

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. JÚLIUS

Magazin

Klimax nyáron

Konyhai
balesetek

Autóvezetés
epilepsziával?

A szélütés
családi hajlam?

Interjú
Galambos Erzsi
színművésszel



REVICET®

Az egyetlen szopogató tablettá allergia kezelésére



- 24 órás hatás
- víz nélkül bevehető
- 6 éves kortól adható
- laktóz-, glükóz-, gluténmentes

Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását!

Revicet® 10 mg préselt szopogató tablettá (cetirizin-dihidroklorid) OGYI-T-20392/06
https://ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis&action=show_details&item=24742

ialuset®

Sebre szabott terápia.

HIALURONSAVVAL

A hialuronsav bőrünk egyik fő alkotóeleme, biztosítja a bőr egészséges hidratáltságát, rugalmasságát, védekezőképességét. A ialuset család minden tagjában magas tisztaságú, biofermentációval előállított hialuronsav található, mely segíti a bőr természetes regenerálódását, gyógyulását nyáron is.



kozmetikum

CE jelzésű orvostechikai eszköz

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi hírek
- **5. SZÉPSÉG**
Hajunkat is óvjuk az UV-sugárzástól!
- **6. NŐI BAJOK**
Hő és hullámok, avagy klimax nyáron
- **7. VITAMINOK**
Melanóma ellen omega-3
- **9. FOGYÓKÚRA**
Hormonok az álomalak útjában
- **10. EPILEPSZIA**
Autóvezetés epilepsziával? Lehetséges!
- **11. VÍRUSOK**
A megelőzés három alappillére
- **12. BŐRVÉDELEM**
Naptej kisokos
- **14. INTERJÚ**
Galambos Erzsi színművész
- **16. BALESETEK**
A legfontosabb teendők konyhai balesetek esetén
- **18. KRÓNIKUS BETEGSÉGEK**
Okozhatja-e családi hajlam a szélütést?

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

Címlapfotó: Lafferton Zsolt
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, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmaért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

A magyar egészségügy napja

Július elseje minden évben a magyar egészségügy ünnepe. 1818-ban ezen a napon született Semmelweis Ignác, akit az anyák megmentőjeként ismernek.

Elsőként tekintett a gyermekágyi lázra, mint ami egy fertőzés következménye és nem önálló betegség. Rájött, hogy a kórt maguk az orvosok terjesztik: a boncolásokat is végző nőgyógyászok adják át a szülő nőknek a fertőzést. A megoldást a klórmész-oldatos kézfertőtlenítés bevezetése jelentette, de a felfedezést az akkori orvostársadalom nem támogatta. Más osztályokon kezdetben nem is vezették be a vizsgálatok közötti és az osztályra való belépéskor kötelező klórvizes kézmosást, a kórtermek rendszeres takarítását és szellőztetését, hiába próbálta statisztikákkal is alátámasztani felfedezését.

Csak évekkel később, halála után derült fény a felfedezése hasznosságára, amikor Joseph Lister angol sebész módszerét, a karbolsavas fertőtlenítést kezdték használni. Manapság a két módszer kombinációját alkalmazzák a műtéti beavatkozások előtt.

2010 novemberében nyújtották be azt a törvényjavaslatot, amelyben a Semmelweis-nap munkaszüneti nappá nyilvánítását javasolták, hogy az egészségügyi dolgozók által végzett munka elismerését kifejezzék. A javaslat 2011-ben lépett hatályba, azóta a Semmelweis-nap az egészségügyi szolgáltatóknál foglalkoztatási jogviszonyban álló egészségügyi és az egészségügyben dolgozók számára munkaszüneti nap.

Az elmúlt nehéz időszakban az egészségügyi dolgozókra még nagyobb teher hárult. Ezen a napon is gondoljunk áldozatos munkájukra és elkötelezett kitartásukra.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TUDOMÁNY A demencia és a D-vitaminhiány közti kapcsolat

A University of South Australia kutatói a The American Journal of Clinical Nutrition folyóiratban közzölt cikkükben arról számoltak be, hogy vizsgálatuk eredménye szerint közvetlen kapcsolat áll fenn a demencia és a D-vitaminhiány között – írja a PharmaOnline.

A genetikai vizsgálatot a U.K. Bio-bankban szereplő csaknem 300 ezer személy adatainak felhasználásával végezték, és azt a kérdést szerették volna tisztázni, hogy kimutatható-e ok-okozati kapcsolat az alacsony, 25 nmol/l alatti D-vitamin-szint és a demencia, valamint a stroke kockázata között.

Nemlineáris mendeli randomizációval megállapították, hogy a D-vitamin hiánya kisebb agytömeget eredményez, jelentősen növeli a stroke és a demencia kialakulásának kockázatát, és ez az összefüggés genetikai elemzésekkel is alátámasztható.

Egy másik fontos, nagy jelentőségű megállapítás az a kalkuláció, mely szerint a vizsgált populációban a D-vitamin normál szintre (50 nmol/l) emelésével a demens esetek 17%-a megelőzhető lett volna.

KUTATÁS

A felmelegedés miatt csökkenhet az emberi testméret

A globális felmelegedés miatt csökkenhet az emberi test mérete, mivel úgy tűnik, a kisebb emlősök jobban bírják az emelkedő hőmérsékletet az ősi kövületek egy vezető szakértője szerint.

Előre jelezheti az ember jövőjét az, ahogy korábban más emlősfajok reagáltak a klímaváltozásra – idézte a The Guardian Steve Brusatte-et, az Edinburgh-i Egyetem paleontológusát.

Az ember jelenlegi helyzetét az ősi lovakéhoz hasonlította, amelyek kisebb termetűek lettek mintegy 55 millió évvel ezelőtt, az úgynevezett paleocén-eocén

JÁRVÁNY Majomhimlő: milyen tünetekre kell figyelni

Amig korábban lázzal, fej- és izomfájdalommal, valamint megnagyobbodott nyirokcsomókkal, majd kiütések megjelenésével jelentkezett a majomhimlő, most egészen más tünetei vannak.

A majomhimlő egy emberről emberre nem túl könnyen terjedő zoonózis-fertőzés, a megbetegedéshez mindenképpen szoros kontaktus kell – nyilatkozta Müller Cecília országos tisztifőorvos.

Tünetei a kezdeti szakaszban rossz közérzet, fejfájás, izomfájdalom, nyirokcsomó-duzzanat, majd megjelennek a kiütések, hólyagok, ezek jellemzően az arcon, kézfejen és tenyéren, majd az egész testen.

A vírus fertőzőképessége a kezdeti tünetektől kezdve fennáll, és egészen addig tart, amíg a hólyagok kiürülnek, és az úgynevezett pörkök leesnek a bőrről.

A szakember elmondta azt is, hogy a szoros testi kontaktuson kívül a fertőzés egyéb használati tárgyakkal, például törülközővel, ágyneművel is átadható, ritkábban köhögéssel, tüsszentéssel. A betegség 2-4 hétig tart, a fertőzöttet el kell különíteni.

Az Afrikából behurcolt vírusnak két fajtáját, a közép- és nyugat-afrikait különböztetik el, Európában az enyhébb megbetegedést okozó nyugat-afrikai vírusvariáns van jelen. A feketehimlő elleni védőoltást csak indokolt esetben, orvosi javaslatra és kórházi körülmények között lehet alkalmazni – mondta Müller Cecília.

A feketehimlő elleni védőoltás beadásának időtartama limitált, tehát a bizonyítottan majomhimlős beteg szoros kontaktjának csak akkor ajánlott az oltás, ha a kontaktus óta nem telt el négy nap.

Általánosságban a majomhimlős beteg két héten belül, mindenfajta terápia nélkül magától felgyógyul. Ugyanakkor mindenképpen elővigyázatosnak kell lenni, figyelni kell az eseteket, és szükséges a korai diagnosztika, gyanú esetén orvoshoz kell fordulni.

Szólt arról is, hogy az egészségügyi szolgáltatók részére már kiküldték a majomhimlővel kapcsolatos tudnivalókat, eljárásrendet, járványügyi teendőket.

Azt nem tudjuk biztosan, hogy a 1970-es évek vége előtt feketehimlő ellen beadott oltások mennyire védenek a jelenlegi majomhimlő ellen, ezért nem lehet pontosan meghatározni a védettség szintjét.

Vannak olyan szakmai vélemények, amelyek szerint a védelem elmúlt, és vannak olyanok is, amelyek szerint nem tudhatjuk, hogy a "memóriasejtek" emlékeznek-e még a kórokozókra.



Hajunkat is óvjuk az UV-sugárzástól!

Az extrém nyári napsütés nemcsak a bőrt, de a haját is károsítja, ráadásul ilyenkor a sós tengervíz és a medencék klóros vize is megviselheti a hajsálakat. Sokan csak későn szembesülnek azzal, hogy fényes, könnyen kezelhető hajkoronájuk a nyár végére szárazzá, fakóvá és töredezetté vált.

➔ Nyáron a haj komoly igénybevételek van kitéve a folyamatos közvetlen napsütés, a magas UV-sugárzás és az általánosan gyakrabban, akár mindennapos hajmosás miatt.

A tartós napsugárzás hatására az UVA- és UVB-sugarak áthatolnak a kutikulán, egészen a haj belső szerkezetéig, amit roncsolnak. Strandoláskor nem csupán a tűző nap, hanem a klóros víz vagy a sós tengervíz is tartalmaz: a klór eltávolítja a természetes védőolajokat, a sós víz pedig kiszárítja a hajsálakat.

A napsugarak főként a festett vagy szőkített hajat károsítják, mivel ezek a kémiai beavatkozások még védtelenebbé teszik a hajsálakat az UV-sugarakkal szemben, ezért a festett vagy szőkített haj nyáron extra védelmet igényel. Ne feledjük: amennyiben hajunk megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagot és törődést kap, képes a természetes megújulásra.

5 tipp a nyári hajápolásra

1 Nyár elején érdemes levágtatni a töredezett hajvégeket. Ilyenkor gyorsabban nő a haj, ugyanis több hajsál van az anagén, vagyis a növekedési szakaszban, mint télen, ezért szükség lehet egy szezonközi vágásra is.

2 Az izzadság és a különböző szennyeződések miatt nyáron jellemzően gyakrabban mosunk haját, ezért tanácsos könnyű hidratáló samponra és kondicionálóra váltani. Hetente egyszer mélytisztító sampont is használhatunk, hogy eltávolítsuk a terméklerakódásokat és a vegyi anyagokat – utána azonban végezzünk hajkondicionáló kezelést. Kipróbálhatjuk az UV-szűrős sampont és balzsamot is, ezek

ugyancsak regenerálják a haj szerkezetét, és egyben felkészítik az erős napsugárzásra. Nyáron hetente legalább egyszer vagy kétszer érdemes kihagyni a hajszáritót, a hajsütővas és a hajvasaló használatát.

3 Ha huzamosabb ideig tartózkodunk a napon – például strandolás, hajózás vagy városnézés közben –, jó szolgálatot tehet egy széles karimájú kalap vagy egy könnyű sál, amelylyel letakarjuk a haját. Ezzel az arcot és az érzékeny füleket is óvjuk. Aki nem szereti a fejfedőket, az választhat valamilyen UV-szűrős hajápolót; ezek a termékek balzsam, spray és permet formájában is beszerezhetők. Többnyire nemcsak védik, hanem ápolják és egyben fényessé teszik a haját, és használatukkal a színezett haj is kevésbé fakul. Ha elmulasztottuk a fényvédő hajápoló használatát, napközben azt is megtehetjük, hogy egy kevés naptejet dörzsölünk szét a tenyerünkben, és néhányszor végigsimítjuk vele a hajunkat. Hazaérve mossunk haját!

4 Úszás, strandolás előtt itassuk át a haját tiszta vízzel, esetleg balzsammal, így nem szívja be annyira a sós vizet vagy a medence vegyszereit. Az is hasznos, ha úszás után tiszta vízzel kiöblítjük a hajunkat.

5 Belülről is védjük a hajsálainkat. A haj számára a legfontosabb tápanyagok a szervezetbe bejutott fehérjék, így a nyári időszakban érdemes több tojást, halat, joghurtfélét vagy sajtot fogyasztani. Emellett fontos a folsav, a B₆-, a B₁₂-, valamint a C-vitamin-bevitel, lehetőleg természetes forrásból, illetve az egészséges mennyiségű vízfogyasztás is.

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!

Irritábilis bél szindróma **gyorsteszt** férfiakra és nőknek 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 akció 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!

Hő és hullámok, avagy klimax nyáron

A változókorba lépve sokan tartanak a melegebb időjárástól, hiszen panaszaik a hőségben felerősödhetnek. Érdeemes időben végiggondolni, mit tehetünk azért, hogy elviselhetőbbé tegyük a kánikulát.



→ A kánikulában a változókoros hormonhiánnyal járó panaszok – az alvásproblémák, hangulati ingadozás, fáradékonyság, koncentrációzavarok – fokozódhatnak, hiszen a nagy meleg még azokat is megviseli, akiknek máskülönben nincsenek ilyen problémáik. A változókorban lévő nőknek ráadásul a lelki élet zavarai és a szellemi teljesítmény csökkenése mellett az éjjel és nappal egyaránt előforduló hőhullámokkal is számolniuk kell: a statisztikák szerint legalább minden második változókorú nő tapasztalja ezt a kellemetlenséget. Hogyan lehet elviselni a nyarat klimax idején? Erre kerestük a választ.

Kor és nem kór

→ A klimax görög eredetű szó, jelentése csúcs, tetőfok. Miként jelölheti pont ez a szó a változókor kihívásokkal teli életszakaszát? Ha visszatekintünk eddigi életünkre, talán megszámlálni sem tudjuk, hányszor értünk aktuális teljesítmőképességünk tetőfokára, testi-lelki csúcsteljesítménnyel. Most pedig itt egy mérőföldkő, és ahogyan elkezdjük ezt a szakaszt, az meghatározza majd további életünk minőségét is. Hőhullámok, hangulatváltozás, vérzészavar, a változókorban lévő nőknek nemcsak ezekkel a kellemetlen tünetekkel kell megküzdeniük. A klimax utáni évek a szervezet teljes egészére hatással vannak. A menopauza kezdete átlagosan

az 51. év körüli időszakra tehető. Korai klimaxról beszélünk, ha a tünetek a 40. év előtt jelentkeznek.

Az életmód is segíthet

→ Klimax idején a kötőszöveti rendszer átalakulása miatt a bőr és a haj szárazabb lesz, a körmök töredezetté válhatnak, és megváltozik az anyagcsere is, így ugyanannyi étel elfogyasztása súlygyarapodáshoz vezethet. Egyidejűleg jelentkezhetnek a jól ismert fizikai tünetek, a hőhullám, kipirulás, izzadás, fejfájás.

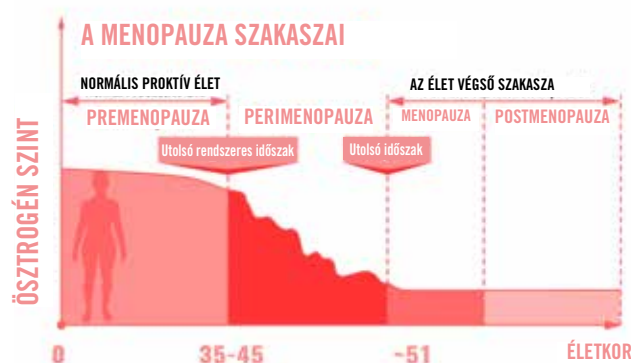
A sokat emlegetett egészséges életmód a változókorban is nagyon fontos, ez magában foglalja a pihentető alvást, a rendszeres testmozgást és a tudatos étkezést – zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonafélék mellett az étrendet érdemes kiegészíteni hidegen sajtolt búzacsíra-, lenmag-, és máriatövismag-olajjal. A zsíros halak D-vitaminban gazdagok, a D-vitamin pedig nagyon fontos ahhoz, hogy a kalcium megfelelő módon beépüljön a szervezetünkbe. A hőhullámok egészséges hideg italokkal, vízzel csillapíthatók. Az alkohol és a koffein azonban éppen ellenkező hatást vált ki.

Csak természetesen!

→ Sokan úgy gondolják, hogy a hormonterápia egészségtelen, ám ha a kezelésnek nincsenek ellenjavallatai, például trombozishajlam, akkor ezek a készítmények nagy segítséget jelenthetnek, ráadásul több tanulmányban is bebizonyították, hogy így a csontritkulás mértéke is csökkenthető – magyarázta lapunknak korábban Dr. Várbíró Szabolcs szülész-nőgyógyász, endokrinológus szakorvos.

A gyógynövények közül az orbáncfű nagyon hatásos idegnyugtató és az alvászavarok ellen is kiváló, a hőhullámok ellen vöröshérét szoktak javasolni, a jamgyökér pedig a klimax szinte összes tünetét enyhíti.

Érdeemes könnyű, jól szellőző, természetes anyagból, pamutból és lenből készült ruhákat, minőségi fehérneműket választani, hiszen nyáron megnő az intim fertőzések esélye is.



Melanóma ellen omega-3

Nemcsak télen van szükségünk vitaminokra, ásványi anyagokra és különféle immunrendszer-támogató kiegészítőkre, tápanyagokra, hanem bizony nyáron a melegebb időszakban is nagy hasznát vesszük ezeknek.

→ Az ásványi anyagok közül ki kell emelni a magnéziumot, amely több mint 300 biokémiai reakcióban vesz részt. Amikor nagy meleg van, akkor izzadunk. Ez azonban csökkentheti a szervezetünkben a magnéziumszintet. Nyáron többször is kirúgunk a hámból, azonban az alkohol is csökkenti a magnézium mennyiségét a szervezetben. A magnéziumhiány egyik vezető tünete az izomgörcs és a heves szívdobogás.

A kalciumra is nagy szükségünk van nyáron is, hiszen ez az ásványi anyag felelős a csontok és fogak egészségéért, illetve a szívizom-összehúzódadásokban is kitüntetett a szerepe, így mindenképpen gondolnunk kell ennek az ásványi anyagnak a rendszeres beviteléről.

Ha nem kívánjuk az ételt

→ Amikor odakint tombol a kánikula, nem mindig kívánjuk az ételt. Ilyenkor fogyaszthatunk magvakat, amelyek sok rostot tartalmaznak, könnyen eltelítenek, így még a fogyáshoz is támogathatják. Bátran fogyasszunk nagy melegben is chiamagot, hiszen segít a hidratációban.

Nyáron kevesebbszer vagy egyáltalán nem vagyunk betegek, hiszen a napfény elegendő D-vitamint ajándékozik

a szervezetünknek. Azonban a túl sok napozás leégést okozhat, ami nem tesz jót az egészségünknek, hiszen akár a bőrrák kialakulásához is vezethet. A leégés ellen ügyis védekezzünk, ha elegendő zöldséget és gyümölcsöt is fogyasztunk. Azért semmiképpen se feledkezzünk meg a magas faktorszámú naptej használatáról sem.

Antioxidáns és zsírsav

→ Vannak olyan kiegészítők a zöldségek és gyümölcsök mellett, amelyek segíthetnek még a napégés elkerülésében. Ilyen például a fenyőkéreg-kivonat is, amely egy erős antioxidáns, így védelmet jelenthet a káros hatású ultraibolya sugárzás ellen, de védelmet jelenthet a bőröregedéssel szemben is, hiszen nagy szerepe van például a kollagéntermelésben.

Bőrrák ellen még omega-3 zsírsavakkal is védekezhünk, amelyek gazdag forrásai a halak, mint például a makréla és a lazac. A legújabb kutatások arra mutattak rá, hogy az omega-3 zsírsavaknak kiemelkedő szerepe van a melanoma, azaz az egyik legsúlyosabb bőrrákfajta kialakulásával szemben.

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 nyári nagy melegben mindenki vágyik a frissítő folyadékra, de jó tudni, hogy az üdítők, szénsavas italok, cukrozott gyümölcslevek a kellő mennyiségű vízivást nem tudják helyettesíteni. Az egészséges étrend egyik alapja a megfelelő folyadékbevitel, a szomjúság és a vele járó dehidratáció felelős lehet több megbetegedésért is.



Öntsünk tiszta vizet a pohárba!

Éltető elem

→ A szervezetünkben lévő víz fontos szerepet játszik az izmok felépítésében, az anyagcserében, a méregtelenítésben és az agyműködésben is. Az ízületi porcot 70 százalékban víz alkotja, ami így hozzájárul az ízület táplálásához és a terhelés elosztásához, ezáltal az ízületi fájdalmak megelőzéséhez is. Ahhoz, hogy az emésztés zavartalanul működjön, és ne alakuljanak ki különböző megbetegedések (például reflux vagy gyomorfekély) szintén szükség van megfelelő mennyiségű víz és alkáli, azaz lúgos kémhatású ásványi anyag (kálcium, magnézium) fogyasztására.

Emellett székrekedés esetén is érdemes elgondolkodni, elegendő volt-e a napi folyadékbevitel. A dehidratáltság hozzájárul a rossz vér- és nyirokkeringéshez, lassul az anyagcsere, ekkor a zsírszövetekben felhalmozódnak a mérgező anyagok (egyesek út a cellulit kialakulásához, amely nem csupán esztétikai probléma). Amennyiben fejfájást, fáradtságot tapasztalunk, enyhe dehidratációra gyanakodhatunk, hiszen a szervezetünk 1-2%-os vízvesztése – a szomjúságérzeten túl – ezekben a tünetekben is megnyilvánulhat.

Mennyi ajánlott?

→ A vízszükséglet egyénenként változó – és sok tényezőtől függ, például a mozgástól, az étkezéstől, a környezeti feltételektől. Az ajánlások szerint napi 2-2,5 liter vízre van szükség egy egészséges felnőttnek, ami körülbelül 8 pohár vizet jelent. Ha ásványvizet iszunk, érdemes megnézni a nátrium-, kálium- és magnéziumtartalmát: lehetőleg olyat válasszunk, amelynél a kálium és magnézium mennyisége együttesen több, mint a nátriumé. Fontos tudni, hogy a szénsavas ásványvíz enyhén puffasztó hatása miatt teltségérzetet okoz, ezért abból általában kevesebbet iszunk, mint a mentes változattól.

Nyáron ideális folyadéknak számítanak még a különféle (cukormentes) teák, gyümölcslevek, akár hidegen is, valamint a gyógynövényteák, citrusféllel ízesített ásványvizek, 100%-os vagy frissen facsart, hígított gyümölcs- és zöldséglevek. Mindenképpen kerüljük a mesterséges adalékanyagokban

Figyeljünk a jelzésekre!

A testünk pontosan elárulja, hogy eleget iszunk-e. Ha ugyanis valaki ritkán (naponta 1-2 alkalommal) jár pisilni, a vizelete sötét színű, akkor valószínűleg nem iszik eleget. Ha azonban naponta 8-10 alkalommal is vécére megy, és a vizelete szinte színtelen, akkor a szervezete számára megfelelő mennyiségű folyadékot fogyaszt. Ez sem egészséges, mert esetleg túl sok ásványi anyaghoz jut, aminek a kiválasztása megterhelheti a veséket. Fontos tudni, hogy folyadékot nem csak a vesék munkája nyomán veszítünk, hanem majdnem egy litert is izzadással, légzéssel és széklettel is.

gazdag, cukrozott italokat, cukros szénsavas üdítőket és gyümölcsleveket, a tejes és az alkoholos italokat. Különösen oda kell figyelni a gyermekek és az idősek folyadékpótlására!

Övjük az időseket!

→ Az idős emberek gyakran elfelejtenek inni, mivel nem érzik a szomjúságot. Pedig szervezetük eleve kevesebb vizet tartalmaz, mint a fiataloké. Ráadásul a folyadékvesztés miatt a belső szervek teljesítménye is jelentősen romlik. Ha a folyadékhiányos állapot tartósan fennáll, őket is a kiszáradás veszélye fenyegeti.

Együnk folyadékot!



→ Hamarosan érkezik a dinnyeszezon, így bátran pótolhatjuk a folyadékot görögdi-nyével is, ami nagyon sok vizet tartalmaz. A nyersen készült levesek – mint a gazpacho vagy a hideg joghurtos uborkaleves – üdítően tápláló nyári ételek.

Hormonok az álomalak útjában

A túlsúllyal rendelkezők gyakran kemény edzésekbe, diétákba kezdenek, hogy megszabaduljanak a plusz kilóktól. Azok, akik valamilyen hormonzavarral küzdenek, sokszor nem érik el a kívánt hatást. Dr. Mutnéfalvy Zoltánt obezitológiával is foglalkozó endokrinológust kérdeztük.

→ A hormonok szinte minden testi folyamatot befolyásolnak, beleértve az anyagcserét, az éhség- és teltségérzetet, így jelentős szerepet játszanak a testsúly szabályozásában. "Való igaz, a cukros, zsíros ételek és a túl nagy mennyiségű bevitele hozzájárulnak a súlygyarapodáshoz, csakúgy, mint a fizikai aktivitás hiánya, ráadásul a genetika és bizonyos gyógyszerek is szerepet játszhatnak benne. Van azonban egy másik, gyakran figyelmen kívül hagyott oka a túlsúlynak vagy a fogyás nehézségeinek – ez pedig a hormonzavar, az endokrin rendszerben lévő egyensúlyhiány. Ha valaki képtelen lefogyni, fontolja meg, hogy orvosi/dietetikusi segítséget kér, mivel könnyen lehet, hogy ilyen probléma áll a plusz kilók mögött" – mondja a Budai Endokrinközpont orvosa.

Mit lehet tenni probléma esetén?

→ A hormonzavar leggyakrabban gyógyszeresen kezelhető, az alapbetegségtől függően (ezek a gyógyszerek vagy fokozzák, vagy csökkentik az adott hormonok szintjét). A legtöbb esetben ez nem elég, életmódváltásra is szükség van, a megfelelő diéta és rendszeres mozgás nélkül egyedül a gyógyszeres terápia nem vezet gyors és tartós eredményre.

Fogyást elősegítő hormonok

→ Kutatók felfedezték, hogy két hormon is segíthet a fogyásban: a leptin és az adiponektin.

Az *adiponektin* egy zsírszövetben található hormon, és súlycsökkenést okozhat az anyagcsere fokozásával anélkül, hogy befolyásolná az étvágyat.

A *leptin*, a zsírszövetek által termelt hormon, és széles körben tanulmányozták az elmúlt években, melynek során kimutatták, hogy csökkenti az étvágyat és fokozza az anyagcserét.

A **leptinrezisztencia kezelése**: finomított ételek kerülése, alacsony felszívódású szénhidrátok előnybe részesítése, minimum 5 óra teljen el két étkezés között, ne fekdjön le tele gyomorral, mozogjon rendszeresen.

HIRDETÉS

Ne hagyja, hogy megforduljon Önnel a világ!

Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt 1/2 órával kell bevenni. Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com. Daedalon® 50 mg tabletta, dimenhidrinát tartalmú, 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 termékinformáció@richter.hu címen érdeklődhet. Document ID: KEDP/DAD9AT, Lezárás dátuma: 2022.06.21.

RICHTER GEDEON www.daedalon.hu MAGYAR GYÓGYSZER

Autóvezetés epilepsziával? Lehetséges!

Az epilepsziával élők jelentős hányada vezethet autót, hiszen korszerű gyógyszeres kezeléssel a betegek több mint felénél elérhető a tartósan tünetmentes állapot. Mégis előfordulhat, hogy a folyamat rossz irányba fordul, és a roham akár a volán mögött is utolérheti a sofőrt. Megijedni ekkor sem kell, mutatjuk a legfontosabb tudnivalókat.



→ A felnőttkori epilepszia a teljes felnőtt lakosság mintegy 1,5%-át érinti, Magyarországon ez körülbelül 120 ezer embert jelent. Mivel a közúti közlekedés nagyon sok veszélyt rejt, az epilepszia és az autóvezetés kérdéskörét minden országban körültekintően szabályozzák. A jogalkotás elsődleges célja, hogy a sofőrnél esetlegesen bekövetkező epilepsziás rohamok ne veszélyeztessék a közlekedésben részt vevők testi épségét és a közlekedés biztonságát. Ugyanakkor a szabályozás során arra is gondoltak, hogy azok az epilepsziával élők, akik tartósan rohammentesek, vezethessenek autót. Magyarországon a jogosítvány megszerzését és az autóvezetést a háziorvos engedélyezheti epilepsziával foglalkozó ideggyógyász szakorvos bevonásával.

Milyen feltételekkel kaphat jogosítványt az epilepsziás beteg?

→ A jelenleg érvényes szabályozás szerint olyan epilepsziás rohamok esetén, amelyek bizonyítottan csak egyes kiváltó tényezők hatására jelentkeznek (alkalmi epilepsziás rohamok), EEG eltéréssel nem járnak, és egyéves gyógyszeres védelem nélküli türelmi idő után is fennáll a rohammentesség, a vezetés egy év elteltével engedélyezhető.

Felülbírálják a vezetői alkalmasságot

→ Bizonyított epilepszia esetén, ha gyógyszerrel biztosított a rohammentesség, szintén engedélyezhető az autóvezetés. (Ugyanakkor az epilepszia típusa szerint az egyes konkrét esetekben eltérően dönthetnek a szakemberek a rohamok visszatérésének különböző kockázata miatt.) Generalizált idiotópiás epilepszia (az epilepszia leggyakoribb formája) esetén – folyamatos gyógyszerelés mellett – az engedély általában egy év után megadható; más típusú epilepsziáknál ez a türelmi idő két-három év lehet. Korszerű gyógyszeres kezeléssel a felnőtt korú epilepsziás betegek több mint felénél elérhető a tartósan rohammentes állapot, ugyanakkor fontos, hogy az érintettek az orvosi utasítások szerint folyamatosan szedjék a gyógyszereiket, és állapotukat rendszeresen ellenőriztessék szakorvosukkal. Mivel az epilepszia idővel súlyosbodhat, a rohamok lefolyásának pontos ismeretében a kezelőorvos felülbíráhatja a vezetői alkalmasságot.

Ha az epilepsziás rohamok más agyi megbetegedés (pl. stroke vagy terhességi toxémia stb.) tüneteként jelentkeznek, ugyancsak egy év gyógyszeres védelem nélküli időszak után engedélyezik a vezetést.

Roham esetén mi a teendő a volán mögött?

- A rosszullet legelső jeleire azonnal húzódjon félre az útról. Ne essen pánikba, a roham pár percen belül elmúlik!
 - Ha egyedül utazik, és képes rá, telefonáljon segítségért.
 - Ha útitárssal utazik, társa az ülés hátradöntésével helyezze önt stabil oldalfekvésbe, és védje meg a lehetséges nagyobb sérülésektől.
 - Mindenképp forduljon orvoshoz, ha a roham nagyon elhúzódik, vagy ellátandó sérülést okoz, esetleg először következett be.
- Sajnos az is előfordulhat, hogy a sofőr nem érzi meg a roham közeledtét, ilyenkor szerencsétlen kimenetelű baleset is bekövetkezhet. Ennek kockázatát fel kell mérni, amikor az epilepsziás beteg autóvezetésre vállalkozik.

A megelőzés három alappillére

Folyamatosan napirenden van a koronavírus-fertőzésen átesettek késői szövődményeinek kezelése, illetve a súlyos tüdőkárosodás megelőzésének kérdése.

→ A légutakon keresztül, cseppfertőzéssel terjedő vírusok közül nemcsak a SARS-CoV-2 jelent veszélyt az egészségünkre. Az influenzavírus és a légúti óriássejtes vírus, az RSV is fokozott egészségügyi kockázattal jár a népesség egy jelentős csoportjában, ugyanis a légúti vírusfertőzések valósággal "megágyazhatnak" a bakteriális társfertőzéseknek, főleg a veszélyeztetettek körében.

Az influenzás megbetegedéseket követően több mint 35%-ban kialakulhat súlyos következményekkel, akár kórházi kezeléssel járó vagy halálos kimenetelű bakteriális társfertőzés, leggyakrabban a pneumococcus baktérium okozta súlyos, bakteriális tüdőgyulladás.

Mindhárom légúti kórokozó, a SARS-CoV-2, az influenzavírus, és a pneumococcus önmagában is súlyos tüdőgyulladást okozhat; a vírus és a baktérium együttes jelenléte esetén azonban a betegség lefolyása még rosszabb lehet.

Az idősebbekre veszélyesebb

→ Az idősebb korosztály, a krónikus betegséggel élők (szívbeteg, tüdőbeteg, cukorbeteg), valamint a gyengült vagy

károsodott immunrendszerű egyének az átlagosnál jobban ki vannak téve a COVID-19-, a pneumococcus-, és az influenza-megbetegedés veszélyének, ami a tüdő és a légutak fokozott védelmének szükségességére irányítja a figyelmet.

A súlyos lefolyású COVID-19-fertőzésen átesettek esetében a betegség akut szakaszának lezajlása után még nagyobb a veszély a maradandó és súlyos tüdőkárosodás kialakulására, ami szintén kockázati tényező a további légúti fertőzéseket illetően.

Védekezésre vakcinát

→ Fontos kiemelni, hogy mindhárom kórokozó – a SARS-CoV-2, az influenzavírus és a pneumococcus baktérium – ellen elérhetőek vakcinák, melyek segíthetnek megelőzni a súlyos fertőzéseket, és a hazai szakmai ajánlások szerint javasoltak. Különösen a nagyobb kockázatot képviselő csoportokba tartozó betegeknek (krónikus tüdőbetegek, krónikus szívbeteg, krónikus vesebeteg, cukorbeteg, idősek, gyengült vagy károsodott immunrendszerű egyének) ajánlott a COVID-19 mellett a bakteriális tüdőgyulladás és az influenza ellen is a megfelelő vakcinával való védekezés.

NE AZ ALLERGIÁT LÁSSA MINDENBEN!



EGY
TABLETTA
EGY
ÓRÁN BELÜL
EGY
NAPIG HAT

MÁR 6 ÉVES KORTÓL ADHATÓ.

WWW.ZILOLA.HU

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Zilola® 5 mg levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; media@richter.hu.
A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformáció Richter.hu címen érkezőkölthet.
Document ID: KEDP/DAD91P; Lezárás dátuma: 2022.06.21.

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

Naptej kisokos

Sokan nem vagyunk tisztában a naptejeken látható jelölésekkel. Most segítünk tisztázni, melyik jelölés, mit jelent! Dr. Rózsa Annamária bőrgyógyászt kérdeztük.

Mi az SPF?

→ Az SPF az angol Sun Protection Factor, vagyis napvédő faktor kifejezés rövidítése. A világon mindenütt az SPF jelöli, hogy az adott termék mekkora védelmet képes biztosítani a nap ellen, 2mg/cm² vastagságban alkalmazva a bőr felszínén. Adott termék SPF számának meghatározásához felméri, hogy egy adott egyén esetében mennyi UV (többségében UVB) sugárzás szükséges egy éppen, hogy észrevehető leégés kialakulásához napvédővel és anélkül. Adott esetben, ha 10 perc elegendő a leégéshez, napvédő alkalmazásával pedig ez az idő 100 perc, akkor az adott termék SPF száma 10-es. (100/10)

Legyen a bőrtípusunknak megfelelő!

6 féle bőrtípus létezik, Európában ebből a 2-es és a 3-as a gyakori. A 2-es a világosabb, a 3-as a bézs, aki jobban is barnul. A 2-es típus napvédő nélkül 5-10 perc alatt leégne, ezt a számot kell felszoroznunk a napvédő krém dobozán látható SPF-számmal. Ez azt jelenti, hogy egy 15-ös faktorszámú krémmel 150 perc a maximum, tehát inkább 2 óra az, amit a napon tölthet. A 3-as bőrtípus napvédő nélkül 10-20 percet tölthet a napon, tehát esetében a 15-ös faktorszám 3 órányi biztonságos napozást jelent.



Nem elég egyszer felkenni!

A vízállóság azt jelzi, hogy a naptej fényvédő hatása negyven percnyi vízben tartózkodás után is megmarad. A rendkívül vízálló esetében ez 80 perc. Persze ez csak abban az esetben érvényes, ha a naptejet az előírások szerint megfelelően, legalább fél órával a strandra érkezés előtt felvittük a bőrre. Fontos, hogy a napvédő használatát ne felejtsük el időnként megismételni, különösen, ha sokat tartózkodunk vízben!

Védelem az UV-A és UV-B ellen

A naptejekkel kapcsolatban gyakran hallhatjuk a széles-spektrumú kifejezést, ami nem jelent mást, mint hogy az adott termék az UV-A és az UV-B sugarak ellen is védelmet nyújt. Miért fontos ez? Az UV-A sugarak a bőr idő előtti öregedését, ráncok megjelenését okozzák, az UV-B sugarak pedig a bőr leégését. A kettő együtt pedig különösen veszélyes, mivel fokozza a bőrben a daganatos elváltozások kialakulását. A csomagolást böngészve ügyeljünk rá, hogy a termék az ultrabolya sugarak mindkét típusa ellen védelmet nyújtson.

Fizikai vagy kémiai szűrők?

A kémiai szűrők az UV sugarak elnyelésével fejtik ki hatásukat és további csoportokba sorolhatóak annak megfelelően, hogy mely sugarak elnyelésére képesek: UV-A, UV-B, vagy mindkettő. A fizikai szűrők az UV-sugarak visszaverésével, vagy szétszórásával fejtik ki hatásukat. A vegyi tartalmú védőszerek gyakran több összetevő kombinációját tartalmazzák, hogy megfelelő védelmet nyújtsanak az UV-A és UV-B sugarak ellen egyaránt. A fizikai szűrők egyaránt hatásosak mind az UV-A és UV-B sugarak elleni védelemben. Két legismertebb fajtája a titán-dioxid és a cink-oxid. Ezen hatóanyagok közel a legideálisabb védelmet képesek megvalósítani, mivel vegyileg közömbösek, biztonságosak és minden fajta UV-sugárzás ellen széleskörű védelmet biztosítanak.

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



FoOz: 1% nikotinsó tartalommal



Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOz 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!



Még most is szeretném letáncolni a tánckart

INTERJÚ

VINCZE KINGA

Nem hiszem, hogy e lap olvasóinak **Galambos Erzsébet** be kellene mutatni. Inkább mondok számokat: 75 éve színpadon, a háziorvosa 48 éve figyel rá, a fogai (amikor az egyik megrop-pant) 89 évesek voltak (mesélte nevetve), 70 körül járt, amikor jött a net és a számítógép és imádta megtanulni. Átlépte a kilencvenedik ikset és mindig nevet – úgy: „gurgulázva”, ahogy csak Galambos Erzsébet tud.

Fotó: Lafferton Zsolt

Drága Kossuth- és Jászai Mari-díjas, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának, a Budapesti Operett-színház és a József Attila Színház örökös tagja! Olvasóink nevében is hadd köszöntsem 90. születésnapját, ami tavaly decemberben volt, de most, áprilisban rendezett a József Attila Színház egy hatalmas köszöntést. Hogy bírta azt a rengeteg szeretetet, amit önre zúdítottak?

Nekem a pályámon a közönség szeretete volt mindig a különdíj, ezt már többször elmondtam, mert ez az igazság. Utoljára 2020. május 12-én voltam színpadon a *Mici néni két élete* darabban és másnap bezárták a színházakat. Azóta most voltam először színpadon a születésnap ünnepségemen. Az ember persze elgondolkodik, hogy mit bír még. Amit ott táncoltam, azt nyilván vagy tizenöt-ször eltáncoltam itthon naponta, hogy formában legyek. De a produkció oroszlanrészét a színház csinálta. Nekem két énem van: a család, akikért ugyanúgy, mint bármelyik másik asszony – világlemben mindent megtettem. A másik a szakmám: ha kérdezik, hol érzem magam a legjobban, természetesen a színpadon. Ezt érezheti egy ejtőernyős, mert amikor kiugrik a repülőből, azt mondják, hogy a levegő az olyan sűrű, hogy jó beleugrani – én ugyanígy érzem magam a színpadon. Ott nem fáj semmi, ott magabiztos vagyok.

Ennyi éven át hogyan lehet megőrizni ezt a frissességet és életörömet?

Egész fiatal korom óta odafigyeltem az egészségemre, sosem ittam, sosem dohányoztam, de mindig mozgtam. Ha valami bajom van, nem várok arra, hogy majd az magától elmúlik. Ha fáj a fogam, és azt mondják, ki kell húzni, azt mondom, tessék. Alávetem magam a tudománynak, hogy jól legyek. Szokták mondani, hogy milyen szép az arcbőröm. Hát most elmondom, amikor rettenetesen szegény voltam és később, amikor nem voltam az, mindig is ugyanazzal a sima margarinnal sminkeltem le. Ha jó vitaminos, miért is ne használjam az arcomra? Ja, hogy margarinszagom van? Akinek nem tetszik, ne szagolja!

Ilyenkor sajnálom, hogy ez nem rádió: de jó lenne, ha ezeket a megnevetető hangsúlyokat az olvasók is hallanák!

Már kicsi gyerekkorom óta soha nem fordult elő, hogy ne mostam volna többször is fogat. Nemcsak a szájhigiéniá miatt, de amikor fiatal színésznő lettem, onnantól kezdve tudtam, velem nem lesz kellemetlen csókjelenete egyik színésznek sem. De ehhez az igényességhez nem kell színésznőnek lenni. Higgyék el, jobb a közérzet a napi háromszori fogmosás mellett. És ráadásul parasztyomrom van. Imádom a magyaros kaját, de azt fogmosás nélkül a kollégának nehéz lenne elviselni. De azt is elárulom, amíg az Operett Színházban voltam, soha nem vacsoráztam, csak gyümölcsöt, joghurtot ettem és évtizedeken át tartottam az ötvenkét kilós versenysúlyomat, hiszen minden nap játszottuk a *West Side Story*-t, táncoltunk, jól kellett kinézni, formában kellett lenni. Persze ma már eszem késő délután is – egy keveset... (megint nevet)

Van olyan, amit bármikor megegy?

Imádom a petrezselymet, a snidlinget és a kaprot. Nagyon apróra összevágom és szívbarát margarinnal belekeverem. Ez pirítóssal, vagy egy szelet natúr húsról kenve valami álmom. Petrezselymes vajás kenyér egy joghurttal – ennél jobb vacsora nem kell.

Tudom, micsoda nagyágyúkkal dolgozott együtt, de hát most már nem ez a fontos, hiszen egy ideje már ön a nagyágyú...

Nem, dehogyan. Soha nem felejthető számomra, amit a nagykortól fiatalon kaptam. Hogyan legyinthetnék arra, hogy ismertem *Karády Katalint*, egy színházban voltunk a *Royal Revüben*, hogy *Bessenyei* vagy *Darvas Iván* a partnereim voltak, nem is tudom, hogy van-e olyan nagy magyar férfi színész, akivel nem játszottam együtt. Az igaz, hogy nem játszottam *Csörtossal*, de *Jávor Pállal* igen, amikor hazajött Amerikából. Az Operettben öt *Latabárral* játszottam, a nagypapával is és az unokával is. És hogy tudnám feldolgozni *Hauermann Péter* elvesztését, akivel több, mint 300 alkalommal léptünk fel az estünkön.

Visszanézi magát felvételeken?

Nem. Már nem emelem a lábam olyan magasra, mint kellene, mondjuk ezt 90 évesen nem is várja el senki, de akkor is – hálát adok a sorsnak a génekért, a szerencsémért, a mozgásképeségemért, de már visszanézni nem akarom. Viszont imádom a tévét és például szerepet is úgy tanulok, hogy a tévé a háttérzaj. Ha már tanulás: ajánlom minden kortársamnak, hogy használják az agyukat, tornáztassák a memóriát, tanuljanak verseket, vagy csak egy pár mondatot memorizáljanak egy újságból, mert ötven fölött mindenki a nagy mumustól, az elbutulástól fél. Tudom, hogy meghatározóak a gének, de ma már azt is tudjuk, hogy a tanulás sokat segít, legalábbis lassíthatja az elbutulás szörnyű folyamatát, ami elveszi a személyiségünket. És ha az interneten barátságunk, hiszem, hogy frissek maradunk. Tudunk mindenről, ami a világban történik, én például imádom az angol királyi családot, nagyon szeretek róluk akár naponta olvasni.

És mi újság a konyhában? Mi a napirend?

Általában kétfélét főzök, hétfő, szerda, péntek és kedd, csütörtök szombat, bár szombaton és vasárnap általában a lányoméknál ebédelek, ott van mindenki, és ez a legnagyobb öröm, hogy egyben látom a családom. Délutánonként pihe-nék, de például ma mostam, kiraktam az erkélyre a nagy plé-deket, mert hamar száradnak a melegben. Imádom színházba járni, ha nem játszom, hetente többször is megyek. Nézem a fiatalokat, jó velük játszani a József Attila Színházban, én is fiatalabbnak érzem magam. De még most is szeretném letáncolni a tánckart, ez bennem van, nincs mese. Ez azt jelenti, hogy attól, hogy az ember elér egy bizonyos kort, még nem kell azt mondani, hogy vége. Miközben hangsúlyozom: mélyen együtt érzek azokkal, akiket olyan betegség talált

meg, amely megakadályozza őket abban, hogy olyan életet éljenek, úgy mozogjanak, ahogy szeretnének.

Egyedül él, nem fél olykor?

Van egy SOS készülékem. Egy bizonyos életkor után, ha az ember önálló akar maradni, erre szükség van. Olyan idős embereknek, mint amilyen én vagyok, ez egy támasz. Ha megijedek, mert rosszul érzem magam, akkor megnyomok egy gombot és 15 perc múlva itt a mentő, de amíg ideér, egy szakember szóval tart, velem van. Ha nem tudok beszélni, csak jelzek, akkor is azonnal indulnak és hívják azokat a telefonszámokat, amelyeket megadtam: a gyerekeim, a szomszédok számát.

De gondolom, ha bemondja az SOS-hívásba, hogy Galambos Erzsébet, akkor vágótáncra jön a segítség...

Ne higgye! Ugyanis soha nem azt mondom, hogy Galambos Erzsébet vagyok, hanem az asszonyneveimet használom. Kerülöm a kivételezést még ilyenkor is. A közértben sem szeretem, ha előrehívnak a pénztárnál a sorból – nincs erre szükség. A tiszteletet és a szeretetet megkapom a játékom-mal, másért nem jár kivételezés.

Viszont azt tudom, hogy soha nem megy le úgy a lakásból, még a szemetet sem viszi le anélkül, hogy ne legyen kifosztva.

Hát persze! Honnan tudhatom, hogy mikor jön egy szőke herceg, akinek én kellem. Persze erre most már csak a *Plácido Domingo*-nak van esélye nálam, Domingo a nagy szerelmem, ő miattam még az arcomat is felvarratnám, amúgy ismerem is személyesen, de hát – hogy triviális legyek – a Domingo füttyöl rám ...
... és Galambos Erzsébet megint nevet, nevet és nevet, remélem, az olvasók füleiben cseng ez a nevetés.

AllistilEP

dimetindén
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 dimetindén 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!

A legfontosabb teendők konyhai balesetek esetén

A konyha veszélyes üzem, az ételek előkészítése és a főzés során enyhébb és súlyosabb sérüléseket egyaránt szenvedhetünk. Most a leggyakoribb konyhai baleseteket vesszük sorra, és a gyors otthoni elsősegélyhez is tanácsokat adunk.

→ A forró tűzhely, a grillrács vagy a fedő alól kicsapó gőz megégetheti a bőrt, a konyhakéssel megvághatjuk a kezünket, a síkos padlón elcsúszhatunk, és a szemünkbe is könnyen be-dörzsölhetjük a csípős paprika levét. Ilyenkor gyors beavatkozásra van szükség; nézzük a legfontosabb tudnivalókat.

Vágott sebek

→ Ha megvágta az ujját, tisztítsa meg a sebet szappannal és vízzel. A vérzés elállítására egy tiszta ruhával vagy kötéssel néhány percig nyomja le a vágást. Ha a seb átvérzik, tegyen rá másikat. Ezután használjon antibakteriális kenőcsöt vagy spray-t, majd fedje le a területet kötszerrel. Ha a vágás túlságosan mély, vagy öt-husz perc közvetlen nyomás után sem áll el a vérzés, keresse fel az ügyeletet. Ugyancsak menjen orvoshoz, ha a seb begyulladt, vagy folyamatosan nedvedzik.

Égési sérülés

→ A tüzes grillrács, egy fazék forró víz vagy leves csúnya égési sérülést okozhat. Kezeléséhez először is ki kell deríteni, hogy milyen fokozatú az égési sérülés.

❖ Az elsőfokú égés csak a bőr felső rétegét érinti. Vörös és fájdalmas, mint a napégés, ha megnyomjuk az égett területet, kifehéredik. Kezeléséhez távolítsa el minden ruhát vagy ékszert, amely az égési seb közelében van, de a rátapadt ruhát ne vegye le. A sérült területet 3-5 percre tegye hideg folyó víz alá. Ezután kenje be antibiotikus kenőccsel, és fedje le tiszta kötéssel. A sebnak három-hat napon belül gyógyulnia kell.



❖ A másodfokú égés mélyebb bőrsérülés, amely vörösödik, hólyagosodik, megduzzad és fáj. Kezeléséhez az égett területet 15-30 percig áztassa hideg vízben. A fertőzés megelőzésére használjon antibiotikus kenőcsöt, majd fedje le a sebet steril kötszerrel. Minden nap cserélje a kötést, és ellenőrizze a fertőzés jeleit: ezek közé tartozik a fokozott bőrpír, a duzzanat, a fájdalom és a gennyesedés. A seb gyógyulása két-három hetet vesz igénybe.

❖ A harmadfokú égés orvosi vészhelyzet, amely a bőr minden rétegét érinti; ezt a sérülést legfeljebb fehér vagy megfeketedett szövetek jelzik. Ilyenkor be kell fedni a sebet hűvös, nedves kötéssel, és hívjunk mentőt, vagy minél előbb keressük fel a legközelebbi orvosi ügyeletet. Az arcot vagy a nemi szervet érintő, illetve a nagyobb felületű vagy mélyen a bőrbe hatoló égési sérülés esetén ugyancsak azonnal forduljon orvoshoz.

Esések

A padlóra fröccsenő víz vagy zsiradék csúszásveszélyes. Ha elesik, először győződjön meg róla, hogy nem sérült meg komolyabban, csak ezután próbálja meg felállni. Lassan emelkedjen fel négykézlábra, majd próbálja meg egy székhez kúszni, és húzza fel magát. Ha nem tud egyedül felállni, hívjon segítséget. Ha felmerül a csonttörés gyanúja, az érintett testrészt lehetőleg ne mozgassa, és minél előbb forduljon orvoshoz.

Szemsérülés

Ha citromlé, csípős fűszer vagy vegyszer került a szemébe, hajoljon a mosogató fölé, és akár öt-tíz percen át gyengéden öblítse ki a szemét langyos vízzel. Ha ezután is érzi az irritációt, forduljon orvoshoz. Ugyancsak szakember segítségére lesz szüksége, ha megvágta a szemét, vagy egy idegen test beleszült. Ne mossa ki, ne gyakoroljon rá nyomást, ne próbálja meg kiszedni, bizza ezt a szakorvosra!



Tudatos döntések a nyári hónapokban

A napfényes időszakok hossza és a szabadban töltött órák száma mindannyiunkban komoly hangulatváltozást képesek előidézni. Az évszakok váltakozása önmagában is jobb kedvre deríti az embereket, mégis mintha a nyári hónapok beköszöntével intenzívebben éreznék azt, hogy valami megújulóban van. Az illatos fák és a csicsergő madarak ugyanakkor elterelhetik a figyelmünket arról, hogy odafigyeljünk magunkra (különösen a bőrünkre) és a környezetünkre, pedig ilyenkor ez az egyik legfontosabb feladatunk!

A napfénynek bizonyítottan van hangulatjavító hatása, de a nyári eső illata vagy a virágzó akác és orgona is képes felüdíteni, gondoljunk csak azokra az öblítőkre és lakásillatosítókra, amelyek a záporral vagy az évszakkal kapcsolatos fantáziánevüket viselik. Egy csésze kávé vagy egy pohár limonádé is jobban tud esni a napfényes teraszon, főleg akkor, ha azt kellemes társaságban fogyasztjuk el – a jól megérdemelt aktív pihenésről, például egy testet-lelket felfrissítő reggeli futásról vagy hétvégi kirándulásról már nem is beszélve.

Bármit is végzünk a szabadban, egyvalamiről semmiképp sem szabad megfeledkeznünk ilyenkor, az UV-sugárzásról! A bőrünk védelme az egyik legfontosabb feladatunk nyáron, hogy a napfürdőzés ne csak élvezetes, de biztonságos is legyen. Mi az, amit az ártalomcsökkentési jegyében biztosan megtehetsz? A szabadban töltött órák alatt használj mindig speciális készítményeket, napvédő krémet! Ha könnyen leégsz, viselj hosszú ujjú, légáteresztő felsőt, és mindenképp tegyél a fejedre sapkát vagy szalmakalapot. Ezekkel az apróságokkal sokkal nagyobb biztonságban vágatsz neki a nyári hónapoknak. Talán nem gondolnád, de a felelőtlen napozás hasonlóan káros tevékenység, mint például a dohányzás! A jó hír az, hogy még egy ilyen ártalmas szokás kapcsán is, mint az utóbbi, létezik ártalomcsökkentés.

Nem csak az UV-sugárzás káros!

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 egy milliárdan dohányoznak világszerte, Magyarországon pedig több mint 2 millióan gyújtanak rá rendszeresen. Vagyis a dohányzás társadalmi jelentőségű kérdéskör, amely mindenkit érint, dohányzókat és nem dohányzókat egyaránt, így megkerülhetetlen, hogy beszéljünk a 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. Természetesen attól, hogy elsősorban nem a nikotin köthető a rákos megbetegedések kialakulásához, még nem veszélytelen. A nikotin is káros az egészségre: függőséget okoz, emellett például megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást. A cigaretta 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 nem csak 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. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamilyen mértékben mégsem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk az ártalomcsökkentési lehetőségeiről.

Ma már léteznek a cigarettánál akár 70-95 százalékkal alacsonyabb károsanyag-tartalommal járó füstmentes alternatívák, amelyek a hagyományos dohánytermékekhez képest lényegesen alacsonyabb károsanyag-tartalommal járnak azon felnőttek számára, akik nem szoknak le. Míg az ismert károsanyag-tartalom valódi mértékének csökkenése – különböző mértékben – az egyes füstmentes technológiáknál bizonyított, addig arról, hogy ez egyben a dohányzás okozta betegségek kockázatát csökkenti-e és ha igen milyen mértékben, még folynak a hosszú távú kutatások.

A hasonló elven működő technológiákon belül is nagy működésbeli különbségek lehetnek, a különböző technológiákra való áttéréssel pedig különböző fokú, relatív ártalomcsökkentés érhető el, azonban ezen technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint. A füstmentes technológiák közé tartozik például az e-cigaretta, a dohányhevítéses technológia, vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárna.

Egy dolog azonban biztos: a dohányzás minden formája káros, ezért a dohányzás ártalmait kizárólag csak úgy kerülhetjük el, ha véglegesen felhagyunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásával, azaz, ha el sem kezdünk dohányozni, vagy ha már rászoktunk, akkor pedig minél hamarabb megszokunk róla.

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

Okozhatja-e családi hajlam a szélütést?

Akiknek családjában korábban már előfordult stroke-eset, azokban felmerülhet a gondolat, vajon ez automatikusan azt jelenti-e, hogy náluk is nagyobb eséllyel alakulhat ki a betegség. Ugyanígy vannak ezzel azok is, akik saját maguk estek át szélütésen: őket az a kérdés foglalkoztatja, hogy az ő gyerekeik esetleg nagyobb veszélyben vannak-e. A stroke egy összetett betegség, amelynek kockázatát számos tényező fokozhatja, de a jó hír az, hogy megfelelő életmód és kezelés mellett a betegség kialakulásának esélye jelentősen csökkenthető.

➔ A stroke korunk egyik vezető haláloka, és a leggyakoribb rokkantsághoz vezető betegség, amely csak hazánkban mintegy 40-50 ezer beteget érint évente, és több mint harmaduknál válik végzetessé. A stroke hátterében az esetek több mint 85%-ában az agyat vérrel ellátó ér elzáródása áll, 15% pedig agyvérzés következtében alakul ki. A stroke kockázatát különböző egészségügyi faktorok határozzák meg, melyek között befolyásolható és nem befolyásolható tényezők egyaránt szerepelnek.

Nem befolyásolható tényezők:

Családi kórtörténet és genetika

➔ A családtagok közös génekkal, viselkedési mintával, életmóddal és környezettel rendelkeznek, amelyek befolyásolhatják egészségüket és különböző betegségek kialakulásának rizikóját. A stroke kockázata egyes családokban magasabb lehet, mint másokban: akinek valamelyik szülője szélütést kapott mielőtt betöltötte a 65 éves kort, annak az esélye négyszeresére emelkedik, hogy stroke-ot kapjon mielőtt eléri ugyanezt a kort. A szélütés esélye még tovább nőhet, ha az öröklődés olyan életmóddal párosul, mint például a dohányzás és az egészségtelen táplálkozás.

Nem, és kor

➔ A stroke gyakrabban alakul ki nőknél és súlyosabb következménnyel jár. A korszpecifikus stroke-esetek magasabb arányban fordulnak elő a férfiaknál, de a nők hosszabb

várható élettartama és az idősebb korban gyakoribb megbetegedés miatt több nő érintett.

Emellett, ahogy öregsünk, artériáink egyre szűkebbé és merevebbé válnak, és nagyobb valószínűséggel záródnak el érlemeszesedésnek köszönhetően, ezáltal tovább növelve egy agyi érkatasztrófa esélyét.

Korábbi stroke

➔ Azoknak, akik átestek már stroke-on, nagyobb esélyük van egy újabb szélütésre: 4-ből 1 beteg esetében alakul ki második stroke.

Befolyásolható tényezők

Egészségi állapot

➔ A magas vérnyomás a szélütés legnagyobb kockázati tényezője, de az olyan betegségek, mint a cukorbetegség, szívelégtelenség, pitvarfibrilláció, vagy magas koleszterin- és vérsírszint szintén hajlamosítanak a szélütésre.

Életmód

➔ Életmódunk is nagy hatással van a stroke kockázatára, a dohányzás az első számú megelőzhető kockázati tényező, de ide tartoznak az olyan dolgok, mint a túlsúly, az inaktivitás és az egészségtelen ételek fogyasztása, valamint a túl sok alkohol- és drogfogyasztás is károsíthatják az ereket, ezáltal növelik a vérnyomást és egy szélütés veszélyét.

Változtatni azonban sosem késő, számos életmódbeli lépést tehetünk a stroke megelőzésére. Az étrendben és a testmozgásban végrehajtott változtatások nagyban javíthatják az esélyeinket, annak ellenére, hogy a családban előfordult már korábban szélütés: a stroke-ok akár 80%-a megelőzhető megfelelő kezeléssel és egészséges szokások kialakításával. Érdeemes rendszeresen járni orvoshoz, így kerülhető el a legkönnyebben, hogy csak akkor fedezzük fel a stroke-ot, amikor már baj van.

Míndezek mellett a családi kórtörténet ismerete hasznos eszköz az egészségügyi kockázatok előfordulásának csökkentéséhez és a problémák megelőzéséhez, kezeléséhez. Ma már számos terápia létezik a szélütés esélyét növelő betegségek karbantartására, a szájon át szedhető gyógyszeres kezelése mellett beültethető készülékek és műtéti megoldások is segíthetik a kockázat visszaszorítását.



VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Ide dobja, ez a helye!



Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szereléklet!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszertárban/egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

30 év
tapasztalat



TÁMOGASSA
IMMUNRENDSZERE MŰKÖDÉSÉT
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

- állítható áramlás (1-8 liter)
- egyszerű használat
- zajmentes működés
- megatív ion funkció

Patika  Pack

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: +36-80-200-351 • Weboldal: www.patikapack.hu