

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. MÁJUS

Magazin

INTIM EGÉSZSÉG

Az idősödéssel nő az inkontinencia esélye



ÉLETMÓD

Kertészkedés önfeledten



INTERJÚ

TARI ANNAMÁRIA

klinikai pszichológus, pszichoterapeuta



ALLERGIA

Beindult az allergiaszezon!



ALVÁSZAVAR

Az alvási zavarok és a stroke

SZÁRAZ SÓTERÁPIÁS KÉSZÜLÉK

JAVASOLT HASZNÁLATA:

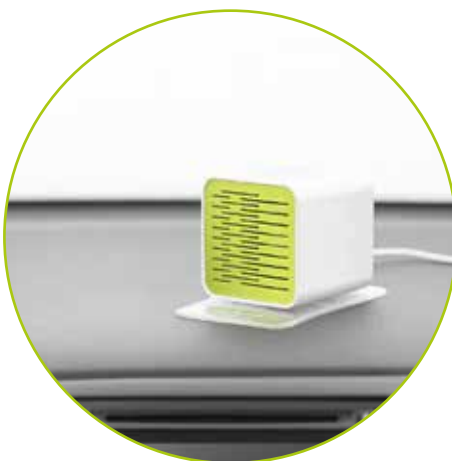
Napi 8 óra, legfeljebb karnyújtásnyi távolságból, jellemzően az éjjeliszekrényen elhelyezve, de íróasztalon, műszerfalon is elhelyezhető.

BIZTONSÁGOS:

A készülék kibocsátása megfelelő és biztonságos szintű hatást biztosít. Várható élettartama legalább 30 000 óra.

GAZDASÁGOS:

Rendkívül alacsony üzemeltetési költség – folyamatos működés esetén kb. 2 Ft/nap. Nincs utántöltés, sem betétcsere.



I. OSZTÁLYBA SOROLT ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

MEGFÁZÁS, GYAKORI KÖHÖGÉS, NÁTHA ■ LÉGÚTI ALLERGIA, RHINITIS, ORRDUGULÁS HÖRGHURUT ■ LÉGZÉSI NEHÉZSÉGEK OKOZTA ALVÁSZAVAROK ■ ARC- ÉS HOMLOKÜREGI PANASZOK ÉS ILYEN EREDETŰ FEJFÁJÁS ■ KÖZÉPFÜLGYULLADÁS ■ ASZTMA KRUPP ■ CSÖKKENT IMMUNITÁS MIATTI PANASZOK

A LÉGUTAK EGÉSZSÉGÉÉRT

Megrendelhető online, telefonon és e-mailben, valamint a Patika Pack kft. gyógyászati segédeszköz szaküzletben.

1139 Budapest, Üteg utca 49. ■ patikapack@patikapack.hu ■ www.patikapack.hu

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi hírek
- **6. SZEMVÉDELEM**
Óvjuk a szemünket!
- **7. VILÁGNAP**
Sclerosis multiplex: az ezerarcú kór
- **8. TAVASZ**
Kertészkedés önfeledten
- **9. ÁSVÁNYI ANYAGOK**
Makro- és mikroelemek
- **10. INTIM EGÉSZSÉG**
Az idősödéssel nő az inkontinencia esélye
- **11. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Az év gyógynövénye: a cickafark
- **12. ALLERGIA**
Beindult az allergiaszezon!
- **13. GYÓGYSZERHAMISÍTÁS**
Sok az internetes csaló
- **14. ÉLETMÓD**
Mit együnk a máj egészségéért?
- **15. BŐRVÉDELEM**
Egy ismeretlen ellenség: a melanoma
- **16. ALVÁSZAVAR**
Az alvási zavarok és a stroke
- **17. VESEPROBLÉMÁK**
Idült vesebetegség
- **18. KRÓNIKUS BETEGSÉGEK**
A krónikus betegek veszélyesebb a körömgomba
- **19. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Az év gyógynövénye: a cickafark
- **21. INTERJÚ**
Beszélgetés Tari Annamária pszichoterapeutával
- **22. KRÓNIKUS BETEGSÉGEK**
Gyermekkori asztmára szteroid?

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/főszerkesztő: Hollauer Tibor

Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Címlap- és interjúfotó: Falus Kriszta

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Z. K. Bt. **E-mail:** kz2848@gmail.com

Telefon: +36-30-212-7631

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, Nádás utca 4.

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

Problémás hírességek

Egyre több hír lát napvilágot sztárok egészségügyi problémáiról. Ha csak az utóbbi heteket nézzük, Bruce Willisnél afáziát diagnosztizáltak, ami miatt filmes karrierjét is maga mögött kell hagynia.

De a figyelem középpontjába került a színésznő, Jada Pinkett Smith is az Oscar-gálán, ahol kopaszra borotvált fejbőrrel jelent meg. Will Smith feleségének alopecia nevű autoimmun betegsége van, amelynek következményeként foltokban hullik a haja, a tudomány jelenlegi állása szerint nem gyógyítható.

Számtalan hírességnél diagnosztizáltak bipoláris zavart. Például Mel Gibson egy dokumentumfilmben elismerte betegségét, többször letartóztatták ittas vezetésért és családon belüli erőszakkal is vádolták. A walesi születésű Catherine Zeta-Jones szerint ő a nyelvrák elleni küzdelem során fellépő stressz miatt lett depressziós.

A híres Nobel-díjas író Ernest Hemingway is hajlamos volt a mániás depresszió okozta viselkedészavarra, ezt unokája Margaux nyilatkozta. Súlyos hangulatingadozásai és pánikrohamai megviselték az író, a halál megszállottja lett, 1961-ben fejbe lőtte magát.

Winston Churchill élete sem volt könnyű, vívta saját háborúját a depresszióval, az öngyilkosság gondolatával és az alváshiánnyal szemben. Anyja többször próbálta lebeszélni a szivarozásról, de ez nem sikerült, ráadásul legendásan sok alkoholt fogyasztott. Ennek ellenére 90 évig élt.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KLÍMAVÁLTOZÁS

Egy banánféle az új szuper-élelmiszer

A tudósok szerint az enset, egy Etiópiában termő banánféle lehet az új szuperélelmiszer, és életmentő választ adhat az éghajlatváltozásra is - írta a BBC News.

Az Environmental Research Letters című folyóiratban megjelent új tanulmány szerint a banánhoz hasonló növény akár százmilliónál is több embert lenne képes táplálni a globális felmelegedés korában.

Az enset (Ensete ventricosum) növény, amelyet etióp vagy „hamis banánként” is emlegetnek, Etiópián kívül szinte ismeretlen, de az afrikai országban húszmillió ember tápláléka. A növény banánszerű termése nem ehető, de a keményítőtartalmú szárak és gyökerek erjeszthetők, kása, kenyér készítésére használhatók.

Az előrejelzések szerint a klímaváltozás komolyan befolyásolja az alapvető élelmiszernövények terméshozamát és eloszlását Afrikában és más kontinenseken. Ezért egyre nő az érdeklődés a táplálékot nyújtó új növények iránt, mivel az emberiség néhány alapvető növénytől függ. Az elfogyasztott kalóriák közel fele három növényhez köthető: a rizshez, a búzához és a kukoricához.

„Változatosabbá kell tenni azokat a növényeket, amelyeket világszerte használunk, mert jelenleg a termények nagyon szűk skálájára támaszkodunk” – figyelmeztetett **James Borrell**, a Kew-i Királyi Botanikus Kertek kutatója.



KUTATÁS

Pontosabb vérvizsgálat jelzi előre az infarktus és stroke kockázatát

Egy új vérvizsgálat előre jelzi, hogy valakit komolyan fenyeget-e szívrom, stroke, szívelégtelenség vagy a következő négy évben ezek miatt bekövetkező halálozás kockázata.

A vérben lévő fehérjék mérésén alapuló teszt nagyjából kétszer olyan pontos, mint a korábbi kockázatfelmérés. Segíthet annak megállapításában, hogy a betegek meglévő gyógyszerei hatékonyak-e, vagy más gyógyszerekre van-e szükségük a kockázat csökkentéséhez – ismertette a kutatást a The Guardian online kiadása.

A kutatást vezető **Dr. Stephen Williams**, a coloradói Boulderben működő SomaLogic munkatársa kiemelte, hogy a teszt újabb lépés a személyre szabott gyógyításban.

Az innováció új szív- és érrendszeri gyógyszerek kifejlesztésének felgyorsítására is alkalmas lehet, mivel a klinikai vizsgálatok során gyorsabban lehetne kiértékelni, hogy a gyógyszerjelöltek működnek-e. Míg a genetikai tesztek bizonyos betegségek kockázatát jelzik, a fehérjeelemzés pontosabb képet adhat arról, hogy a

szervek, szövetek és sejtek mit csinálnak egy adott pillanatban.

A teszt olyan páciens esetében is pontosan meg tudja becsülni a kockázatot, akiknek korábban már volt szívinfarktus vagy stroke-ja, vagy más betegsége van, és gyógyszereket szed a kockázat csökkentésére.



KÜLFÖLD

Tavaly volt a legmagasabb az eutanázia

Hollandiában 2021-ben rekordszintet ért el az eutanáziás esetek száma, a tavalyi halálozások 4,5 százaléka kötődik ehhez a gyakorlathoz - írta a Trouw holland napilap a Regionális Eutanázia Felülvizsgáló Bizottság (RTE) legfrissebb adataira hivatkozva.

A RTE adatai alapján tavaly 7666 súlyos beteg részesült eutanáziában, 10 százalékkal több, mint 2020-ban. Az ezt választókat többsége rákos beteg volt, de emelkedett azok száma is, akik időskori demencia miatt folyamodtak eutanáziához. Tavaly 215 demenciában szenvedőn hajtottak végre eutanáziát, közülük hatan a betegség előrehaladott stádiumában voltak, de korábbi írásban benyújtott kérelmük alapján megkaphatták az életük végét jelentő beavatkozást.

Ez összhangban van a Hollandiában 2021-ben módosított irányelvekkel, amelyek lehetővé teszik, hogy az orvosok eutanáziát nyújthassanak olyan demens betegeknek, akik előzetesen, még beszámítható tudatállapotban kérték azt.

A koronavírus-járvány és a vele járó korlátozások nem játszottak szerepet az eutanáziás esetek számának emelkedésében 2021-ben.

A világon elsőként Hollandiában legalizálták az eutanáziát 2002-ben, végrehajtását azonban szigorú szabályokhoz kötik.

A Trouw szerint jövőre egy tudományos bizottság felülvizsgálja a holland eutanázia törvényt.

Az önkéntes halált azoknak engedélyezhetik, akik állandó, szinte elviselhetetlen, kevéssé csillapítható fájdalommal járó, gyógyíthatatlan betegségben szenvednek, és az eutanáziát még teljesen tiszta tudatállapotban, cselekvőképesen kérelmezik írásban és több lépcsőben.

FELMÉRÉS

A 2-es típusú cukorbetegség miatt nő sok egyéb betegség kockázata

A szakértők a középkorúak egészségét vizsgáló eddigi legátfogóbb megfigyeléses tanulmányban, amelybe 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő és nem cukorbeteg pácienseket vontak be, megállapították, hogy a cukorbetegség 57 egyéb betegség nagyobb gyakoriságával hozható kapcsolatba.

A cukorbetegségben szenvedőknél átlagosan öt évvel korábban alakultak ki ezek az egészségügyi problémák, mint a cukorbetegségben nem szenvedőknél.

A 2-es típusú cukorbetegség esetén gyakoribb volt a végstádiumú vesebetegség, a májrák, a makuladegeneráció és a keringési betegségek kockázata.

A 2-es típusú cukorbetegség mind a 11 egészségügyi kategóriában a rossz egészségi állapot magasabb kockázatával járt együtt, gyakoribbak voltak a neurológiai problémák, a szemproblémák, az emésztési problémák és a mentális betegségek kialakulásának esélye.



A szakértők megállapítása szerint az 50 éves kor alatt diagnosztizált 2-es típusú cukorbetegség nagyobb egészségügyi kockázatokkal jár.

A kutatás egyik vezetője, **Luanluan Sun** hangsúlyozta, hogy vizsgálatuk alapján a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzése és késleltetése „alapvető fontosságú” ahhoz, hogy a középkorúak egészségi állapota ne romoljon.

ÉLETMÓD

A kávéfogyasztás hatásai

Napi fél és 3 csésze közötti kávé elfogyasztása kedvező hatású a szív- és érrendszerre, sőt a vizsgálati csoportban csökkentette az összhalálozás és a stroke kialakulásának kockázatát is – derül ki a Semmelweis Egyetem és a Queen Mary Egyetem közös vizsgálatából.

A mértékletes kávéfogyasztás kardiovaszkuláris szempontból nem káros, sőt előnyös lehet. De nem mindegy, hogy milyen típusú kávéat fogyasztunk.

A kutatásban résztvevők közül legtöbben vagy őrölt kávéat vagy instant kávéat ittak rendszeresen.

Maurovich-Horvat Pál klinikai igazgató szerint fontos, hogy negatív kardiovaszkuláris következményeket nem találtak azok körében, akik jelentősebb mennyiségben napi 3 csészénél több kávéat isznak. A kávé az egyik legtöbbet fogyasztott élvezeti ital a világon, a szív- és érrendszerre gyakorolt hatásairól azonban keveset tudni.

GYÓGYSZERIPAR

Daganatellenes terápiák „várokoznak”

Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM) szerint a betegek gyógyulási esélyei jelentősen javulnának, ha a több mint 70 új készítmény, köztük több tucat korszerű onkológiai terápia minél előbb társadalombiztosítási (tb) támogatást kapna.

Az elmúlt ötven évben a daganatellenes terápiák óriási fejlődésen mentek keresztül, ennek köszönhetően az átlagos tízéves túlélési arány az 1970-es évekből 24 százalékról csaknem a duplájára, 50 százalékra növekedett.

Jelenleg is több mint 1800 célzott új készítmény – köztük több mint kétszáz immunonkológiai terápia – áll reményteli fejlesztés alatt, és csak 2020-ban több mint 1200 célzott klinikai vizsgálat indult el.

Holchacker Pétert, az AIPM igazgatója szerint az elmúlt évtizedek tapasztalatai alapján egyértelmű, hogy a magyar betegek gyógyulási esélyei is jelentősen javíthatók lennének a szűrővizsgálatokon való részvételi arány növelésével, valamint a korszerű terápiák gyors és széles körű hozzáféréssel.

Jelenleg ugyanis több mint 70 befogadásra váró új terápia áll végső kormányzati döntés előtt, amelyek mintegy fele valamilyen daganatos megbetegedéshez köthető. Amennyiben ezek is bekerülnének a tb-támogatott terápiák körébe, sok ezer magyar ember számára válnának elérhetővé az újabb onkológiai gyógyszeres kezelések – tette hozzá.

HIRDETÉS

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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

Óvjuk a szemünket!

A számítógépes munkavégzés, a mobilhasználat, az autóvezetés, a mesterséges fények, a légszennyezetség vagy a kontaktlencse viselése miatt egyre többen szenvednek a száraz szem kellemetlen tüneteitől. Nézzük, mi okozza a problémát, és hogyan védekezhetünk ellene.



➔ A *szemszárazság* a magyar lakosság közel harmadát érinti, a tünetek az életkor előrehaladtával egyre súlyosbodnak. A jelenség fő oka, hogy a szem túlzott terhelése, illetve a szemet érő külső és belső káros hatások következtében megváltozik a könny mennyisége és összetétele.

A szemgolyó felszínét borító úgynevezett *könnyfilm* legfontosabb feladatai közé tartozik a szemfelszín nedvesen tartása, a kötőhártya és szaruhártya védelme a különböző fertőzések ellen, valamint a szaruhártya oxigén- és tápanyagellátása. A könnyfilm minden pislogásnál újjáépül.

Mi történik, ha a képernyőt nézzük?

➔ A számítógép- és mobilhasználat okozta szemszárazság Computer Vision Syndrome (CVS) néven ismert. Mivel a szemünknek folyamatosan fel kell dolgoznia az apró pixelek millióit, kevesebbet pislogunk, a könnyfilm nem pótlódik megfelelő ütemben, ezért a szemünk kiszárad. A napi monitorhasználat a legtöbbünk számára elkerülhetetlen, némi odafigyeléssel megóvhatjuk szemünket a kiszáradástól.

Jó gyakorlat, ha minden huszadik percben nézőpontot váltunk, és legalább húsz másodpercig 60 centiméterre vagy annál távolabbra nézünk, illetve bizonyos időközönként felállunk a képernyő elől. A tudatos pislogás, a bőséges folyadékpótlás, az egészséges táplálkozás is segíthet. Jól tesszük, ha csökkentjük a dohányfüstös, légkondicionált helyiségek-

ben való tartózkodást, és odafigyelünk a szoba megfelelő páratartalmára. *Szemcseppek vagy a műköny is segíti a szemfelszín nedvesen tartását.* Használatukkal csökken a sűrűlódás, helyreáll a sérült könnyfilm és annak koncentrációja, és a tünetek enyhülnek.

Derítsük ki az okokat!

➔ Természetesen egyéb tényezők is okozhatják a szem kiszáradását. A háttérben állhat fertőzés vagy allergia, különböző hormonális változások (pl. menopauza), de számos autoimmun betegség (Sjögren-szindróma), reumatológiai elváltozások (sokizületi gyulladás, köszvény) vagy pajzsmirigy- és cukorbetegség is befolyásolhatja a könnyfilm állapotát.

Emellett bizonyos gyógyszerek (egyes béta-blokkolók, antidepresszánsok, szteroidos készítmények, nyugtatók, fogamzásgátlók, hormonpótlók) szedése, illetve egyes (pl. zöldhályogellenes) szemcseppek hosszú távú használata is okozhat szemszárazságot. Ha a tüneteket nem kezeljük időben, akár fekély, heg, fájdalom, sőt *látásvesztés* is kialakulhat, ezért nem múló panaszok esetén szemész szakorvoshoz kell fordulni.

Fókuszban a napvédelem

Nyár közeledtével nagyobb figyelmet kell fordítani a napfény elleni védekezésre is, hiszen a magas vagy hosszan tartó UV-sugárzás károsíthatja a szemet. Ha nem gondoskodunk megfelelő védelemről, akkor növeljük a gyulladások, a szürke hályog és a különböző degenerációk kialakulásának esélyét. A legbiztosabb védelmet a jól kiválasztott napszemüveg viselése jelenti.



Ezért fontos, hogy

- ❖ UV 400 jelzésű napszemüveget válasszunk: ez a tanúsítvány azt igazolja, hogy a lencse 400 nanométerig szűr, azaz az UV-sugárzás 100 százalékát blokkolja
- ❖ vízi sportokhoz polarizált lencsét viseljünk
- ❖ a napszemüveg illeszkedjen az arcformánkhoz, és maximális fedést biztosítson.

A világos szeműeknek az átlagnál is jobban kell figyelniük a szem fényvédelmére a melanoma kialakulásának kockázata miatt. A daganatos elváltozás megjelenésének esélye az életkor előrehaladtával nő, rizikótényezői a világos szem- és bőrszín, a rosszindulatú daganatos-beteg a családban és a fokozott UV-fény-expozíció. Ez utóbbi hegesztés során és erős napfény hatására jöhet létre, ezért megfelelő védő- vagy napszemüveg használatával kivédhető.

Sclerosis multiplex: az ezerarcú kór

A betegség mielőbbi felfedezése és az időben megkezdett gyógyszeres kezelés az egyik kulcsa annak, hogy minél nagyobb esélye legyen egy sclerosis multiplexes betegnek megőrizni az önállóságát. Ez a betegség ma még gyógyíthatatlan, ám az egyre szélesebb körű kezelések révén egyre többeknél hosszú távon kordában tartható.



Személyre szabott gondozás

Sclerosis multiplex betegséget az immunrendszer hibás működése okozza. Attól függően, hogy az agy és az idegpályák melyik része károsodik, az SM okozhat látásvesztést éppúgy, mint kézremegést, járásképtelenséget, egyensúlyvesztést, neuropátiás idegi fájdalmakat, izomgörcsöket, járhat a beszéd, a memória, a koncentrációképesség romlásával is. Agresszívebb kórlefordulási betegség esetén a betegek egy része akár néhány év alatt igen rossz állapotba kerülhet, míg más betegeknek több évtized alatt sem okoz jelentősebb korlátozottságot a betegség. A szerteágazó tünetek és a lehetséges kimenetek sokfélesége miatt hívják *ezerarcú kór*nak, emiatt fontos a személyre szabott gondozás, amelyet a neurológiákon működő SM centrumok nyújtanak.

Többféle vizsgálat szükséges

A betegség nem állapítható meg egyetlen tünetből, csak azok együtteséből. Mindig szükség van képalkotó vizsgálatokra, melyek közül a legfontosabb az MRI. Kiváltottválasz-vizsgálatok végzése is szükséges, melyek a látó- és hallópálya működéséről adnak információt. A gerinccsapolás során nyert agyfolyadék vizsgálata a betegségben megjelenő kóros fehérjék kimutatására alkalmas, ez diagnosztikus értékű lehet.

➔ Leggyakrabban húszas-harmincas éveikben járó fiatalokkal közlik a neurológusok, hogy sclerosis multiplex (SM) igazolódott náluk. Magyarországon mintegy 10 ezer betegről tudunk. A betegség átírhatja az életterveket: mivel az idegrendszer sérül, a beteg jövője azon múlik, hogy ez a sérülés milyen mértékű és az állapotromlás milyen ütemű. A sclerosis multiplex diagnózis ezzel együtt is azt jelenti, hogy az érintett betegnek és családjának meg kell tanulnia együtt élni a bizonytalansággal, ami nemcsak az egészséget, hanem a munkahelyet, az emberi kapcsolatokat is veszélyeztetheti.

HIRDETÉS

LAUMAR InstanTENSE Plus® emelő hatású szérum

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

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

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a www.aumar.hu weboldalon olvashatók.

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

Fogyasztói ár: 14.390 Ft



3 perc
alatti hatás!



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

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

RENDELÉS



Rendelés
weboldalon keresztül:
WWW.LAUMAR.HU



Rendelés telefonon:
Hétfő-Péntek 8.00-16.00
06 20 283 15 11

- **Ingyenes szállítás 1 munkanapon belül**
- **Fizetés átvételkor a futárnál**
- **Patikákban is kapható, rendelhető**

A kertészkedés gyógyítja a lelket, javítja a mentális egészséget és az étvágyat, kiváló testmozgás, kitartásra, felelősségre nevel, sikerélményt ad, az eredmény ráadásul csodaszép. Mi kell még? Erő és erőnlét a tavaszi munkákhoz ízületi fájdalmak nélkül.



Kertészkedés önfeledten

➔ Minden percben és minden mozdulatunkkal dolgoztatjuk őket, mégsem tudunk róluk szinte semmit. Kivéve, ha begyulladnak, mert az nagyon fáj. Az *ízületekről* van szó, amelyek sokféle panaszt okozhatnak, eltérő okokból. Életünk második felében szinte menetrendszerűek a tünetek: nehezen mozog, ropog a térd, fáj a derék, merev a könyök. Megdöbbenő, hogy a fiatalabb – 35-50 éves – korosztályban minden második embernek panaszt okoznak a házköri teendők, a cipekedés vagy akár a kertészkedés.

Derék dolog

➔ Fel, le, előre, hátra, guggolás, nyújtózkodás: amikor házi munkát végzünk vagy éppen kertészkedünk, tulajdonképpen egy alacsony hatásfokú edzést végzünk. Ezek a mozdulatok erőt, majd nyújtást igényelnek, érdemes tehát tudatosan készülni rájuk, mielőtt például kapálni, ültetni, metszeni kezdünk. Hasznos néhány derékkörzessel,

Sok ülőmunka, kevés mozgás

A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek és három nagy csoportba oszthatóak: gyulladással eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos és csonttrikuláris betegségek. Sokszor előfordulhat azonban, hogy valakinél egyidejűleg csonttrikuláris és ízületi kopást diagnosztizálnak. A problémák nem csak az életkor miatt jelentkezhetnek. A sok ülőmunka, kevés mozgás következtében állandósulhat egy rossz tartás, ami nyak-, derék-, csípő- és térdfájdalmakat eredményezhet.

hajlógatással kezdeni és figyelni arra, hogy ne végezzünk sok ideig egyféle mozdulatot.

Hogy a derékfájást megelőzzük, ne derékból, hanem egyenes, nem megdöntött háttal emeljük fel a nehezebb tárgyakat, combizmunkát is használva. Sokan inkább kipihenék a hát- vagy derékfájást, pedig ilyenkor – szakemberek útmutatásai alapján – egészségesebb átmozgatni az izmokat.

Mozgásszervi problémák ugyanis a döntő esetekben az ízületek körüli lágy részekben kialakuló diszfunkció, keringési gondok miatt jönnek létre, ha pedig lefekszünk, akkor ezek csak erősödnek. Megoldás lehet, ha aktív életmódot élünk, arra azonban figyeljünk, hogy kezdetben ne terheljük túl a szervezetünket, és ha szükséges, tanuljuk meg a speciális, gerinckímélő gyakorlatokat.

Csökkenhet az időskori demencia

➔ A mindennapi stresszoldáson kívül a kertészkedés segíthet legyőzni a magányt, a depressziót és egyes kutatások szerint az időskori demencia tüneteit is enyhíti. Ráadásul *D-vitamint* is gyűjthetünk, ami szintén jót tesz az immunrendszerünknek, a napfény pedig a hangulatunknak. Ültethetünk gyógynövényeket is a kertünkbe, levendulát, rozsmaringot, kamillát, aloe verát, olyan növényeket, melyek kisebb panaszok kezelésénél is hasznosíthatók.

Ha pedig virágos a kertünk és a kedvünk, a szeszélyes időjárás sem okozhat gondot, de egészségünk megőrzése érdekében figyeljünk a réteges öltözködésre, a napfényvédelemre. A gyerekek bőre vékonyabb, ezért őket még jobban kell védeni a káros napsugarak ellen. Ehhez jó megoldás a kalap UV-szűrős napszemüveggel, de nagy választékban kaphatóak a különböző fényvédő krémek is, amelyeknél az SPF (Sun Protective Factor) jelölés után álló szám jelzi a fényvédő faktor számát.

Makro- és mikroelemek

A testünk felépítéséhez nélkülözhetetlen ásványi anyagokat makro- és mikroelemként is ismerjük. Szervezetünk összes ásványianyag-szükségletének mintegy felét a kalcium, negyedét a foszfor teszi ki, az összes többi ásványi anyag a fennmaradó részen osztozik.

➔ A makro- és mikroelemek különböző mennyiségben vannak jelen a szervezetünkben, és napi szükségletük is eltérő. Makroelemekből naponta 100 mg-ot vagy többet kell felvennünk a táplálékból, mikroelemekből ennél kevesebbre van szükség. Az ásványi anyagokkal való ismerkedést kezdjük most a hat nélkülözhetetlen makroelemmel.

Kalcium: Hozzájárul a csontok és fogak felépítéséhez, szabályozza az enzimműködést, az ideg dermatofita rendszer működését, az izomösszehúzódadást, beleértve a szívverést is, és biztosítja a normális véralvadást. Egyes vélekedések szerint segíthet a magas vérnyomás csökkentésében.

Foszfor: Szintén hozzájárul az erős csontok és fogak kialakulásához. Különböző enzimek, fehérjék, illetve nukleinsavak építőköve. Fontos szerepet tölt be a fehérje-, szénhidrát- és zsírsanyagcserében, vagyis segít felszabadítani az energiát az elfogyasztott ételekből.

Magnézium: Számos enzim működésében játszik szerepet, így részt vesz a zsírok, szénhidrátok, fehérjék lebontásában. Az egészséges ideg- és izomműködéshez is nélkülözhetetlen, hiányát sokszor izomgörcsök, fáradékonyság, alvászavar jelzi.

Nátrium: Elsődleges funkciója a test só-víz háztartásának fenntartása, vagyis a felvett és leadott só és víz mennyiségének szabályozása. Részt vesz a sav-bázis egyensúly kialakításában is.

Kálium: Fontos feladatot lát el az ingerületátviteli folyamatokban, az ideg- és izomműködésben. Ugyancsak kulcs szerepe van a normál sav-bázis háztartás kialakításában.

Klór: Amellett, hogy részt vesz az emésztésben, a nátriummal és a káliummal együtt szerepet játszik a sav-bázis és a só-víz háztartás egyensúlyának fenntartásában. A magas sóbevitel (NaCl) révén gyakran túl sok van belőle a szervezetben, ami hosszú távon hozzájárulhat az allergia, az asztma és a daganatos betegségek kialakulásához.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Salus
...mert partnerünk a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



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

B-vitamin komplex

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



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

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

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

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

OGYÉI szám: 25136/2020

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

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

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Az idősödéssel nő az inkontinencia esélye

Az idősödéssel járó változások nem csak az izmok erejének csökkenését okozhatják a medencefenékben és a húgyhólyagban, de a vesefunkció romlását is. Az izomerő csökkenése jelentősen növeli az inkontinencia rizikóját, amelynek leküzdésében fontos az orvosi segítség.

Az izmok gyengülése természetes

➔ Az életkor előrehaladtával mindenki tapasztalhatja izmainak gyengülését, de legalábbis azt, hogy több munka, edzés kell ahhoz, hogy az izomerő megmaradjon. Ez a jelenség nem csak a látható, könnyen edzhető izmokra igaz, de az olyan láthatatlan, de nagyon fontos izmokra is, mint a záróizomzat és a medencefenék izmai. Ezek az izmok ráadásul számos olyan tényező miatt is meggyengülhetnek, amelyek az élet velejárói, mint például a terhesség, szülés, valamint olyan faktorok is hozzájárulhatnak az erő vesztéséhez, mint az elhízás, az ülő életmód, egyes prosztatabetegségek, prosztataműtét.

Gáttornával a javulásért

➔ Nem kell azonban beletörődni az izomerő elvesztésébe és legyinteni az eleinte még csak ritkán, főként erőlködés, nevetés, köhögés, tüsszentés során elcseppenő vizelet jelenségébe. A záróizomzat és a medencefenék izmai is edzhetők. Gáttornatréner segítségével a gyakorlatok bárki számára elsajátíthatóak, a betanulás után mindenki maga végezheti otthon, napi 15-20 percig. Már néhány hét gyakorlás után is érezhető lesz a javulás a vizelettartás és akár a szexuális élet területén is.

Amikor gyorsan kell a mosdó

➔ Nem ennyire egyértelmű a megoldás, ha a húgyhólyag izmainak tónusa romlik, ami szintén lehet az idősödés következménye. Mivel a húgyhólyag maga is egy izomtömlő, ennek elerőtlenedése azzal járhat, hogy a vizelet hosszabb idő alatt ürül ki, esetleg nem is tud teljesen kiürülni a feszítés és szorítás gyengülése miatt. A feszesség lanygulása okozhatja azt is, hogy az ürítési reflex később indul be, így sokszor a sürgető vizeleti inger miatt, nagyon gyorsan kell egy mosdót találniuk az érintetteknek. Az izmok gyengesége hozzájárulhat a húgycső részleges elzáródásához, megtöretéséhez is, amit a nőknél közvetlenül a húgyhólyag és/vagy a hüvely megműködése válthat ki.

Mit lehet tenni a kialakult inkontinenciával?

➔ „Az első és legfontosabb teendő mindenképpen a szakorvos felkeresése. Nem szabad szégyellni vagy bagatellizálni a vizeletszivárgást, hiszen ez egy gyakori gond, különösen az idősebbeknél és a rizikófaktorokkal élőknel” – hangsúlyozza dr. Csutak Magdolna. „Az inkontinencia diagnózisán belül is tudnunk kell, milyen típusú inkontinenciáról van szó, ennek megállapításához szükséges lehet például fizikális vizsgálatra, vér- és vizeletvizsgálatra, medenceultrahangra, urodinamikai tesztre, hólyagtükrözésre. Ha kiderül, hogy stressz inkontinenciáról van szó, sokat javíthatnak a helyzeten a már említett gátizomtorna, az úgynevezett hólyagtréning pedig a hólyagürítés feletti kontroll visszaállításában segíthet. Vannak olyan esetek, amikor a tréningen túl más típusú segítségre is szükség van. Ilyenkor kell dönteni a gyógyszeres kezeléstről, orvostechonikai eszköz használatáról, esetleg műtétről vagy ezek kombinációjáról. A személyre szabott megoldás érdekében a páciens és orvosa közötti együttműködés elengedhetetlen.”





Az év gyógynövénye: a cickafark

A cickafark a migréntől a vérzésekig, a gyulladásoktól az aranyérig jótékony hatású, s mivel csökkenti a menstruációs vérzést és görcsöket, a "nők doktorának" is nevezik.

➔ A közönséges cickafark évelő növény, elsősorban legelők, rétek, utak mentén találjuk. A cickafark fehér virágát és a leveleit júniustól kora őszig lehet gyógyászati célra gyűjteni, a föld feletti vastagabb szárrészek nélkül.

A barnuló virágú növényt már ne szedjük le! A gyógyászatban elsősorban gyulladáscsökkentő, görcsoldó és étvágyjavító hatása miatt alkalmazzák.

A cickafark nagyon hasznos gyógynövény, általánosságban azt tartják róla, hogy főzete gyulladáscsökkentő, antibiotikus hatású és görcsoldó. Elsősorban női bajokra ajánlott, de számtalan más pozitív tulajdonsága is van. Szerencsére nagyon könnyű hozzájutni ehhez a növényhez, hiszen júniustól szeptemberig szinte mindenhol megterem.

Gyógyhatás

A cickafark csillapítja a szem- és a fogínygyulladást, borogatóként, vagy öblögetve is használható. Menstruációs zavarok esetén is gyógyírt jelent, de fontos, hogy az arra érzékenyeknél allergiás reakciók léphetnek fel. Belső nőgyógyászati gyulladások, felfázás esetén ülőfürdőt, vagy irrigálást szoktak javasolni. Influenza és meghűlés elleni teakeverékekben is hatásos, torokgyulladás esetén pedig érdemes toroköblítőként használni.

Kívül-belül

A cickafark illóolaja fertőtlenítő, nyugtató, vérnyomáscsökkentő hatású. Masszázsolajhoz, gyógykrémekhez, illetve vivőanyaggal elkeverve fürdőhöz is adhatjuk, valamint párolgatóra, inhalálásra is használhatjuk.

Mellékhatás

Várandós és szoptató nőknek nem ajánlott a cickafarktea fogyasztása. Figyeljünk arra is, hogy túlzott használata fényérzékennyé teheti a bőrt, akár kiütéseket is okozhat. Az adagolást mindig tartsuk be, és kúraszerű alkalmazása előtt kérjük szakember véleményét.

HIRDETÉS



Evidence based nature

prémiumkategóriás étrend-
kiegészítők egyenesen a gyártótól

+ 36 (1) 787 47 05
www.synergolab.com



Beindult az allergiaszezon!



A mogyoró- és égerfélék virágzásával már kora tavasszal megkezdődik az allergiaszezon. Májusban a kóris, a fűz, a nyárfa, áprilistól augusztus elejéig a pázsitfűvek, nyár elején a gabonafélék pollenjei keserítik meg az arra érzékenyek életét.

➔ Több száz olyan növényfaj létezik, amely finom virágport bocsát a levegőbe, és allergiás reakciót okozhat. A szél által szállított pollen akár több száz kilométert is képes megtenni, és az enyhe telet is átvészeli. Ez magyarázza, hogy az érzékenyebbek egész évben szenvedhetnek a szénanáthától, míg mások csak az év bizonyos időszakában érintettek. Például a nyárfapollenre érzékenyek tünetei tavasszal, a nyárfák virágzása idején jelentkeznek. Egyébként a parlagfűfélék a leggyakoribb allergiát okozó gyomok: virágzása idején egyetlen növény közel egymilliárd irritáló pollenszemcsét képes kibocsátani.

Heves immunválasz

➔ Az allergia valójában téves immunválasz következménye: a szervezet túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek normál esetben ártalmatlanok lennének. Az indokolatlan ellenanyag-termelés gyulladáshoz vezet. Az orvosi nyelven allergiás rinitisznek nevezett szénanátha a megfázásra emlékeztető tünetekkel jár: az orr viszketésével, bedugulásával, folyásával, a bőr kipirosodásával, a garat és a szem viszketésével, könnyezéssel. Az allergiás hajlamot a génjeinkben hordozzuk, de hogy kit és milyen mértékben érint a betegség, azt a környezeti hatások is befolyásolják.



Náthás tünetektől szenvednek a legtöbben

➔ A pollen- vagy állatszór-allergia leggyakoribb velejárója az orrdugulás. A magyarázat egyszerű: a szervezet heves immunreakciója nyomán hisztamin szabadul fel, amely vérbőséget okoz, ennek hatására pedig megduzzad az erekkel gazdagon átszőtt orrnyálkahártya. Ezáltal a légutak beszűkülnek, ami megnehezíti a légzést.



Az éjszakára sem enyhülő orrdugulás megzavarja az alvást, tartós fennmaradása álmatlansághoz, állandósult fáradtsághoz, a teljesítőképesség csökkenéséhez vezethet. Az orrdugulás enyhítésén sokat segít a rendszeres folyadékfogyasztás. A bőséges folyadék ugyanis fokozza az orrnyálkahártya működését, ezáltal segíti a váladék gyorsabb kiürülését, s ezzel együtt az irritációt okozó anyagok mielőbbi távozását. Súlyos esetben orrcsepp, orrspray átmeneti használatára is szükség lehet. A kezelés kiegészítésére érdemes kipróbálni a sós vizes orróblítást vagy a száraz sókamrakúrát is.

Civilizációs betegség?

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

Ha valakinél egyszer kialakul a pollenallergia, az valószínűleg nem múlik el. A tünetek azonban gyógyszerekkel és allergiás injekciókkal kezelhetők, és bizonyos életmódbeli változtatások – például a vegyszerek vagy a feldolgozott élelmiszerek kerülése – is segíthetik a reakciók enyhülését.

Sok az internetes csaló

Tucatszám bukkannak fel a hamis készítmények és a megbízhatatlan webáruházak, a pandémia óta pedig az ilyen átverések valósággal elárasztották az internetet. De honnan tudhatnánk biztosan, hogy megfelelő forrásból szerezzük be a gyógyszereinket?

➔ „Az áruházak célja, hogy gyorsan adjanak el nagy mennyiségű terméket, különböző akciókat hirdetve, aztán hamar meg is szűnnek. A termékeket jellemzően nem lehet visszaküldeni, és reklamálni sem tudunk, az ügyfélszolgálat elérhetetlenné válik” – mondja Szoboszlai-Szabóné Dr. Varga Gabriella, a Prevenció Patika gyógyszerértékesítője. A szakértő szerint ebben a kategóriában a legelterjedtebbek a fogyókúrás termékek, amelyek gyors és nagy mértékű fogyással kecsegtetnek. Gyakran 50 százalékos, netán még nagyobb kedvezménnyel árusítják őket. Általában fotókat is kitesznek a weboldalakra, amelyekhez nem létező fogyókúra-történeteket találnak ki, így próbálva meggyőzni a vásárlókat.

Kiszűrhetjük a csalókat!

➔ Gyakori, hogy potencianövelőkkel találkozunk, amelyek valamilyen gyógyszerszármazékot tartalmaznak, ez teszi őket valamelyest hatékonyvá, ugyanakkor egészségkárosítóvá is. Más készítményeket fájdalomcsillapítóként árusítanak, bár nem is tartalmaznak erre alkalmas hatóanyagot.

Hol tudnánk biztonságosan vásárolni?

➔ „Ha valahol elérhető ügyfélszolgálat működik, ahol szakemberekkel tudunk konzultálni róla, melyik a legjobb készítmény, akkor valószínűleg megbízható forrással van dolgunk. Érdemes felkeresni a hitelesített internetes patikákat, ahol szakértők segítségét is lehet kérni a vásárlásnál.”

Megjelentek olyan webáruházak is, amelyek a vásárlót megvezetve, egy hangzatos névvel szeretnék patikának tűnni, így különösen érdemes figyelniük a logó jelenlétére az oldalon. „Ezeket a hivatalos online gyógyszerárakat onnan ismerjük fel, hogy az Országos Gyógyszerészeti Intézet által elismert oldalak logója szerepel rajtuk. A valódi online gyógyszeráraknak szerződniek kell az adott ország szakhatóságával. Folyamatos ellenőrzés mellett végezzük a munkánkat, ezért a nálunk vásárolt készítmények megbízható forrásból származnak. Gyógyszerészekből, szakasszisztensekből álló szakmai team áll mögöttünk, akik tanácsadóként is segítenek az online vásárlásban” – mondja a gyógyszerértékesítő.

HIRDETÉS

AllistilEP dímetindén 1 mg/g gél

Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.

- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dímetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.

Vény nélkül kapható gyógyszer.



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!

Mit együnk a máj egészségéért?



A máj az egyik legsokoldalúbb szervünk, amely méregtelenítő funkciója révén a szervezetbe bejutó legtöbb káros anyaggal kapcsolatba kerül. Hosszan tartó terhelés hatására regenerációs képessége kimerülhet, ezért fontos, hogy működését megfelelő táplálkozással is támogassuk.

➔ Bár a vérképzéstől kezdve a tápanyag-raktározáson át az emésztésig sokféle folyamatban részt vesz, legismertebb és talán legfontosabb funkciója mégis a méregtelenítés. Számos feladata miatt a máj állapota az egész szervezetre hatással van. Sokan tudják, hogy a telített zsírokban, cukrokban gazdag étrend nemcsak megterhelő, de hosszabb távon zsírmáj kialakulásához, a mértéktelen alkoholfogyasztás pedig végső soron májzsugorhoz vezethet. De vajon milyen ételekkel támogathatjuk leginkább e létfontosságú szerv működését?

Brokkoli

A táplálkozástudományi szakértők azt javasolják, hogy a szívárvány minden színéből válasszunk gyümölcsöket és zöldségeket, mert így minden szükséges tápanyaghoz és rosthoz hozzájuthatunk. Egyes tanulmányok szerint például a brokkoli fogyasztása hozzájárulhat a nem alkoholos eredetű zsírmáj megelőzéséhez. Ha a párolt brokkoli már unalmas lenne, felaprítva, szeletelt mandulával, aszalt áfonyával és egy kis balsameccettel ízesítve salátát is készíthetünk belőle.



Spenót

A levélzöldségek glutationt tartalmaznak, ez az erős antioxidáns támogathatja a máj működését. A bébispenót például remek alapja lehet egy salátavacsorának, de fokhagymával és olívaolajjal párolva is finom. Amikor megfogyadt, szórjuk meg friss parmezánnal.

Zabpehely

Érdekes zabpehellyel indítani a napot. Magas rosttartalma támogatja a májat, és segíthet leadni néhány felesleges kilót, ami hozzájárul a májbetegségek elkerüléséhez.

Okozhatják toxikus anyagok

A máj egyik leggyakoribb betegsége az úgynevezett zsírmáj, melynek két nagyobb csoportja van: a tiszta zsírmáj (steatosis hepatis) gyulladással, reakció nélkül, és a zsírmáj-hepatitis (steatohepatitis) gyulladással, reakcióval, melynek létezik alkoholos és nem alkoholos fajtája is. Ez utóbbi esetben az érintettek nagy része túlsúlyos és sokszor cukorbetegség talaján alakul ki – mondta dr. Fehér György radiológus.

Áfonya



Magas polifenoltartalma révén segít elkerülni a nem alkoholos eredetű zsírmáj kialakulását, amely gyakran elhízással és magas koleszterinszinttel párosul. A polifenolokban gazdag élelmiszerek közé tartozik az étcsokoládé, az olajbogyó, a vörös héjú szőlő, a szilva, a fekete ribizli, az eper vagy a málna is.

Mandula

A diófélék – különösen a mandula – gazdag forrásai a májvédő E-vitaminnak. A mandula a szívnek is jót tesz, ezért remek nassolnivaló, de salátákra szórva is érdemes kipróbálni.

Fűszerek

A szurokfű, a zsálya, a bazsalikom vagy a rozmaryn támogatják az emésztést, és jó forrásai a polifenoloknak. További előnyük, hogy sok receptben segítik a só mennyiségének csökkentését. A fahéj, a kurkuma, a currypor és a kömény is jó választás.

Kávé

Örömhír a kávéfogyasztóknak, hogy egyes tanulmányok szerint napi két-három csésze kávé óvhatja a májat az alkohol vagy az egészségtelen táplálkozás okozta károsodástól. Más kutatások arra jutottak, hogy a kávéivás csökkentheti a májrák kockázatát.



Zöld tea

A zöld tea tele van a katechin nevű antioxidánsokkal, így kutatások szerint védelmet nyújthat a rák egyes formái, köztük a májrák ellen. A legjobb, ha magunk főzzük a teát, és frissen, melegen isszuk. A jeges tea és a készen kapható zöld tea katechintartalma sokkal alacsonyabb.



Egy ismeretlen ellenség: a melanoma

A melanomák 80 százaléka eleve tumorként keletkezik a bőrön, míg az esetek 20 százaléka jön létre anyajegy talaján.

Online anyajegyszűrés

„Léteznek már bőrtünetek online vizsgálatára és leletezésére alkalmas okostelefonos alkalmazások, mint amilyen a Medinnoscan alkalmazása” – nyilatkozta Prof. Dr. Gyulai Roland, az MDT elnöke. A kezdeti tapasztalatok alapján a mobiltelefonos fotódokumentáció alkalmas lehet arra, hogy a gyanús elváltozásokat kiszűrjék és tovább irányítsák szakorvosi vizsgálatra. A digitális megoldások segíthetik a korai diagnózist.

A fényvédelem jelentősége

A kutatás adataiból az is kiderül, hogy a megkérdezettek közel fele tisztában van azzal, hogy felhős időben sem lehet korlátlanul a napon tartózkodni – a veszély ellen mégsem védekeznek. A fényvédelem fontossága megkérdőjelezhetetlen, mégis nemzetközi és hazai adatok szerint a háromból csak egy ember alkalmazza.

Az aszimmetrikus, elmosódott szélű, többszínű anyajegyek, illetve a gyorsan növekvő új bőrelváltozások időben történő észlelése és a bőrgyógyász szakorvos által elvégzett dermatoszkópos vizsgálat életmentő lehet, ezért minden gyanú vagy aggasztó változás esetén szakorvoshoz kell fordulni. Fontos a bőr, illetve az érzékeny bőrtípusok hatékony fényvédelme, a napozás és a szolárium mellőzése. A hatékony védelem a megfelelő védőruházatot és az erős napsugárzás elkerülését is jelenti.

Egy reprezentatív hazai kutatás szerint a magyarok 15 százaléka nem figyeli a saját bőrét, 43 százaléka csak alkalmyszerűen ellenőrzi az anyajegyeit, a 40 év alattiak és a férfiak mintegy fele pedig a betegség kockázatával sincs tisztában.

➔ Kevesen ismerik a melanoma következményeit. Egy reprezentatív online felmérés szerint a 18-39 év közötti fiatalok és a férfiak közel fele nem tudja, hogy a melanoma akár halálos is lehet, és azzal sincsenek tisztában, hogy a gyanús bőrelváltozásokat már az első jeltől kezdve komolyan kell venni.

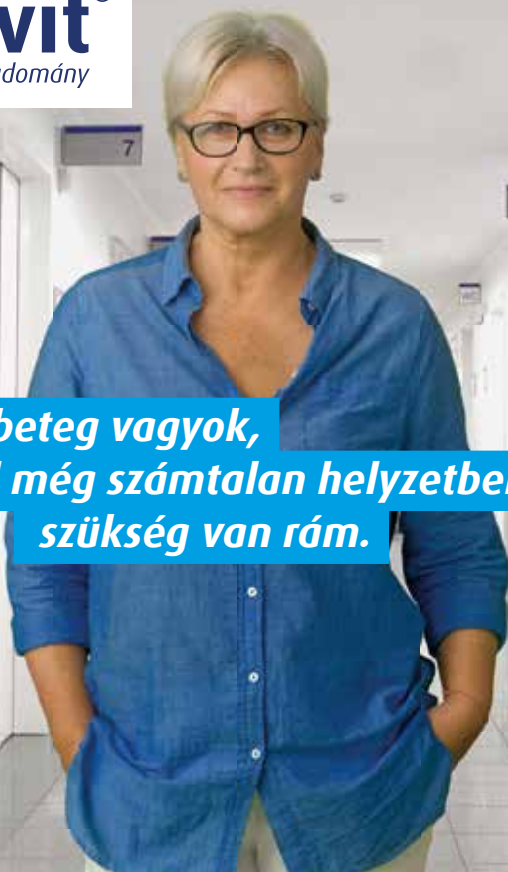
„Tévhit, hogy a melanoma csak a fehér bőrűek, szeplősök és a sok anyajeggel rendelkezők problémája, a betegségben bárki érintett lehet és csak rendszeres önvizsgálattal, illetve időben elvégzett szakorvosi vizsgálat révén szűrhetők ki a komolyabb veszélyt jelentő esetek” – fogalmazott dr. Baltás Eszter, Magyar Dermatológiai Társulat (MDT) vezetőségi tag.

Későn fordulnak orvoshoz a betegek

A betegek harmada több mint egy évet vár, mire orvoshoz fordul, vannak esetek, amikor a betegség előrehaladott állapotban, akár áttéttel jut el a diagnózisisig. Hazánkban évente mintegy háromezer új melanomás esetet regisztrálnak.

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.



Az alvási zavarok és a stroke

Az alvás létfontosságú része életünknek, ugyanolyan meghatározó testi-lelki egészségünk szempontjából, mint a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás.

➔ A napunk hozzávetőlegesen 20-40%-át töltjük alvással, amely során számos fontos folyamat zajlik szervezetünkben: például enyhíti mentális fáradtságunkat, javítja memóriánkat, szabályozza anyagcserénket, és kulcsszerepet játszik szöveteink regenerációjában, sejteink kapcsolódásának stabilizálásában és immunrendszerünk szabályozásában.

Már egy tünet fennállása is jelezheti a stroke-ot!

➔ Az álmatlanság akkor jelent komoly problémát, ha már akkor sem tudunk aludni, amikor lehetőségünk van rá, éjjel vagy kora reggel felébredünk és nem tudunk visszaaludni, s legalább három hónapon keresztül többször alszunk rosszul, mint jól. Az inszomniának – amely a hazai lakosság mintegy 9 százalékát érinti – számos káros hatása van, az alváshiány következtében többek között csökken a fizikai terhelhetőségünk, fáradtságot, szédülést tapasztalhatunk, gyakran lépnek fel különböző pszichiai tünetek, például szorongás, hangulat-ingadozás, depresszió, illetve károsodott kognitív képességek, koncentrációzavar, romló memória és tanulási képességek.

Bár egyértelmű kapcsolat van az alvászavarok és a stroke között, a tudósok még nem tudták pontosan meghatározni az összefüggés okát. Kutatások kimutatták, hogy az álmatlanság gyulladást okoz a szervezetben, ami szív- és érrendszeri problémákhoz vezethet. A gyulladás megemeli a vérnyomást és megzavarja a normál vércukorszintet, amelyek közül mindkettő fontos szerepet játszik a megfelelő szív működésben.

A Sleep című orvosi folyóiratban publikált, alvászavarral kapcsolatos vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a krónikus álmatlanságot az alvás közbeni légzésvizsgálatok okozzák, amelyek következtében pitvarfibrilláció (aritmia) illetve stroke alakulhat ki.

Csökkenő tendencia

A hazai statisztikai adatok szerint évente csaknem 45-50 ezren kapnak stroke-ot (az esetek 10 százalékban 50 év alattiak), nagyjából 13 ezer ember életét pedig már nem lehet megmenteni. Mintegy 200-250 ezer ember a betegség árnyékában él. Bár a Magyar Stroke Társaság adatai szerint csökkenő tendenciát mutat a stroke-betegek száma – amely köszönhető a vérrögoldó kezeléseknek és azok katéteres eltávolításának –, még mindig magas az agyi érkatasztrófa előfordulása.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az álmatlanságunk oka, hogy nem tudjuk kikapcsolni az agyunkat, vagy nem tudunk ellazulni, ám míg a stressz és más tényezők valóban hozzájárulhatnak a nyugtalan éjszakákhoz, az álmatlanság kiváltó oka gyakran fizikai eredetű. Azok az inszomniában szenvedők, akik légzési nehézségekkel küzdenek, gyakran – akár harmincszor – is felébrednek egy éjszaka az oxigén áramlásának megszakadása miatt. A legtöbb ember nem is sejtí, hogy a légzési zavarok okozzák álmatlanságukat.

Fontos, hogy cselekedjünk!

➔ Fontos, hogy ne fogadjuk el az álmatlanságot jóindulatú, bár nehéz állapotnak, amely nem jár jelentős egészségügyi kockázattal. Ha már legalább egy hónapja fennállnak a tünetek, forduljunk háziorvoshoz, hogy kiderüljön, mi áll a háttérben. Az alvásunk kiértékelése mellett érdemes más lehetséges kockázati tényezőket is felmérni, amelyek hozzájárulhatnak a stroke kialakulásához. A hatékony kezelés kialakításához a korai felismerés ebben az esetben is meghatározó. Ma már számos terápia létezik, a szájon át szedhető készítményektől a műtéti eljárásokig, amelyek segíthetnek az olyan veszélyes szövődmények megelőzésében mint a stroke.





Idült vesebetegség

A világ népességének mintegy 10 százaléka, azaz 750 millió ember szenved idült vesebetegségben (chronic kidney disease, CKD), és ebből több mint 2 millió ember részesül vesepótló kezelésben vagy szorul transzplantációra napjainkban.

➔ A különböző kórképekkel együtt járó betegség, amely alattomosan, szinte panasz nélkül jelentkezik, nehezen felismerhető. Ezért jelentősen aluldiagnosztizált, holott egyszerű vérvétellel és az úgynevezett eGFR-érték rendszeres vizsgálatával a CKD már korai szakaszában könnyen észlelhető lenne – hívja fel a figyelmet a Magyar Nephrologiai Társaság.

Magyarországon 1,5 millióra becsülik az idült vesebetegek számát, ezzel a leggyakoribb népbetegségek közé került az elmúlt években.

A szomorú adatok mögött elsősorban civilizációs ártalmak állnak, a valós biológiai szükségleteinktől eltávolodó mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás számos ismert következménnyel jár.

A magas vérnyomás és a diabétesz pedig az idült vesebetegség kialakulásában is jelentős szerepet játszik – utóbbi az összes CKD-s eset több mint 50 százalékáért felelős. A kórkép ráadásul több más, hasonlóan veszélyes betegség megjelenéséhez vezethet. Az előrehaladtól függően akár 14-szeresre is emelheti a szív-ér rendszeri halálozás kockázatát.

Fontos a korai diagnózis

➔ „Szervezetünk egységként működik, és a hosszú távon fenntartott egészségtelen életvitel annak egészét terheli, egymás után kiváltva az elváltozásokat a különböző szervrendszerekben. Olyan ez, mint a dominósor, ha elkezdett dőlni, már nehéz megállítani!” – hangsúlyozza Prof. Dr. Rosivall László, a Magyar Nephrologiai Társaság elnöke.

Az idült vesebetegséggel kapcsolatos ismeretterjesztést – ezen belül a korai felismerés fontosságát és módjait – tűzték ki célul.

A tét nagy, hiszen az életminőség jelentősen romlik a CKD előrehaladtával, annak kockázata pedig, hogy a vesebeteg páciens más kórképpel összefüggésben kórházi kezelésre szorul, kétszerezésére nő – így a probléma óriási terhet ró az egészségügyi ellátórendszerekre is. Kifejezetten alattomos, a betegek mindennapjait jelentősen megnehezítő kórról beszélünk, ezért is rendkívül fontos a korai diagnózis, melyet azonban nehezítenek a változatos, nehezen összekapcsolható tünetek.

Fordíthatunk a trendeken

➔ Nem túlzás azt állítani, hogy a korai diagnózis az idült vesebetegség esetében ténylegesen életet menthet, hiszen miközben a kezeletlen kór súlyos, életveszélyes következményekkel járhat, ma már korszerű gyógyszeres terápiával és életmódkezeléssel is lehet segíteni a betegség szinten tartásában és a későbbi állapotromlás megelőzésében.

Annál is inkább sürgető lenne a betegséggel kapcsolatos szélesebb körű ismeretterjesztés, mivel a korai stádiumú CKD viszonylag könnyen és olcsón kezelhető, ezzel szemben az előrehaladott, idült vesebetegség sok szenvedéssel és komoly költségekkel járó folyamat. Az érintettek életének minden területére komoly befolyással van, így a kampányok a hozzátartozókat, családtagokat és a szélesebb társadalmi környezetet is célozzák.

ROWAtinex®

70 ÉVE FORGALOMBAN!

VESE- ÉS HÚGYÚTI BETEGSÉGEKRE, FELFÁZÁSRA, VESEKŐ KEZELÉSÉRE

- Felfázás kezelésére
- Veseköre, vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Gyulladáscsökkentésre
- Tiszta hatóanyagok

Vesekímélő étrend:
www.rowatinex.hu

Gyors hatás,
fájdalmas
görcsök oldására
is ajánlott.

belsőleges
oldatos
cseppek

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

Evés előtt fél órával,
kúraszerűen!

lágý
kapszula



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!

A krónikus betegekre veszélyesebb a körömgomba

Cukorbetegség, vérképzőszervi betegségek, a végtagok rossz vérellátása, legyengült immunrendszer, túlsúly – néhány hajlamosító tényező, amelyek esetében komoly egészségügyi problémát okozhat a körömgomba.

➔ A fertőzés inkább az őszi és a téli hónapokban alakul ki a nem szellőző, nedves, meleg, zárt, szoros cipők viselése, a körmök sérülései és a nem megfelelő lábápolás miatt, nyáron pedig a strandok és az uszodák jelenthetnek kockázatot. A körömgomba a lábak, lábkörmök egyik leggyakrabban előforduló gombás megbetegedése, amely a bőrbetegségek 10 százalékát teszi ki, és általában egy vagy több körmöt érint.

Kellemetlen tünetekkel jár

➔ A körömgombát fonalas, sarjadzó vagy ritkábban akár penészgombák is előidézhetik, amelyek a láb körmeit, a körömágyat, a köröm alatti bőrfelületet támadják meg. A gombás fertőzés azon túl, hogy a végtag esztétikáját súlyosan csorbítja, egy egészséges felnőtt esetében is kellemetlen tünetekkel jár, idősebb korban és néhány társbetegség – cukorbetegség, vérképzőszervi betegségek, immunhiány – esetében pedig veszélyessé is válhat. Egyrészt súlyos károsodást okozhat a körömlemezen vagy körömágyon, másrészt a nem kezelt fertőzés könnyen elterjedhet, és bakteriális fertőzéseket is okozhat.

„Éppen ezért fontos, hogy időben felismerjük a körömgomba tüneteit, ezzel megelőzve a további egészségügyi problémákat” – mondta dr. Lőrincz Kende, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika egyetemi adjunktusa. „A köröm gombásodásának leggyakoribb tünetei közé tartozik, hogy a körömlemez elszíneződik, megvastagszik, a vége töredezetté válik, de akár maga a köröm is eltorzulhat. A nem kezelt fertőzés pedig tovább terjedhet, így a köröm törékeny, málló állagú lesz, duzzanatok és sebek keletkezhetnek körülötte. Gyakran a láb bőrének gombás fertőzése mellett alakul ki, ahol a gyulladt felületen hólyagokhoz, berepedezésekhez, mélyebb sebekhez vezethet, akár orbánc, vagyis súlyos bakteriális bőrgyulladás, később krónikus seb is kialakulhat az érintett bőrfelületen. Érdemes tehát a kezelést komolyan venni és a probléma végére járni. A gombás fertőzés ugyanis nem csak esztétikai kérdés, hanem komoly egészségügyi veszélye is van.”



Első lépés a gyógyulás felé

➔ Társbetegségek esetében a tünetek megjelenésekor mindenképpen érdemes bőrgyógyász szakorvoshoz fordulni annak érdekében, hogy az esetleges szövődmények kialakulása megelőzhető legyen.

„A hatékony kezelés egy szakszerű gombavizsgálattal kezdődik, ugyanis sok olyan körmöt érintő eltérés lehetséges, amely ugyan hasonlíthat a körömgombrára – pikkelysömör, ekcéma, sérülésből adódó deformitás – de mégsem az. A helyes diagnózis az első lépés a gyógyulás felé. Ez alapján történik a célzott kezelés, amely sajnos még így is lassú folyamat, mert a hatóanyagok nehezen jutnak be a köröm alá. Minél később kezdődik a kezelés, annál nagyobb az esélye annak, hogy a gomba több körmöre is átterjed, esetleg másokat is megfertőz” – magyarázza dr. Lőrincz Kende.

Nem minden gombaellenes készítmény jó

➔ A körömgomba az esetek többségében inkább kozmetikai kérdés, amely egészséges embereknél helyi kezelésekkal, speciális krémekkel, körömlakkokkal is meggyógyítható. Kiterjedt, súlyosabb esetekben azonban már belsőleges kezelésre is szükség van. Bizonyos alapbetegségek mellett elővigyázatosabban kell kiválasztani a gyógymódot, ugyanis nem minden gombaellenes készítmény alkalmazható biztonsággal, ezért minden esetben orvosi felügyelet szükséges.

A körömgomba kezelése akkor lesz igazán sikeres, ha nem történik visszafertőződés, éppen ezért fokozottan kell figyelni a lábhygiéniára, zoknik, cipők, papucskok fertőtlenítésére, de a kád és a zuhanykabin használatánál is elővigyázatosnak kell lenni. Strandon, fürdőkben, közösségi helyiségekben, zuhanyzóban pedig érdemes saját papucsot hordani és a lábbelik megosztását, a mezitláb járkálást kerülni.



Tavaszi megfázásra illóolajok

A tavaszi időjárás nagyon csalóka, hiszen az egyik nap hét ágra süt a nap, másnap pedig ismét fel kell vennünk a nagykabátot, annyira hideg van. Az illóolajok ilyenkor segítségünkre lehetnek, így megfázás és köhögés esetén is jó szolgálatot tehetnek.

➔ Tavasszal az időjárás hirtelen változik, a nátha, a baktérium- vagy vírusfertőzés kiváltotta köhögés, allergia gyakori, de a dohányzás, a porbélgzés, a gyógyszer mellékhatás vagy asztma is okozhat kellemetlen tüneteket. A gyógynövényekből nyert illóolajok, mint például az ánizs, a kámfor, az eukaliptusz, az édeskömény, a borsmenta, a kakukkfű, a fenyő hűsítenek, megkönnyítik a légzést, és segítenek abban, hogy távozzon a hörgőkből a letapadt váladék.

Az aromaterápiával foglalkozók úgy vélik, hogy egyes illóolajokkal hatásosan kezelhetőek a bakteriális eredetű vagy vírusfertőzések, égések, magas vérnyomás, légzési nehézségek, álmatlanság, depresszió és sok egyéb betegség, de természetesen minden esetben fontos a szakemberek útmutatása.

Hasznos és hatékony illóolajokat megfázásra

A **teafaolaj** vírusellenes hatásáról ismert és nagyon eredményes a légúti problémák orvoslásában, ezen kívül a gombaellenes és az antimikrobiális hatása is kiemelkedő. Az eukaliptuszolaj szintén antimikrobiális és vírusellenes hatásokkal

rendelkezik. Csökkenti a gyulladást, nagyon hatékony köhögés esetén, és még a láz csökkentésében is segítségünkre lehet.

A **borsmenta-illóolaj** segít ellazítani a hörgők izmait, ezen kívül lázcsökkentő hatású, megkönnyíti a légzést és köhögés esetén is be lehet vetni.

A **kamillaolaj** is könnyíti a légzést, enyhíti a megfázás tüneteit, gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású. A rozmarin-illóolaj is nagyon hatásos lehet megfázás esetén, hiszen csökkenti a gyulladást és még fájdalmat is csillapít.

A **kakukkfű-illóolaj** olyan aktív vegyületeket tartalmaz, amelyek antimikrobiális és vírusellenes hatásokkal is rendelkeznek. Ez az illóolaj azért is nagyon hasznos, mert segít a pihenésben, támogatja a pihentető mély alvást. Betegség idején legjobb, amit tehetünk, ha minél többet alszunk és pihenünk.

A **fahéjillóolajra** is számíthatunk, hiszen eredményesen pusztítja el azokat a baktériumokat, amelyek a légzőszervi betegségeket okozzák. A fahéjolaj azért is annyira hasznos megfázás esetén, mert nagy mennyiségben tartalmaz antioxidáns polifenolokat.

A **levendula-illóolaj** is elsősorban a pihenésben segít. Nyugtató hatása kiemelkedő, illetve eredményesen csökkenti a szervezetben a stresszhormonok szintjét.

A **szantálfa-illóolaj** szintén nyugtató hatásokkal rendelkezik, míg a bergamott illóolaja a kortizolszintet csökkenti eredményesen. (A kortizol a mellékvese legfontosabb hormona, egy úgynevezett antistresszhormon, ami akkor termelődik, ha tartósan stresszes helyzetben vagyunk, szorongunk.)

FRAMELIM IMMUNOBIOTIKUM

A **FRAMELIM**[®] baktérium lizátum tartalmának köszönhetően 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!

Irritabilis bél szindróma gyorsteszt férfiakra és nőkre is!

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!



Nincs végtelenített konténer-lélek

Tari Annamária klinikai pszichológus, pszichoterapeuta, népszerű könyvszerző és a médián is átjön, hogy rendkívül kedves, nyugodt és kiegyensúlyozott személyiség. Nyilván neki is lehetnek problémái, de erről soha nem beszél – nem is lenne etikus, hiszen a szakmája éppen arról szól, hogy másoknak, hogy sokaknak adjon erőt, biztonságérzetet, bátorítást, életerőt. Mint ahogy ebben a beszélgetésben is erre törekedett.

Az a generáció, amelyik már látott háborút, forradalmat, különös aggodalommal figyeli a mostani eseményeket. Lehetséges az, hogy akik ezt mélyen átélik, azoknak egészségügyi problémát is okozhat?

A ma 70 éves, vagy annál idősebb emberek azok, akik éltek akkoriban, ők szokták mondani, hogy előjön ilyenkor egyfajta rutin, no meg persze megjelenik a szorongás is. Ismert nagymama-mondás: a kamrában mindig legyen 5 kiló liszt, 5 kiló cukor, 10 kiló bab – és akkor nagyobb baj nem lehet. A szorongás tárgya ennél a generációnál az, hogy megtörténhet-e még egyszer, hogy ebben az országban is menekülni kell, hullanak-e itt is a bombák. Ezeknek a gondolatoknak a következtében jelentkezik nyugtalanság, alvászavar, egyfajta kilátástalanság-érzés, vagyis annak a féelme, hogy a történelem ismétli önmagát és újra jöhet, amit már átéltek. A szorongásos állapotban pedig a meglévő egészségügyi problémák intenzívebbek lesznek, például a már kezelt magas vérnyomás újra erősödhet, de lehet tenni ezek megakadályozására, vagy legalább a szorongás csökkentésére. Például tudatosan kell abbahagyni a hírek percről-percre való követését, vissza kell térni a napi rutinhoz. Amikor az élet bizonytalan, akkor a mindennapi szokások adnak biztonságérzetet, mert horgonyként működnek a változások tengerén.

Ha valakire eleve jellemző a depresszív attitűd, felerősödhetnek a negatív érzései?

A depresszió a hangulatzavarok körébe tartozó betegség, amit idős korban gyakran nehéz észrevenni. A normál pszichés állapothoz képest a legnagyobb eltérés a hangulat változása, szomorúság és reménytelenség, lehangoltság vagy kétségbeesés érzés jellemezheti. Előfordulhat ingerlékenység, feszültség, elvész az örömezés, és az érdeklődés olyan dolgok iránt, melyek régebben fontosak voltak. Az utóbbi két évünk érzelmileg nagyon megterhelő volt. Ha most valaki életminőség-romlást érzékel önmaga életében, akkor érdemes szakemberhez fordulni, mert a világban meglévő krízishelyzet elfedheti az

eredeti problémát. Most a valóságban racionálisan igazolható a depresszió, ha azt „ráfogjuk” a világban történő eseményekre. Egy ilyen helyzetben fontos a családtagoknak, barátoknak fokozottan figyelni egymásra.

A címlapinterjúinkban a beszélgetőpartnereink magánéletéről, terveiről van szó. Egy pszichoterapeutától ilyen nem lehet kérdezni. De a régi dalt mégis idézhetem: „doktor úr, a maga szíve sose fáj?”- szóval te kihez fordulsz, ha neked van beszélgetnivalód?

Nagy szerencsém van, mert mi négyen vagyunk egy magánrendelőben, és ha bármilyen nehéz élethelyzet van, vagy bármilyen szakmai probléma, akkor egymáshoz mindig fordulunk. Mindig teremtünk időt arra, hogy tudjunk beszélgetni. Lehet olykor egy szakmai kérdés, amit megvitatunk, vagy baráti beszélgetés is, ha a magánéletünket érinti a téma. Az én szakmámban kötelező, hogy legyenek szakmai párbeszédék vagy esetmegbeszélések. Egyikünk lelke sem végtelenített konténer, amit zsúfolásig vagy azon túl is meg lehet pakolni. A mi munkánk különösen sok énerőt igényel, ezt tudjuk, de nagyon szeretjük, amit csinálunk.

A Pillanatnyi boldogságok című legutóbbi könyved éppen karácsonyra, valamivel előtte jelent meg, mi adta az apropóját?

Nagyon is érzékelhető, hogy a világban romlik az emberek hangulata. Gyakran olvasunk kilátástalanságról, depresszív érzelmekről, nehezen találja a helyét a két generáció: az Y és a Z. Az Y generáció tagjai az 1980 és 1994 között születtek, a Z generáció alatt pedig az 1995 és 2009 között született fiatalokat értjük. Arra voltam kíváncsi, hogy ők milyen érzelmekkel küzdenek. Az online térben csináltam egy nagyobb kutatást, közel kétezer fővel. Ennek az eredményeit és a következtetéseimet foglaltam kötetbe. Igyekeztem, hogy olvasható, informatív és izgalmas legyen, hiszen nem könnyű téma ez. Bízom abban, hogy sokaknak tudtam ezúttal is segíteni.

Dohánymentes hevítőrudak

Tedd le a cigit 3 lépésben!

A zöldtea és menta alapú hevítőrudak dohány és egyéb káros anyagok NÉLKÜL segítenek, akár a teljes leszokásban.



Unicco: 4% nikotinsó tartalommal



FoOzZ: 1% nikotinsó tartalommal



Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOzZ és Ccobato hevítőrudak megvásárolhatók a ccobato.eu webáruházban és közel 1000 benzinkúton, bioboltban, élelmiszerboltban országszerte.

Szinte minden forgalomban lévő hevítőkészülékkel kompatibilisek. (A termék csak hevítőkészülékkel együtt használható.)

További információk: ccobato.eu



A termék használata 18 év alattiak, várandós és szoptató nők, illetve szív- és érrendszeri megbetegedésekben szenvedők számára tilos!

Gyermekkori asztmára szteroid?

Az asztma kezelése során inhalációs szteroidokat is alkalmaznak. Ezek hatásával és esetleges mellékhatásaival kapcsolatban a szülőkben sok kérdés fogalmazódik meg.

➔ Az asztma gyakran gyermekkorban kezdődik, megjelenésének esélyét növeli az öröklött hajlam, a fiúknál 1,5-2-szer gyakrabban jelentkeznek a tünetek. Az asztma a légutak gyulladásával járó, krónikus betegség, amely nem gyógyítható, de idejében felismerve jól kezelhető, a beteg tünetmentessé tehető.

Tünetek

Az asztmás betegeknél olyan ingerek, allergének – házpor, virágpollen, állati szőr, penész, füst, hideg levegő, fizikai terhelés, izgalom – hatására szűkülnek a légutak, amelyek egészséges embereknél nem okoznak gondot. Az allergiás asztma figyelmeztető jelei: a nyálkahártya duzzanat, a köhögés, a hörgőgörcs. A betegség rohamokban jelentkezik, a beteg fullad, köhög és az ezt kísérő sípolás gyakran szabad füllel is hallható – magyarázta lapunknak Dr. Hidvégi Edit gyermektüdőgyógyász.

HIRDETÉS

Kezelés

Az asztmának különböző életkorokban más-más megjelenési formái lehetnek. Sajnos a tünetek már egészen kicsi korban, akár csecsemőknél is jelentkezhetnek, bár a sípoló légzést, köhögést légúti fejlődési rendellenesség vagy refluxbetegség is okozhatja. Hat éves kor alatt jellemző, hogy a fulladást, légszomjat, köhögést valamilyen vírusfertőzés váltja ki, és a kicsik szinte minden apró légúti fertőzésre ijesztő módon reagálnak. Ne hagyjuk figyelmen kívül, ha a gyermek kerüli a futással járó játékokat, ha gyorsan elfárad, fizikai terhelés után nehezen kap levegőt!

A krónikus légúti gyulladást feltétlenül csökkenteni kell!

Sok szülő tart a szteroidos kezeléstől, de a doktornő szerint alaptalan a félelem, hiszen nagyon kicsi mennyiségű gyulladáscsökkentő anyag kerül a szervezetbe, mert az inhalációs szteroidokat a gyerekek a belégző készülékkel, az asztma pipával tudják a légutakba juttatni. Az orvos által előírt dózisban és az eszközt a megfelelő módon alkalmazva ezek a szteroidok segítenek, hogy az asztmás gyerekek panaszmentesek legyenek.



**Töltsd fel
a szíved!**

Inkább holnap? Inkább Panangin® Forte!

A hosszan tartó, indokolatlan fáradtság akár a szívizomgyengeség egyik előjele is lehet.

A Panangin® Fortében található **kálium és magnézium kettős hatással** erősíti a szív működését! Így segít felvenni a harcot a fáradtság ellen!



Hogy az élet örömteli pillanatait ne kelljen holnapra halasztani...

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer. 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/DAEJYH, Lezárás dátuma: 2022.04.08.

MAGYAR
GYÓGYSZER

www.panangin.hu

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

MESH JZ-491S INHALÁTOR



Ajánlott asztmás,
vagy más
légúti betegségekben
szenvedők számára is.

- Nagy segítség babás, kisgyermekes családoknak.
- Praktikus méretben.
- Elemmel, és USB töltéssel is.
- Csendes és diszkrét.
- Hordozható, vezeték nélkül is működtethető.



BŐRVÉDELEM / SEBKEZELÉS



HIALURONSAVVAL

Előzzük meg, amit lehet!

ialuset® krém

0,2% nátrium-hialuronát tartalmú
bőrvédő krém

- Magas hialuronsav tartalma hatékonyan, hosszú ideig védi a bőrt, segíti a természetes gyógyulási folyamatokat
- Praktikus adagolás kiszerelés, higiénikus használat
- Gyorsan beszívódik, nem hagy nyomot



Pelenkakiütés



Kipirosodás,
bőrszárazság
(szél, hideg,
maszk, kéz-
fertőtlenítő)



Bőr
bepedések



Nem-fertőzött
sebek (égés,
műtétek utáni sebek)

Kezeljük, ha már baj van!



1% ezüst-sulfadiazin, 0,2% nátrium-hialuronát tartalmú
sebkezelő krém

- Fertőtlenít és hámosít egy lépésben: magas hialuronsav tartalma felgyorsítja a hámképződést, az ezüst-sulfadiazin antibakteriális és gombaölő hatása védi a sebet a felülfertőződéstől
- Segíti a gyors sebgyógyulást, akár heg nélkül
- Könnyű, krém állaga miatt fájdalommentesen a sebbe kenhető, nem csíp



Fertőzött seb



Égett seb



Gyermek-
sérülések



Nehezen gyógyuló,
krónikus sebek



ialuset®. Sebre szabott terápia.



IBSA Pharma Kft.
1124 Budapest, Fodor u. 54/b



CE jelzésű orvostechnikai eszköz

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A TÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG ORVOSÁT.**

További információ: www.ialuset.hu

IASPLUJ/001/202011

