azonban beletörődni az állandó gyötrelmekbe, hiszen egyre több hatékony terápia áll rendelkezésünkre.

Van kiút a fájdalmas mindennapokból

Térdízületi porckopás esetén – ahogy számtalan más mozgásszervi panasznál is – kiemelten fontos, hogy minél korábban felismerjük és megkezdjük a megfelelő kezelést. A mai modern orvoslásban már többféle kezelési mód is ismert és elérhető a térdartrózis ellen. Az egyénileg legoptimálisabb megoldás kiválasztásához alapos ortopédiai vizsgálaton szükséges diagnosztizálni a porckopás mértékét és előrehaladottságát. Az egyéni faktorok mellett ez az egyik leglényegesebb információ, ami alapján meghatározható a fájdalmas panaszok csökkentését célzó terápia.

Enyhe porckopás esetén

Amennyiben a porckopást már korai szakaszában sikerül felismerni és diagnosztizálni, fájdalomcsillapítás és ízületi porcerősítő, porctápláló készítmények szedése ajánlott. Emellett életmódbeli változtatások is javallottak, mint a rendszeres mozgás, testsúlykontroll, egészséges étkezés és bő folyadékfogyasztás. Ebben a szakaszban kis odafigyeléssel sokat javíthatunk a porc állapotán és tartósan megszüntethetjük a fájdalmas panaszokat.

Közepes porckopás esetén

Közepes fokú térdízületi porckopás esetén az ízületi porc már jelentősen sérült és komoly fájdalmat okoz. Ezen a szinten a kezelések célja a fájdalom csökkentése és a porckopás folyamatának lassítása.

Többféle terápiás módszer is segíthet:

- 1 hialuronsavas injekciókúra:** a hialuronsav az emberi szervezetben természetes módon is megtalálható anyag, ami az ízületek mozgását segíti elő. Porckárosodás vagy ízületi gyulladás esetén szükségessé válik a pótlása, ami injekciós terápiával lehetséges. A hialuronsavas injekció kúra által a térdfájdalom jól csillapítható, valamint jelentősen lassíthatjuk a porckopás folyamatát és csökkenthetjük az ízületi gyulladást.
- 2 PRP sajátvér-terápia:** a PRP egy speciális injekciós kúra, mely során a beteg saját véréből egy speciális technikát alkalmazva állítjuk elő a regenerációt elősegítő aktív növekedési faktorokat, melyeket magas koncentrációban visszainjekciózunk a térdízületbe. A koncentrátum hatására az ízületben megindul a porc regenerációja és a gyulladás csökkenése.

- 3 fizioterápiás lökéshullám kezelés:** a hanghullámok által keltett energialöketek, azaz lökéshullámok mechanikusan stimulálják a kezelt testrész sejtjeit, beindítják és serkentik a test természetes regenerációs és gyulladáscsökkentő folyamatát. Alkalmazása más fizioterápiás kezelésekhöz hasonlóan kúraszerűen ajánlott.
- 4 Lipogems® őssejt terápia:** a speciális technológia lényege, hogy a beteg saját zsírszövetéből egy őssejtekben gazdag, komplex regeneratív tulajdonsággal rendelkező folyadék kerül előállításra, melyet a kezelt térdízületbe injektálunk. A kezelés egy átfogó regenerációs terápiának tekinthető, ami kifejezetten hatékony módszer a térdízületi porckopás kezelésére. Műteti körülmények között, egynapos sebészeti beavatkozás keretén belül végezhető eljárás.

Megoldás előrehaladott porckopásra

Súlyos térdízületi porckopás esetén az ízületi porc kilyukad vagy teljesen eltűnik. Az elkopott porcot már nem képes a szervezet regenerálni semmilyen kezelés hatására. Megoldás azonban ebben az esetben is van a kínzó fájdalom ellen: térdprotézis-beültetéssel visszanyerhető a fájdalommentes mozgás, és helyreállítható a korábbi életminőség is. A legújabb sebészeti eljárásokkal gyors felépülésre és tartós fájdalommentességre lehet számítani.

Elérhető csúcstechnológia a legjobb eredményért

Már Magyarországon is elérhető az a világszínvonalú csúcstechnológiás robot-asszisztált műteti eljárás, amellyel a térdprotézis beültetés utáni betegelégedettség eléri 96-97%-ot. Az új OMNIBotics® technológia sikerének kulcsa, hogy a térd körüli lágyrészek egyensúlyát – ami a porckopást kísérő folyamatokban rendszerint megbomlik – nagyon pontosan helyreállítja.

A legújabb kutatások szerint ugyanis a betegek műtét utáni elégedettsége nagy részben a térd körüli lágyrészek, oldalszalagok egyensúlyától függ. A robotasszisztált műteti eljárással emellett rendkívül stabil protézis beültetés érhető el, ami tovább növeli az implantátum élettartamát és a páciens komfortérzetét.

Dr. Domán István PhD.

TUDATOS ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL A TESTI-LELKI HARMÓNIAÉRT:

A globális világjárványt követő időszakban ma az egyik legaktuálisabb téma a mentális egészségmegőrzés. A pandémia szinte mindent megváltoztatott körülöttünk az elmúlt időszakban és ezt csak tetézi a korábban megjelent és már hosszú ideje tartó klímaválság miatti aggodalom is. Ezek így, együttesen hatalmas mentális terhet jelentenek mindannyiunk számára. Egyúttal azonban – mint az a különböző válságok esetében általában lenni szokott – a változás és a változtatás lehetőségét is magukkal hozták, hiszen ráirányították a figyelmet az egyéni, a társadalmi és a környezeti ártalomcsökkentés fontosságára. Dr. Petke Zsolt addiktológust kérdeztük, mit tehetünk mentális egészségünk megőrzéséért.

A koronavírus-járvány 2019 végén kizökkentette a világot az addigi menetéből, és egész életünket átalakítja, illetve meghatározza azóta is. Nemcsak a munkánk folyamatát és környezetét szabta át (felborult a munkaidő és a magánélet egyensúlya, megváltozott az, ahogyan és ahonnan dolgozunk), de a vírus a szociális érintkezéseinkre is nagy hatással volt (másképp és máshogy kapcsolódunk ki, mint korábban), ami arra sarkallt legtöbbször, hogy visszafogottabban és tudatosabban éljünk, illetve jobban odafigyeljünk magunkra és a környezetünkre is. A járvány – és az ezt csak tetőző, már korábban megjelent klímaválság miatti aggodalom – alaposan felülírta mindennapi viselkedésünket, és attól függően, ki miként kezelte a változást, a bizonytalanságot és a bezártságot, úgy alakulhattak át a szokásaink is.

Dr. Petke Zsolt, a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet osztályvezető főorvosa szerint bár sokan a mai napig otthonról dolgoznak, így az eddigi feladatokat nyugodtabb környezetben tudták és tudják jelenleg is ellátni, ami – a munkahelyi stressz esetleges csökkenésével – visszaszoríthatja a különböző káros késztetéseket, sokaknál azonban éppen a szorongást erősítette fel. Egy stresszesebb időszak ugyanis mindig nagyobb kísértést jelenthet az ártalmas szenvedélyek iránt (például, hogy valaki rászokjon a dohányzásra vagy a mértéktelen kávé- és alkoholfogyasztásra, esetleg az online tér rabjává váljon, vagy akár étel-, vásárlás-, illetve játékfüggőségbe meneküljön). Az életünkre kiható korlátozások és a folyamatos bizonytalanságérzet miatt éppen ezért kedvezőbbé válhatott minden olyan dolog, ami a szorongás csökkentéséhez járult hozzá ezekben az időkben.

Csak hogy nem szabadna megfélemlenünk arról, hogy ezek a tévesen berögzült „stresszkezelési szokások” csupán ideig óráig



tűnhetnek könnyebbé jelentő megoldásnak, sőt hatásuk súlyos következményekkel járhat hosszútávon mind az egyénre, mind a környezetére, a társas kapcsolataira nézve. Vegyük csak például a fenti listából a dohányzás esetét: a cigarettában megtalálható nikotin egy olyan erős függőséget okozó anyag, ami a többi között olyan mellékhatásokkal járhat, mint a fejfájás, szédülés, de megemeli a vérnyomást és a szívfrekvenciát is – hangsúlyozta a szakember. Bár ma már tudjuk, hogy a dohányzás minden formája káros az egészségre, és hogy számos betegség kialakulásáért felel, még ennek ellenére is jelenleg több mint egymillióan dohányoznak világszerte, Magyarországon pedig 2 millióan gyújtanak rá rendszeresen. Vagyis a dohányzás társadalmi jelentőségű kérdéskör, amely mindenkit érint, dohányzókat és nem dohányzókat egyaránt, így megkerülhetetlen, hogy beszéljünk e káros szokás ártalomcsökkentési lehetőségeiről.

A tudomány jelenlegi állása szerint nem elsősorban a nikotin, hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedések kialakulásáért. A cigarettáé égése során keletkező füstben több ezer vegyi anyag van, amelyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. A cigarettafüst ráadásul nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak.

Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen hosszú távon csak a nikotin- és dohánytartalmú termékek végleges elhagyásával csökkenthetőek 100 százalékban a dohányzás ártalmai. „Habár a leszokás nem könnyű, aki elhatározta magát rá, minden eszközzel támogatni kell, hiszen már a leszokást követő első napoktól

kezdve csökken a potenciális betegségek kialakulásának kockázata” – tette hozzá Petke.

Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamiért mégsem szoknak le. Az addiktológus azt tanácsolja, nekik érdemes segítséget kérniük a leszokáshoz, vagy tájékozódniuk az ártalomcsökkentés lehetőségeiről. Ma már léteznek a cigarettánál akár 70-95 százalékkal alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó füstmentes alternatívák, melyek a hagyományos dohánytermékekhez képest lényegesen alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járnak azok számára, akik nem szoknak le. És bár az égés és füst hiánya miatt a cigarettánál lényegesen alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járnak, hosszú távú hatásukkal kapcsolatban még jelenleg is folynak a kutatások.

Az égés és füst nélkül működő, úgynevezett füstmentes technológiák használatával ugyan különböző mértékben, de csökkenthetőek a dohányzás ártalmai. A hasonló elven működő technológiákon belül is nagy működésbeli különbségek lehetnek, a különböző technológiákra való áttéréssel pedig különböző fokú ártalomcsökkentés érhető el. A füstmentes technológiák közé tartozik például az e-cigarettáé, a dohányhevítes technológia, vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárna. Előbbi dohány helyett nikotintartalmú folyadék felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevítes technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohányt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst, valamint hamu se képződjön.

Ugyanakkor ezen technológiák sem kockázatmentesek – magyarázza a szakember, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint.

Egy dolog azonban biztos: a dohányzás ártalmait kizárólag csak úgy kerülhetjük el, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától.

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

Az időszorongás áldozatai

Az utolsó utáni pillanatban adom le ezt a cikket a szerkesztőségbe, kellemetlen érzés van bennem, hogy késtem vele. Általában nem szeretek késni, inkább mindig előbb érek oda, ahova éppen mennem kell, még akkor is, ha nincs is semmilyen következménye, ha kések egy kicsit. Ugyanakkor sokszor halogatok dolgokat, mint például ennek a cikknek a megírását, miközben folyamatosan nő bennem a feszültség.

Azt hiszem, hogy nálam ez még többé-kevésbé normális ke-
reték között marad, sokan járnak hozzám hasonló cipőben.
Vannak azonban olyan embertársaink, akiknél ez a belső
feszültség sokkal komolyabb méreteket ölt és sokkal hosszabb
lefutású: ők az időszorongás áldozatai.

Ez a szorongásos probléma nagyon sokarcú. A hétköznapi élet olyan dolgaitól kezdve, mint amilyen az elkésés az iskolából, a munkahelyről, a megbeszélte találkozóról, olyan összetettebb, filozofikusabb kérdésekig, mint például az élet végessége vagy az elvesztegetett idő – sok formában mutatkozhat. Akik ilyen problémával küszködnek, gyakran folyamatos feszültségben élnek, sőt akár rettegnek ezektől a dolgoktól, még akkor is, ha éppen nincsen közvetlen indoklottsága. Kialakul bennük egy olyan beállítódás, hogy bármilyen erőfeszítést tesznek is, ők mindig, mindenholnan elkésnek, vagy az életük elpocsékolta idő, esetleg már úgyszólván késő, végérvényesen lemaradtak az „életükről”.

A modern ember időszűkében él, napjai teendőkkel túlszűfoltak. Az órán folyamatosan pergő másodpercek könyörtelen szenvtelenséggel emlékeztetnek az idő folyamatos múlására, ami állandó, kegyetlen stressznyomás alatt tart mindannyiunkat. Rohanunk egyik helyről a másikra. Nemegyszer úgy ér véget a napunk, hogy csak töredékét tudtuk elvégezni mindannak, amit elterveztünk, vagy amit elvárnak tőlünk. Az időszorongásban szenvedők ezt még fokozottabban élik meg, gyakorta pillanatnyi szünetet sem engednek maguknak. Vannak közöttük, akik úgy érzik, hogy már előbbre kellene tartaniuk, például a karrierjükben, az anyagi viszonyaikban, a családi állapotukban.

Több feltételezés létezik az időszorongás okainak magyarázatára. Az egyik szerint szükségét érezzük, hogy elfogadjanak, kedveljenek bennünket, és ezért mindent megteszünk, hogy kedvébe



járjunk másoknak. Vannak, akiknél ez olyan mértéket ölt, hogy erős szorongás, aggodalom, rettegés kíséri minden cselekedetüket: vajon mindent megtettek-e, amit kellett, és vajon teljesíteni tudják-e a teendőiket a kellő időben.

Egy másik magyarázat szerint, mivel az életünk véges, ezért szorongást kelt bennünk a gondolat, hogy vajon van-e értelme a cselekedeteinknek, vajon nem vesztegetjük-e el az lehetőségeinket? Kellően értékes dolgokat hozunk-e létre, vajon hagyunk-e nyomot magunk után? Megint mások úgy vélik, hogy az időszorongás más, mélyebben fekvő szorongásproblémák kísérőjelensége. Például az ADHD-s (figyelemzavaros hiperaktív) gyermek (vagy felnőtt) gyakran belefeledkezik valamibe, ami átmenetileg megragadja a figyelmét, ám így esetenként nem jut elegendő ideje a számára előírt feladatok ellátására, ami azután időszorongást eredményez. Vagy a kényszerességben szenvedő, aki akár húszszor is visszamegy ellenőrizni, hogy bezárta-e az ajtót, behozhatatlan időzavarba kerül, ami fokozott időszorongást generálhat. Újabbban találkozhatunk a „kapunyitási pánik” érdekes jelenségével, amikor életük, karrierjük korai szakaszában tartó fiatalok attól szoronganak, hogy vajon nem késtek-e le véglegesen valami fontosról?

Ha Ön esetleg úgy érzi, hogy az időszorongás a kellenél jobban eluralta az életét, gondolja végig a lehetséges okokat. Képzeld el, mi a lehető legrosszabb következménye, ha elkésik, vagy nem készül el valamivel időben. Ha úgy érzi, hogy nem találja értelmet hordozónak a mindennapjait, ne habozzon váltani! Keressen új emberi kapcsolatokat, próbáljon ki új dolgokat, olyanokat is, amik túlmutatnak az ön személyén, például segítsen más embereknek. Hasznos lehet, ha az éppen adott tennivalójára fókuszál, más szóval igyekezzen a mindenkori jelenben maradni.

Fabián Tamás pszichológus

NAGYON SZERETNÉK ráncos öregasszony lenni

GREGOR BERNADETT – a legendás operaénekes, Gregor József lánya – Jászai Mari-díjas színésznő, zenész. 2021-től a „Széchenyi-örökség Okmányának” is kitüntetettje. A művésznő számtalan „álomszerepet” megkapott már, a sajtó mégis inkább a magánéleti „botránysairól” írt – amelyek a valóságban nem is voltak. Percre pontosan akkor hívtam fel, amikor megbeszéltük.

► Olvastam valahol, hogy nagyon szereted a pontosságot, van különösebb oka?

► Édesapám bárhová ment fellépni, mindenhol egy órával korábban ott volt, őrá soha nem vártak. Én is így vagyok ezzel, nem kések, de ha mégis beszorulok egy dugóba, telefonálok. Még ha önhibámon kívül kések is, szorongást okoz.

► A gyerekeid is örökölték ezt?

► Nem, sajnos.

► A nagyobbik fiad már 26 éves, lehet, hogy ma holnap nagymama leszel.

► Papírforma szerint igen, de Bencét ismerve, ez még odébb lesz.

► Most nevetünk ezen, de volt idő, amikor durva dolgokat írtak a magánéletről. Aztán ennek vége lett, megvédted magad. Mi volt az utolsó csepp?

► Nem voltak a magánéletemben olyan történések, amik okot adhattak volna arra, hogy abból szenzáció legyen. Mással is előfordult már, hogy elvált, akár többször is. Eljött a pont egy tévéműsor kapcsán, amikor azt éreztem, hogy eddig és ne tovább! Felmentem a Széchenyi könyvtárba, ahol le vannak fűzve az újságok, és öt évre visszamenőleg megnéztem, hogy mi jelent meg rólam. Sok délutánomba került, de összegyűjtöttem, ami kifogásolható volt, és letettem az ügyvéd asztalára. Utána jött hat év pereskedés, és kimondták az igazamat. De a legnagyobb eredmény, hogy már nem jelenhet meg semmi a magánéletemről a beleegyezésem nélkül.

► Láttalak régebben egy olyan darabban, amelyben egészen komoly mélységeket mutatál meg annak



ellenére, hogy nézőként is láttuk, hogy az előadásban nem érzik jól magukat a színészek. Ilyenkor mi ad erőt?

► Amikor próbálsz valamit, és esetleg érezed, hogy ez a rendezés nem az igazi, nem tudod másképp végigcsinálni, minthogy elhiszed azt, hogy amiben részt veszel és amit csinálsz, az hiteles. De kaphatsz olyan szerepet is, amiben nem érezed magad komfortosan, vagy lehet olyan zavaró körülmény, mint egy rendetlen diák, aki beleröhögcsél az előadásba, amikor éppen nem kellene.

A színésznek minden körülmények között meg kell őriznie a hidegvérét. Azt hiszem, hogy – érzékenységünket megtartva – az idegrendszerünknek stabilnak kell lennie. Kicsit olyanok vagyunk, mint a cirkuszi lovak, akik mellett cintányérral lehet csapkodni, vagy fellőhetik a tűzijátékot, a koncentrációjuk akkor sem billenthető ki.

► Herczeg Ferenc darabokat kezdtetek el játszani, és úgy tudom, előadás után többen vállaltátok, hogy kimentek iskolákba rendhagyó irodalomóra. Ez nagy kihívás.

► A Bizánc és Az élet kapuja című darabokat Nagy Viktor rendezte, a Kék rókát Csizsár Imre, mindketten hatalmas tudású emberek. Az első olvasópróbákon csak mesélnek a korról, a szerzőről, a darab rétegeiről. Nagyon sok időt fektetünk abba, hogy megértsük, átlássuk az egészet, ne csak a szöveget mondjuk az instrukciók szerint. A próbafolyamat során is újra és újra elemzünk.

► Azt mondtad, hogy most a szíved csücske a Kék róka.

► Igen, most már két és fél éve megy ez az ötszereplős vígjáték, amikor játszunk, akkor telt házzal. Szeretik a nézők, és mi is. Azért a pillanat varázslata a színház, mert ez a darab is estéről estére más. Remek élmény, hogy egy másodperccel tovább tartott szünettől egészen új dolgok születnek.

► Van egy Karády-ested, miért őrá esett a választásod? A hasonlóság miatt?

► Én nem akarok hasonlítani Karádyra, hanem az ő emlékére írtam egy estet. Misztikus is számomra ez, mert amikor Szegeden kamaszlány voltam, akkor adták ki újra Karády bakelitlemezeit és a kazettákat. Én kicsi lány voltam, és mégis, valamiért rongyosra hallgattam őket, kívülről fújtam a dalokat. Nagyon közel érzem őt magamhoz, valamilyen régről jövő, mély szeretet van bennem iránta.

► Szépségedet méltán dicsérik, de az öregedés mindenkit elér. Mi a terved?

► A szokásos arcápoláson kívül nem gondolok másra. Azt érzem, hogy a természet szépen elrendezi az ember lelkében ezeket a dolgokat. Látom ezt az anyaságon is, hogy hogyan változik bennem, hogyan lesz másfajta a kötődés. Azért sincs bajom az öregedéssel, mert két éve hallom a hírekben a tragédiákat, hányan halnak meg fiatalon is. Én nagyon szeretnék ráncos öregasszony lenni, mert akkor az azt jelenti, hogy egészségben megértem azt a kort.

Vincze Kinga

NE FÁJjon A FEJE!

A fejfájás a leggyakoribb egészségügyi problémák közé tartozik, számtalan típusa van, és az is eltérő lehet, hogy mennyire intenzíven érzi valaki. A diagnózisban sokat segít annak meghatározása, hogy pontosan hol fáj a fejünk. A nőket gyakrabban kínozza ez a probléma, ennek pedig hormonális okai vannak. A lényeg azonban ugyanaz: a fájdalom okát ki kell deríteni, és gondolni kell a megelőzésre, valamint a fájdalomcsillapításra is.

A nőknél és a férfiaknál is számos tényező járulhat hozzá a fejfájáshoz, beleértve a korukat, vagy a családjuk kórtörténetét. A nők esetében azonban gyakran figyelhető meg a fejfájás és a hormonális változások közötti összefüggés. Serdülő lányoknál a fejfájás gyakran a pubertáskor környékén jelentkezik.

Nehéz napok, nehézségek nélkül

A menstruáció minden negyedik nőnél kisebb-nagyobb fájdalommal és kellemetlen tünetekkel jár, ám ezek idővel és a szülés után általában enyhülnek. A fiatal lányoknál különösen jellemző, hogy a stressz, lehangoltság, fáradékonyság mellett kifejezetten nehezen elviselhető görcsök jelentkeznek a menstruáció idején. Ezeket többféle módon is csillapíthatjuk.

Március 2-án, hamvazószerdán véget ér a farsangi időszak és elkezdődik a húsvétot megelőző nagyböjt. A hamvazkodás szokása a katolikusoknál maradt fenn. A szertartáson a pap az előző évi virágvasárnapon szentelt barka hamujával keresztet rajzol a hívek homlokára. A néphit szerint aki hamvazkodik, annak nem fog fájni a feje.

Migrén, frontok, stressz?

Lassan véget ér a farsangi szezon, a mulatozások és a lakomák időszaka. A túl kevés vagy a túl sok alvás migrént okozhat, de a rendszeres alvási rutin megtartása segíthet kiküszöbölni az alkalmi fejfájásokat. Sokszor ismételt igazság, hogy a test egészségéhez nem kell más, csak a pihentető alvás, étkezés, testmozgás, folyadékfogyasztás és a stresszcsökkentés. Ha bármelyik pillér felborul ezek közül, az migrénhez vezethet.

Az életmódra és a rendszerességre való figyelés nemcsak a migrén, hanem a feszültség okozta fejfájásokra is gyógyír lehet, bár azok nem járnak hányingerrel, hányással, fény- hang- és szagérzékenységgel, mégis bosszantóak.

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 tableta egészben, vagy
vén feloldva is bevehető.

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

www.aspicont.hu
www.facebook.com/aspicont



MAGYAR
GYÓGYSZER

Egy tableta Aspicont!

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



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!

A bélflóra egyensúlya kulcs az egészséghez

A bélben élő jótékony mikroorganizmusok szerepe jól ismert az emésztőrendszer egészségének fenntartásában. Talán a legfontosabb, hogy gátolják a kórokozók elszaporodását, illetve stimulálják a szervezet védekező rendszerét, többek között hozzájárulnak a mostanában sokat emlegetett T-sejtes immunválasz aktivizálásához.

Az immunrendszer és a bélflóra együttműködése biztosítja, hogy szervezetünk védve legyen az emésztőrendszerbe óhatatlanul bekerülő káros anyagoktól, ugyanakkor hozzájusson a szükséges tápanyagokhoz. Mivel az emésztőrendszerben található az immunsejtek 70 százaléka, érthető, hogy a bélrendszernek és vele együtt a bélflórának meghatározó szerepe van az immunrendszer szabályozásában.

Valójában kétirányú kapcsolatról van szó: a kóros immunválaszok okozta gyulladás befolyásolja a bélflóra egyensúlyát, ami bélbetegségekhez vezet. A kiegyensúlyozott bélflóra hasonlóképpen alapvetően fontos a fertőzések megelőzése és a betegségből való felépülés szempontjából. Ezért a bélflóra egyensúlya az egész rendszerre hatással lehet, és hozzájárul az immunrendszer egészségéhez.

Hogyan támogathatjuk az egészséges bélflórát?

Az ember emésztőrendszere a születés pillanatában még nem tartalmaz mikroorganizmusokat. A bélflóra az első táplálékfelvétel során kezd kialakulni, és az életkor előrehaladtával számos változáson megy keresztül. A betelepülő mikroorganizmusok révén egyensúlyi állapot alakul ki, amely

Miből áll a bélflóra?

A bélnyálkahártya felszínén, a szervezet és a külvilág között kialakult „előszobában” élő, mintegy ezerféle baktérium közösségét nevezzük bélflórának. Össze tétele genetikailag meghatározott, minden emberre egyedileg jellemző, mint az ujjlenyomat. Védelmet jelent a kórokozók megtelepedésével szemben, segíti az emésztést, hormonhatású anyagokat, B- és K-vitaminokat termel.

különböző okok miatt felborulhat, és az itt zajló folyamatok zavarához vezethet.

A változatos étrend, a feldolgozott és finomított élelmiszerek visszaszorítása, az élelmi rostokban gazdag táplálkozás mind elősegítheti az egészséges mikrobiom kialakulását és fenntartását. Például az antioxidánsokban, gyulladáscsökkentő tápanyagokban és fitokemikáliákban gazdag gyümölcsök és zöldségek változatos fogyasztása csökkentheti az oxidatív stresszt, támogathatja a májműködést, és fokozhatja az immunrendszer általános működését.

PROBIOTIKUS ÉLELMISZEREK

- joghurt
- kefir
- író
- érlelt sajtok
- kovászos uborka
- savanyú káposzta
- kovászos kenyér
- egyes szójaitalok

Így tehetjük enyhébb lefolyásúvá a betegségeket

A gyümölcsök és zöldségek oldható és oldhatatlan rostokat is tartalmaznak: előbbieket „táplálják” a vastagbélben élő hasznos baktériumok közösségét, míg az oldhatatlan rostok segítik a káros anyagok hatékony feldolgozását és eltávolítását.

Szintén érdemes rendszeresen beiktatni az étrendünkbe a probiotikumokban gazdag élelmiszereket – ezek általában valamilyen erjesztés útján készülnek. Emellett az ősztől tavaszig rendszeresen szedett probiotikum-készítmények segíthetnek megelőzni a légúti fertőzéseket, illetve enyhébb lefolyásúvá szelídítik a betegséget, és csökkenthetik a szövődmények kialakulásának esélyét.

Szerdahelyi Krisztina

FRAMELIM IMMUNOBIOTIKUM

A **FRAMELIM**[®] baktérium lizátum tartalmának köszönhetően egy kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt immunerősítő. Fokozza a természetes immunitást és segítséget nyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok esetén.

Előzze meg a betegségeket, erősítse az immunrendszerét!

Irritábilis bél szindróma gyorsteszt

Töltse ki ingyenes IBS tesztünket a www.framelim.hu weboldalon!

WWW.FRAMELIM.HU



**8 dobozos
családi immunerősítő
csomag**



WEBSHOPBAN 30.920 FT HELYETT*

20.990 Ft

Rendelje meg a www.framelim.hu oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

+36 20 254 4113

*: Az akciós ár a www.framelim.hu honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

SZABAD MOZGÁS a fürdőben (is)

Általában nem is gondolunk rá, hiszen annyira természetes a mozgás, izmaink összehangolt, és olykor kemény munkája a nap minden órájában. Persze egy nehéz nap után általában mindannyian megérezzük a terheket, de sokat tehetünk kényelmünkért, és főleg biztonságunkért az otthonunkban, különösen a fürdőszobában.

Felmérések szerint a lakás két legveszélyesebb helyisége a konyha és a fürdőszoba. A baktériumoktól kezdve a hegyes tárgyakon és a csúszós felületeken át sok mindenre kell figyelni, de még így sem biztos, hogy meg tudjuk előzni a balesetveszélyes helyzeteket.

A leggyakoribb otthon előforduló balesetek a következők:

- Esések és leesések, csúszások
- Égési sérülések
- Vágások
- Áramütés

Annak, akinek idős kora vagy betegsége okán bizonytalan a mozgása, egy magas és mély fürdőkádban legyőzhetetlen akadályt jelent. Túl nagyot kell lépni a belépéshez és a kiszálláshoz is, ez még a kaspokodót használva is túl kockázatos mutatvány. De van megoldás!

Az akadálymentes fürdőszoba fontos tartozéka a megfelelő világítás. Az egyenetlen megvilágítás, különösen a látásproblémákkal küzdő idős emberek esetén növeli a bizonytalanságot, rosszabb esetben egyensúlyvesztéshez vezethet.

AZ IDŐSKOR BIZTONSÁGÁT VESZÉLYEZTETŐ TÉNYEZŐK

- mozgásszervi betegségek
- gyógyszerek mellékhatásai
- a szemlencse változása – a látás biztonsága
- halló- és egyensúlyrendszer degeneratív változása, a halláscsökkenés
- idegrendszeri megbetegedések, epilepszia, stroke.

Kényelem és biztonság

A hagyományos kádak esetében nem csupán az a veszély fenyeget, hogy beverjük a kemény kádperembe a nehezen mozdítható végtagot, vagy elcsúszunk a kádban. Fürdés után a csúszós padló is újabb kockázatot jelenthet. Ezt felismerve több gyártó is készített nyitható oldallal, ajtóval fürdőkádat, ülőkádat. Így nemcsak pénzt, de időt és energiát is spórolhatunk, hiszen elkerülhetjük, hogy a kádat zuhanyzóvá kelljen alakítani. Ez fontos szempont lehet például kórházi kezelés vagy hosszan tartó rehabilitáció után.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



UDOOR™
fürdőkádajtó

UDOOR fürdőkádajtó beépítéssel,
országosan

bruttó **189.000 Ft**



*ÉMI-KERMI-TÜV minősítő intézet
által tanúsított minőség*

Lehetetlennek érzi a fürdőkádban a használatát? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

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

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

Telefon: 06 1 5 333 111 (NEM emeltdíjas)

Web: www.furdokadajto.hu

ÉG, SZÚR, FÁJ

A húgyúti fertőzés a légúti fertőzések után a második leggyakrabban előforduló betegség. A férfiaknál kevésbé jellemző, viszont a nők 80 százalékát érinti a probléma, aminek anatómiai oka van. A nőknél a fertőzések könnyen és gyorsabban feljuthatnak a húgyhólyagig, vagy akár a vesemedencébe is, komoly szövődményeket okozva.

Az egyik leggyakoribb urológiai megbetegedés a húgyhólyaggyulladás. Statisztikák szerint tízből nyolc nő az élete során legalább egyszer tapasztalja az ún. „felfázásos” tüneteket. A felfázás tulajdonképpen egy gyulladási folyamat a szervezetben, amely jellemzően a húgyutakat, illetve szinte mindig a húgyhólyagot érinti. A gyulladásért több kórokozó is felelős lehet, köztük az E. coli baktérium.

A felfázás tünetei jellegzetesek

FIGYELMEZTETŐ JEL LEHET A

- * sűrű, sürgető vizelési inger, miközben a vizelet szinte egyáltalán nem távozik
- * vizelésnél szúrós, égő érzés
- * alhasi, kismedencei fájdalom, amely súlyos esetben akár a deréktájra is terjedhet
- * rossz szagú, esetleg zavaros vizelet
- * hidegrázás
- * súlyos esetben láz

Fontos tanácsok az egészségünkért

Igyunk legalább napi 1,5 liter ásványvizet vagy gyümölcslevet. Kerüljük a hideg felületeket. Tartózkodjunk a habfürdők, tusfürdők, intim lemosók túlzott mértékű használatától. Ne viseljük szintetikus fehérneműket. Ügyeljünk a rendszeres hólyagürítésre és a tisztálkodási alapszabályokra!

Mikor kell orvoshoz menni?

Ha láz és/vagy véres vizelet jelentkezik, illetve ha a medence tájékán fájdalmat érzünk. Különös figyelmet érdemelnek a gyermekek, kismamák, idősek, a vese- és a cukorbeteg. Hólyaghurut vagy hólyaggyulladás esetén sokat tehetünk magunkért, ha segítségül hívjuk a vizelethajtó gyógynövényeket, melyek átmosják a szervezet gyulladásban lévő vizeletkiválasztó rendszerét.

Érdemes növényi eredetű, tiszta illóolaj-hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választani, amely hatékony baktériumölő, fertőtlenítő, lázcsökkentő hatású. A kamilla köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő, de hatásos többek között a cickafark, a rozmaryn, a zsálya és az édeskömény is, illetve ezek keveréke, tiszta illóolaja és a nagytermésű áfonya és azorvosi medveszőlő is.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

ROWAtinex®

70 ÉVE FORGALOMBAN!

VESE- ÉS HÚGYÚTI BETEGSÉGEKRE, VESEKŐ KEZELÉSÉRE

- Vese-kímélő étrend: www.rowatinex.hu
- Vese-kőre, vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Gyulladáscsökkentésre
- Tiszta hatóanyagok



VÉNY NÉLKÜL
GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland

www.rowatinex.hu



sAtco

www.satco.hu



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

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

Az „Év gyógyszerésze 2021” és a „Kedvenc Patikám pályázat 2021” győztesei



A képen szereplők balról jobbra:

Torjai Gábor, Nero Solution Kft. ügyvezető igazgató,

Dr. Samu Antal, a Gyógyszerészi Gondozás Szakmai bizottságának alapító elnöke

Kovácsné Dr. Nagy Andrea, Év gyógyszerésze 2021 1. helyezett

Dr. Mikola Bálint, a Magángyógyszerészek Országos Szövetségének alapító elnöke

Dr. Vágány Attila, szekszárdi Menta Patika vezetője, 2021 Kedvenc Patikám 1. helyezett

Dr. Hodossy Lajos, Roche Magyarország Kft. ügyvezető igazgató

Az Év gyógyszerésze címet Kovácsné dr. Nagy Andrea kapta. 2021 Kedvenc Patikája a Menta Patika lett Szekszárdról, a második helyezett a SIPO Patika Pécsről (Vásárcsarnok), a 3. helyezett pedig a Szent Sebestyén Patika Nagykovácsiból.

Kovácsné dr. Nagy Andrea két témakörben nyújtott be pályázatot: „Lakossági gyógyszerellátás a COVID-19 helyzetben” és „Védőoltásokkal kapcsolatos edukáció”. Előbbi pályamunkája a gyógyszertárban átélt mindennapjaikat mutatja be: hogy hogyan

dolgoztak, és látták el a betegeiket a gyógyszertárban. „Védőoltásokkal kapcsolatos edukáció” című pályamunkájában igyekezett kifejezteni a COVID-19 védőoltásokkal kapcsolatos alapvető tudnivalókat, és összefoglalta az információkat a piacon megjelent különböző tesztekéről.

A 11. alkalommal megrendezett pályázat kulcsüzenete

2021-ben tizenegyedik alkalommal rendezték meg az Év Gyógyszerésze és Kedvenc Patikám pályázatokat. Az Év Gyógyszerésze díjat a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége és a Roche Magyarország Kft. hozták létre, ehhez csatlakozott a Magyar Gyógyszerészi Kamara és a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság.

A szakmai zsűri minden évben anonim módon bírálja el a pályázatokat, amit a szervező Nero Solution Kft. biztosít. A győztes pályamunkát beadó gyógyszerész és a legtöbb szavazatot kapott győztes patika egy kortárs műalkotást is magáénak tudhat, ami méltóképpen jelzi az elért eredményt a patikalátogatók számára.

A pályázatok kulcsüzenete, hogy a gyógyszerészeknek egyfajta új, köztes szerepet kell betöltenie az egészség támogatása, a betegségek megelőzése területén. Mint a gyógyszeres terápia szakértőinek olyan dokumentált szolgáltatásokat kell biztosítani, amelyek célja többek között a megfelelő gyógyszerhasználat szakmai segítése, az egészségtudatos életvitel kialakításának elősegítése és az életminőség javítása.

Vámos Éva

IMMUNERŐSÍTÉS tél végén

A hideg téli hónapokban egyre több időt töltünk zárt térben, és sajnos a nyáron, kora ősszel megszokott gyümölcs- és zöldségdömping is már a múlté. Mit tegyünk, hogy mégis szinten tartjuk szervezetünk ellenálló képességét és elkerüljük a szezonális betegségeket?

Mozgás a szabadban, tudatos táplálkozás, vitaminok, probiotikumok, megfelelő higiénia, pihentető alvás, egyszóval az egészséges életmód segít a mindennapokban, de némi tudatossággal javíthatjuk az esélyeinket.

A koronavírus-járvány idején mindannyian megtanultuk, hogy a szabályok (a zsúfolt helyek kerülése, társas érintkezések minimalizálása, alapos, gyakori kézmosás, szájmascsk használata) betartásával tehetünk a legtöbbet, de emellett nagyon fontos szervezetünk védekezőképességének megerősítése is.

A sokoldalú növények

Ennek alapja az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás, amit érdemes lehet vitaminok, étrend-kiegészítők, gyógynövények fogyasztásával kiegészíteni. A ginszeng, a gyömbér, a rózsagyökér, a csipkebogyó, a homoktövis, a bíbor kasvirág, a fokhagyma, a bodza, a zöld tea mind-mind olyan gyógynövények, amelyeket a népi gyógyászatban ősidők óta, ma pedig már a modern fitoterápiában is kúraszerűen használnak.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Immunerősítésre ajánljuk

Mindkét teakeverék az immunrendszert erősíti. Élénkítő, közérzetjavító, roboráló hatásúak, más-más hatóanyaggal érik el ugyanazt a hatást.

www.gyogyfu.hu



Biztonsági
Oxigén Spray

www.alpenair.hu



Patika  Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

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

CE certifikációval
és magyar nyelvű
használati utasítással
rendelkezik!

**Tesztelje
véroxigén szintjét
és pulzusszámát!**

Forgalmazza a Patika Pack Kft.
WWW.PATIKAPACK.HU

Patika  Pack

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

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



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

HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy esetleges tüneteit koronavírus fertőzés okozza-e. Eredmény orrlyukból vagy nyál mintából, mindössze 15 percen belül! Az otthon elvégezhető, öntesztelésre engedélyezett COVID-19 antigén gyorsesztejtjeinket keresse a gyógyszertárakban vagy megrendelheti a weboldalunkon is: www.patikapack.hu/covid-onteszt

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:

www.patikapack.hu/covid-onteszt