

GYÓGYHÍR

Magazin

XVII. ÉVFOLYAM 2023. FEBRUÁR

Az akut gyomor-
problémák tünetei

Generációk
a fájdalom küszöbén

Fogszabályozás
felnőtteknek is

A hasfájást
kiváltó okok

Interjú
Gergely Róbert
színművész



Törődjön szeme
egészségével most
még gazdaságosabban!

ReviLut[®] 12

A NORMÁL LÁTÁSÉRT*

Omega-3 zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat
és luteint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula



A REVILUT 12 előnyei:

- Optimalizált összetétele biztosítja az antioxidánsok, omega-3 zsírsavak és az ásványi anyagok bevitelét
- Lágy kapszula
- Napi egyszeri bevétel

3+1 kampány!
2022.10.01.-2023.03.31.

A Sager Hűségprogramhoz újonnan csatlakozók*
egyszeri alkalommal már
3 db ReviLut 12 vonalkód beküldése után
megkapják az egy doboz ajándék ReviLut 12 készítményt
ajándékba postai úton!



*a beküldést megelőző egy évben nem küldtek be gyűjtőszelvényt

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra:

www.revilut12.hu

Az étrendkiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A készítmény laktóz-, glükóz- és gluténmentes.

* A dokozahexaénsav (DHA) és a cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.
A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el.



FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS HATÉKONYAN* a Flector® Extra géellel



www.flectorextragelel.hu www.nelegyfakir.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

*Klinikai tanulmányok összehasonlítása alapján a lecitin tartalmú gél hatékonyabb, mint a lecitin nélküli gél.
Alkalmazási előirat: OGYÉI/65323/2020 - A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2020. február 22.

IBSA Pharma Kft.

1124 Budapest, Fodor u. 54/b



FLCXXUJ/001/202203

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

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÍZÜLETI PROBLÉMÁK**
5 egyszerű tipp az ízületek védelmében
- **8. AKUT ESETEK**
A gyomorégés többféle betegségét jelezhet
- **10. MOZGÁS**
Generációk a fájdalom küszöbén
- **12. MEGELŐZÉS**
Ismerjük fel időben a csontritkulást!
- **13. INNOVÁCIÓ**
Okoslelet: mesterséges intelligenciával elemez
- **14. INTERJÚ**
Beszélgetés Gergely Róbert színművésszel
- **15. FOGÁSZAT**
Fogsabályozás nem csak gyermekkorban
- **16. GASZTROENTEROLÓGUS**
A hasfájást kiváltó okok
- **17. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Fekete ételek
- **18. KISMAMA**
Várandósság alatt megváltozik a gerinc terhelése

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: Hollauer Rita

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: Csontos Csilla 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

Megelőzés, szűrés

A Rákellenes Világnapot (World Cancer Day) immár 23 éve tartják minden év február 4-én.

A International Agency for Research on Cancer becslése szerint minden ötödik férfi és minden hatodik nő élete során legalább egyszer szembesül egy daganatos betegséggel. Az iparilag fejlett országokban - köztük Magyarországon - a dohányzás felelős a halálos kimenetelű rákos megbetegedések mintegy harmadáért.

A gyakori daganatos megbetegedések legalább egyharmada megelőzhető lenne, mivel a genetikai mutációk mindössze az esetek 5-10 százalékában játszanak szerepet. Ha a megelőzésre, korai felismerésre, valamint az ellátás fontosságára helyeznénk a hangsúlyt, ezzel évente akár 3,7 millió életet is meg lehetne menteni.

Minden rák annál eredményesebben kezelhető, minél korábbi fejlődési stádiumában kerül felismerésre. A szűrővizsgálatokkal lehetséges a rákos megbetegedés diagnózisa, még a kóros elváltozás korai állapotában. A betegség kimenetele így sokkal kedvezőbb, mint ha már csak a tünetek jelentkezésekor ismerték volna fel a kórt.

A daganatos betegség diagnózisa és kezelése hatalmas lelki megterhelést jelentenek a betegek számára, ilyenkor természetes, hogy minden lehetőséget szeretnének felhasználni a gyógyulásért. Rendkívül fontos, hogy a beteg minden gyógyszeréről, étrend-kiegészítőről, gyógynövényről, vitaminról, vagyis mindenről, amit már alkalmaz, vagy szeretne alkalmazni, tájékoztassa onkológusát a kezelése megkezdése előtt. Az étrend-kiegészítővel ritkán végeznek vizsgálatokat, nem ismerhetjük konkrét hatásait. Nem tudhatjuk, hogy milyen konkrét kölcsönhatásba lépnek a daganatos kezelésekkel, hogyan hatnak a daganatos szervezetre.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS Új agykérgi kommunikációs csatorna

Az agykéreg és az információfeldolgozásban legfontosabb kéreg alatti partnere, a talamusz között új kommunikációs csatornát fedeztek fel és írtak le az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat (ELKH) Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetének (KOKI) kutatói a Lausanne-i Egyetemmel együttműködve.

Ez az új idegi útvonal jelen van a magasabb rendű kognitív funkciókban résztvevő homloklebenyhez tartozó (frontális) agykérgi régiókban, de hiányzik az érzékszervi információkkal foglalkozó fali lebenyben (parietális) található agykérgi területekről. Az adatok azt mutatják, hogy a korábbi elképzelésekkel ellentétben az információfeldolgozás regionális heterogenitást mutat a különböző agykérgi körökben.

Az eredmények segíthetnek megérteni a normális idegi működés és a frontális kéreghez kapcsolódó krónikus neurológiai és neuropszichiátriai betegségek, köztük a Parkinson-kór, a skizofrénia, a krónikus fájdalom és az epilepszia neuronális alapjait, és új utakat nyitnak a kortikotalamikus kölcsönhatások tanulmányozásában.

Az emlősök agyában az információfeldolgozás csúcán az agykéreg áll, ugyanakkor a szaglóbemeneteken kívül semmilyen gyors, pontos információ nem jut el az agykéregbe talamikus átkapcsolás nélkül. Minden agykérgi régió kap talamikus bemenetet, még a szaglóérzékelő kéreg sem működőképes ép talamikus bemenet nélkül.

A talamusz és a kéreg közötti kölcsönhatás nem egyirányú. Az agykérgi régiók nemcsak kapnak, hanem küldenek is idegrostokat a talamuszba. Ez a felülről lefelé irányuló információs csatorna a kortikotalamikus útvonal.

A kutatás feltárta, hogy a magasabb rendű kognitív funkciókban részt vevő kortiko-talamo-kortikális hurkokban az információfeldolgozás tulajdonságai minőségileg különböznek más, például szenzoros hurkokétól.

GYÓGYSZERIPAR Jelentős sikerek egy rák elleni vakcina fejlesztése terén

A Moderna által fejlesztett, mRNS-technológiával működő rák elleni vakcinát tesztelték melanómás megbetegedésekkel, és ez a vakcina az első, amely komolyabb eredményt mutatott, írja az Index.

A vizsgálatba 157 olyan súlyos (kései fázisú) rákos megbetegedésben szenvedő pácienszt vontak be, akinek a daganatát kiműtötték korábban. A vakcinát a Merck által alkalmazott, Keytruda nevű immunterápiával együtt alkalmazták a pácienseken.

A decemberben publikált vizsgálati eredményekből az derült ki, hogy azoknál a pácienseknél, akik a vakcinát is megkapták a terápia mellett, 44 százalékkal csökkent a rák kiújulásának és a páciens elhalálzásának a veszélye.

A Bloomberg szerint ez komoly előrelépést jelent, bár azt is megjegyezték, hogy ezzel együtt még sokat kell dolgozni azon, hogy legyen hatásos vakcinánk a rák ellen. Most az oltóanyagot a melanómával szemben tesztelték, de minden páciens esetében személyre szabott vakcina

kellene, annak függvényében, hogy milyen megbetegedéssel küzd – írja az Index.

Az mRNS-vakcinákat kifejlesztő magyar tudós *Karikó Katalin* visszafogottan nyilatkozott a kísérleti eredményről. Azt mondta a Bloombergnek erről, hogy szerinte a rák elleni oltás általánosságban nézve azoknak a pácienseknek segíthet elsősorban, akiknek csak kevés rákos sejtjük van.

A vakcina alkalmazása előtt mindenképp szükség van a tumor kiműtésére, mivel az oltás után létrejövő immunsejtek a rákos sejtek ellen képesek kifejteni a hatásukat, nem pedig magával a daganattal szemben. Emellett felhívta a figyelmet arra is, hogy az oltóanyag eredményesebb alkalmazásához szükség lesz arra, hogy minél előbb, a legkorábbi fázisban észlelni tudják a rákos megbetegedéseket.

ÁLLATVÉDELEM

Az USA-ban megszűnnek az előzetes állatkísérletek

2022 decemberében született meg az a törvény, amely szerint az USA gyógyszerészeti hatósága, az FDA (80 év törvényi alkalmazás után) már nem tartja szükségesnek egy új szer emberi tesztje előtt állatokon is kísérletet végezni – számolt be a Science nyomán a National Geographic.

Az eddigi előírás szerint legalább egyszer kellett rágcsalókon (egér vagy patkány) ellenőrizni a szer biztonságos és hatékony voltát, egyszer pedig nem rágcsalón (ez majom vagy kutya általában), mielőtt emberi tesztre került sor. Emiatt évente sok tízezer állatot „használtak el” a gyógyszerfejlesztő cégek, ám így is csak minden tizedik emberi tesztre kerülő szerből lett valóban

gyártott gyógyszer is. Emiatt is érvelnek sokan, és nem csak az állatvédők azzal, hogy felesleges pénzkidobás és életek elpocsékolása az efféle állatkísérlet.

Az elmúlt évtized(ek)ben egyre nagyobb szerepet kapott a gyógyszerfejlesztésben is a számítógépes modellezés, amelyben az egyes molekulák lehetséges hatásait szimulálják, illetve újabban a mikrocsipre épített emberi szervek (organ-on-a-chip) is egyre több kísérletben helyettesítik, legalább részben az élő alanyokat. Bár e technológiák még nagyon sok fejlődési lehetőséget rejtjenek magukban, vagy ahogy az állatkísérletek elhagyását ellenzők mondják, még gyerekcipőben járnak, nagyon is ígéretes módszerekről van szó. Az új törvényi szabályozással valószínűleg lendületet is kap majd e technológiák fejlődése – írja a National Geographic.



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS Így fogyhatna kevesebb antidepresszáns

Ha több időt töltenénk a szabadban, kevesebb gyógyszert szednénk a mentális egészségünk helyreállítása érdekében, írja a Qubit egy finn kutatás eredményeire hivatkozva.



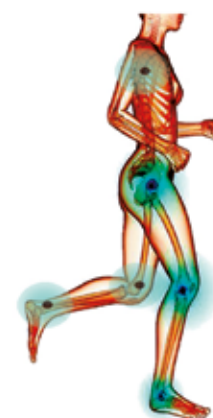
Olcsó és gyakorlatilag mindenki számára elérhető, a mentális egészséget valóban támogató módszert javasolnak finn kutatók. Az álmatlanságban, depresszióban, szorongással küszködő személyek vagy azok, akik magas vérnyomásuk miatt szednek gyógyszereket akár a pirulák egy

részét is elhagyhatják, ha több időt töltenek a szabadban, zöld környezetben.

A Guardian számolt be arról a tanulmányról, amely megvizsgálta, hogy a szabad levegőn tartózkodás és a természet látogatása vajon tényleg segít-e a mentális egészség megőrzésében és helyreállításában. A kutatók nem a tünetek változását, hanem a tünetek megjelenésének következményeként fellépő gyógyszerfogyasztás mértékét ellenőrizték, és biztató eredményeket kaptak.

Az Occupational & Environmental Medicine című folyóiratban megjelent kutatási beszámoló szerint azok, akik heti 3-4 alkalommal látogattak zöldterületeket 33 százalékkal kevesebb szorongáscsökkentőt vagy depresszió elleni szert váltottak ki és 36 százalékkal alacsonyabb volt az általuk szedett vérnyomáscsökkentő pirulák száma is, mint azoknál, akik egyszer sem mentek ki a szabadba. A lakás elhagyása az asztma tüneteire is pozitívan hat: a kimozdulók 26 százalékkal kevesebb asztmagyógyszert használtak.

HIRDETÉS



FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer

Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítségére

A túlterhelés okozta ízületi betegségek vagy porc-kopás ellátására szolgál. Célja, hogy visszafordítsa az ízületek károsodását.

Miért újdonság? 7 alapvető hatóanyagot tartalmaz. A Flexi-Maxi hatása gyors és tartós, javasolt időseknek, sportolóknak.

1. A **hialuronsav** elősegíti az ízületi folyadék normális állapotának visszaállítását.
2. Az **MSM** támogatja a porcszövetek újraképződését.
3. A **II. típusú kollagén** elősegíti a kollagénképződést.
4. A **kondroitin-szulfát** blokkolja a porcokat lebontó enzimeket, segíti felépülésüket.
5. A **glükózamin-szulfát** segíti az ízületek normál mozgathatóságát.
- 6-7. A **Kurkumin** és a **Boswellia** növények kivonatai segítik az ízületekben a gyulladások és a fájdalom csökkenését, megszűnését.



Termékinformáció: flexi-maxi.hu

A termék forgalmazója: Pharmaforte Kft., Budapest, 1066. Teréz krt. 20.

Rendelés: shop.pharmaforte.hu, információ: +36-30-2100-155,

"A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Nem használható egyedüli tápanyagforrásként!"



Új!

5 egyszerű tipp az ízületek védelmében

Az ízületi gyulladásban szenvedők gyakorta kerülnek a fizikai aktivitást, mert attól tartanak, hogy a mozgás fokozódó fájdalommal jár, és tovább károsítja az ízületeiket. Pedig a mozgásszervek egészségének megőrzésében és javításában a kíméletes testmozgás kulcsfontosságú.

Mozogjon rendszeresen!

→ A fizikai aktivitás segít csökkenteni az ízületek merevségét. Ne maradjon túl sokáig ugyanabban a testhelyzetben, napközben többször is mozgassa át a tagjait. Ízületi gyulladás esetén az alacsony terheléssel járó testmozgás – például a séta, az úszás, a kerékpározás, a gyógytorna – hozzájárul az ízületek mobilitásának megőrzéséhez. Nyújtsa, hajlítsa vagy forgassa az egyes ízületeket: ezek a mozgástartomány-gyakorlatok javítják a rugalmasságot, enyhítik a merevséget és a fájdalmat. Az ízületeket megtámasztó izmok erősítéséről se feledkezzen meg: az edzésben szerepeljenek a has-, a hát- és a mellizmokat erősítő gyakorlatok; az erős izomzat ugyanis segít a stabilitás megőrzésében, az ízületi sérülések elkerülésében.

Legyen kíméletes az ízületekhez!

- Bármelyik mozgásformát választja is, kezdje fokozatosan a terhelést, és szükség esetén viseljen megfelelő védőfelszerelést. Mozgás közben...
- ❖ figyeljen a fájdalomjelzésekre, kerülje az ízületeket megterhelő vagy a fájdalmat fokozó tevékenységeket;
 - ❖ ügyeljen a helyes testtartásra, ezzel megakadályozhatja az ízületek további terhelését, és csökkentheti a környező izmok sérülésének kockázatát. Legyen különösen óvatos, ha nehéz tárgyakat cipel vagy emel, így megkímélheti magát a fájdalmas sérüléstől vagy az ízületi károsodástól;
 - ❖ tartsa egyensúlyban a testmozgást és a pihenést, ne vigye túlzásba a fizikai terhelést;
 - ❖ ha szükséges, használjon segédeszközöket a mozgáshoz.

Tartsa meg az ideális testsúlyt!

→ Minden egyes kiló túlsúly további négy kiló plusz terhet jelent a súlyt viselő ízületekre, például a térdre, a bokára, a csípőre vagy a csigolyákra. Az egészséges testsúly elérésével és megtartásával csökken az ízületekre nehezedő nyomás és az ízületi károsodás kockázata. Néhány kiló mínusz már érezhetően enyhíti a térdízületi gyulladással járó térdfájdalmat, a merevséget, és javítja a mozgékonyt.

Alakítsa át az étrendjét!

→ A tudatos táplálkozás nemcsak a túlsúly leadása, hanem az ízületek támogatása miatt is fontos. A sovány fehérjék fogyasztása segíti az izomzat felépítését, a kalciumot és D-vitamint tartalmazó élelmiszerek hozzájárulnak az erős csontok kialakulásához, a kollagéntartalmú ételek – például a kocsonya – a porcépítéshez. Az omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek – halak, olajos magvak stb. – gyulladáscsökkentő hatásuk révén mérsékelhetik az ízületek gyulladós folyamatait.



Más élelmiszerek, köztük a paradicsom, az olívaolaj, a zöld leveles zöldségek, a bogyósgyümölcsök és a diófélék ugyancsak segíthetnek a gyulladás csökkentésében. Az ízületeket támogató étrend magában foglalja a feldolgozott élelmiszerek, a sült ételek, az omega-6 zsírsavakban vagy telített zsírokban gazdag olajok (pl. mogyoróolaj, napraforgóolaj), a cukor és a finomított szénhidrátok kerülését is, ezek az élelmiszerek ugyanis fokozhatják a gyulladós folyamatokat.

Szokjon le a dohányzásról!

→ Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a dohányzás növeli a csonttritkulás, a csonttörések, az innhüvelygyulladás, a derékfájás és a reumás ízületi gyulladás kockázatát. Hagyjon fel a dohányzással, csontjai és ízületei hamarosan meghálálják!

D₃+K₂ MAX

vitamin vitamin + B1-vitaminnal

Hármas hatás:

1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

2 CSONTOK



K₂-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B₁-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

PRÉMIUM MINŐSÉG

Nagy tisztaságú, PRÉMIUM K₂-VITAMIN

Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

2000 NE D-vitaminnal

Gyerekeknek is 11 éves kortól



4000 NE D-vitaminnal



AJÁNLOTT ÁRA:
2190 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100µg K₂
2390 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100µg K₂



FINOM, VANÍLIA ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

A gyomorégés többféle betegségét jelezhet

Az akut gyomorproblémák tünetei az egyszerű telítettségérzettől az émelygésen és hányingeren át a gyomorégésig terjedhetnek. A kellemetlen közérzet néhány óra vagy egy-két nap alatt többnyire magától elmúlik, elhúzódó panaszok esetén azonban mindenképpen orvosi kivizsgálás szükséges. Nézzük, milyen okok állhatnak a visszatérő gyomorégés hátterében.

➔ Az akut panaszokat kiválthatja túlzott alkoholfogyasztás, a nyálkahártyát irritáló gyógyszerek (pl. szalicilátok) túladagolása, sav vagy lúg okozta felmaródás, vírusfertőzés, mérgezés (főként romlott élelmiszer vagy gombamérgezés). Ilyenkor a panaszok kezelése tisztán tüneti, legtöbbször a görcsök csillapítására, enyhe fertőtlenítésre szorítkozik. Komolyan kell venni, ha a gyomortáji fájdalom, gyomorégés nem szűnik meg, vagy gyakorta visszatér, mert a panaszok hátterében súlyos, gyógykezelést igénylő betegség is állhat.



Gyomorfekély

➔ Előfordul, hogy a gyomor vagy a vékonybél nyálkahártyájának egy része felszakad, és nyílt seb, úgynevezett fekély alakul ki. A fekély gyomorégéssel, bőfögéssel, puffadással járhat, különösen zsíros ételek fogyasztását követően. A fájdalom éjszaka és étkezések között súlyosbodhat. Fekély esetén az orvos gyógyszert írhat fel a fájdalom enyhítésére, a seb gyógyulásának elősegítésére.

Epekő

➔ Az epekövek az emésztőnedvek (epe) vagy a kiválasztott koleszterinszármazékok kavicszerű darabkái az epehólyagban. Megterhelő étkezés után órákig tartó gyomorégési tüneteket (valójában epegörcsöt) okozhatnak. A fájdalom jellemzője, hogy fokozatosan erősödik, és lassan gyengülve szűnik meg. Lehet éles, időszakos, általában néhány órán át tart. Jellemző helye a felhas jobb oldala, ahonnan a fájdalom a jobb lapocka irányába sugárzik.

Rekeszsérv

➔ Az az állapot, amikor a gyomor a has- és mellüreget elválasztó rekeszizom nyílásán keresztül részben a mellüregbe türemkedik. A sérv a refluxos panaszok egyik előidézője, mert lehetővé teszi, hogy a gyomorsav a nyelőcsőbe ömöljön. A sav égő fájdalmat okozhat a gyomor felső részén vagy a mellkasban, a szegycsont mögött. A rekeszsérv tünetei azonosak a reflux tünetivel: az égő érzés fekvés és előrehajlás esetén fokozódik, esetleg nyelési nehézséggel párosul. Az életminőséget rontó panaszok esetén műtéti kezelés is szóba jöhet.

Nyelőcsőgörcs

➔ A nyelőcső apró izomösszehúzódásokkal továbbítja az ételt a gyomorba. 60 éves kor fölött megnő az esélye a nyelőcsőgörcs kialakulásának, amit az izmok koordinálatlan, erőteljes megfeszülése idéz elő. Erős mellkasi fájdalmat, nyelési nehézségeket okozhat, és olyan érzetet kelt, mintha valami beszorult volna a torokba. A nyelőcső izmainak ellazítására szolgáló gyógyszer segítheti a panaszok megszüntetését.



Nyelőcsőgyulladás

➔ Számos ok idézheti elő a nyelőcső gyulladását. Jellemző tünete a nyelési nehézség, a torokfájás, a köhögés, a rekedtség, illetve a kellemetlen, esetenként fémcsíz és a rossz lehelet. Olyan érzés is kísérheti, mintha egy falat a beteg torokába szorult volna. A nyelőcsőgyulladás gyakran gyomorégéssel, hasi fájdalommal, hányingerre és hányással párosul. A fájdalom kisugározhat a mellkasba és a hátba is.

A betegség gyanúja esetén nagyon fontos a mielőbbi diagnózis és a megfelelő kezelés, ennek hiánya ugyanis sebesedéshez, vérzéshez vezethet, a nyelőcső fekélyessé válhat, és súlyos nyelőcsőszűkület is kialakulhat. Ráadásul a nyelőcsőgyulladás többszörösére növelheti a hasonló tünetekkel járó nyelőcsődaganat kockázatát.

Egészséges csontok 50 év felett is

A csonttrikulás világszerte jelentős egészségügyi probléma. Mit tehetünk azért, hogy csontjaink 50 éves kor felett is megőrizzék egészségüket?

➔ A csonttrikulás napjainkra világszerte jelentős egészségügyi problémává vált. Magyarországon közel 1 millió embert érint a betegség. 50 éves kor felett jobban oda kell figyelni csontjainkra. A CalciTrio Extra 50+-ban levő kalcium és D-vitamin segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változékori után lévő nőknél. Az alacsony csontsűrűség ugyanis a csonttrikulás miatt bekövetkező csonttörés kockázati tényezője.¹

A kalcium nagyon fontos a csontjainknak, de nem elég csak a kalciumot pótolni. A csontképződésben ugyanis a kalciumon kívül még sokféle vitamin, nyomelem és ásványi anyag vesz részt. Akkor teszünk jót csontjainkkal, ha megadjuk a szervezetünknek mindazt, ami fontos ahhoz, hogy csontjaink egészségesek maradjanak.

A CalciTrio Extra 50+ filmtablettát 50 év feletti nőknek fejlesztették ki.

A fogaknak is segít



A CalciTrio Extra 50+ számos összetevője a fogak egészségéhez is hozzájárul. A kalcium, a magnézium, a C- és D-vitamin mind segítenek, hogy fogaink 50 év felett is megőrizhessék egészségüket.



A benne levő számos hatóanyag - így a kalcium, D-vitamin, K2-vitamin, magnézium, cink, mangán és C-vitamin - sokféle módon járulnak hozzá a csontok egészségének megőrzéséhez:

- A **kalcium** segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változékori után lévő nőknél.¹
- A **D-vitamin** segíti a kalcium felszívódását.
- A **K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat megtartását.
- A **magnézium** a csontok egyik fontos alkotóeleme, a testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek támogatják a normál csontozat fenntartását.
- A **C-vitamin** pedig segíti az egészséges kollagénképződést, ezáltal hozzájárul a csontok és a fogak egészségének megőrzéséhez.

A megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás is nagyon fontos a csontok egészsége szempontjából. Szánjunk ezekre időt, megéri.



Ajánlott ára:

2790 Ft/50 db (55,8Ft/db)

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával.

¹Az állítás kifejezetten az 50 éves és idősebb nőkre vonatkozik. A jótékony hatás legalább napi 1200 mg kalcium és 20 µg D-vitamin valamilyen forrásból történő bevitelével érhető el. A csonttörésnek több kockázati tényezője is van. Az alacsony csontsűrűség megváltoztatása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.



◆ MOZGÁS ◆

URBÁN RITA
JÓGAOKTATÓ ÉS MOZGÁSTERAPEUTA

Egyre korábban jelentkeznek a fiataloknál a mozgásszervi betegségek. A legújabb kutatások szerint Magyarországon minden második felnőtt küzd valamilyen degeneratív gerincproblémával, és az emberek 65 százalékának alakul ki tartós váll-, könyök-, boka-, térd- vagy csípőízületi fájdalma élete során.

Generációk a fájdalom küszöbén

→ A legtöbben elviselik, vagy együtt élnek a fájdalommal, pedig léteznek már olyan, kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmazó készítmények, amelyek megoldást nyújthatnak a problémákra.

A szakemberek leggyakrabban a porckorongsérvel, az ülőidegszabával, a lumbágóval, az általános derékfájdalommal találkozhatnak, de gyakoribbá váltak a porckóval kapcsolatos betegségek, valamint a nyaki csigolyák meszesedése is.

Monitornyak és a kéztőalagút-szindróma

→ Évről évre nő azoknak a fiataloknak a száma, akik valamilyen mozgásszervi betegségben szenvednek. Megdöbbentő, hogy bár a porckorongsér, a súlyosabb gerincferdülés, a "banyapúp", vagy a teniszkönyök régebben tipikus idős kori problémák voltak (jellemzően 60 év felett), ma már a 35–40+ korosztály is jóval nagyobb arányban érintett ezekben.

Míg a mai negyvenesek vezető tünete a számítógépes vagy fizikai munkában egyenetlen terhelés következtében kialakuló klasszikus derékfájás, a folyamatos laptop- és mobiltelefon-használat miatt már újonnan megjelenő probléma körükben az előrehelyezett fejtartásból fakadó monitornyak és a kéztőalagút-szindróma.

Az igazi gond az, hogy a napi szintű ismétlődő terhelés mellett igen nehéz feladat a folyamat megállítása, még rendszeres testmozgás mellett is. A már kialakult elváltozások egy része pedig általában ebben a korban már nem visszafordítható, a kezdetben enyhe fájdalmak egyre erősebbé válnak, melyek hatására önkéntelenül megváltozik a testtartás, és egyenetlenül kezdjük el terhelni a testünket. Ez pedig további egészségügyi problémákhoz vezethet.



Változatos és rendszeres mozgás a megoldás

→ Furcsa érzés ma körülnézni egy edzőteremben vagy jógaudióban, mert míg örömet látunk, hogy most már a fiatalabb generáció tagjai is végeznek rendszeres testmozgást, láthatóvá válik az is, hogy a mobiltelefonon szocializálódott korosztályuk akár 14–18 évesen olyan Scheuermann-kórral (a sokak által púpként ismert betegség), előreesett vállakkal, pattogóujj-szindrómával vagy gerincferdüléssel vesznek részt az órákon, melyek visszafordításához már az életmód radikális megváltoztatása lenne szükséges.

Nagyon fontos, hogy az emberek elkezdjenek mozogni, de az a mozgás változatos, rendszeres legyen, és vegye figyelembe a már kialakult esetleges egyéni elváltozásokat. Sokat segíthet ebben a legtöbb edzőteremben már elérhető, személyre szabott állapotfelmérés, ahol a centik méregetésén túl kiderülnek a mobilitással, stabilitással kapcsolatos hibák is. Ha már mozgunk, akkor az ne legyen egyoldalú – ne csak a súlyok emelgetéséből álljon –, emellett minden egyes edzésnél legyen bemelegítés és levezető nyújtás is. Ezeket nem szabad elhanyagolni, mert ebből származik a legtöbb sérülés.

A csontok multivitaminja

CalciTrio®

az egészséges csontokért

Extra 50+



Ajánlott ára:
2790 Ft/50db



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Ajánlott ára: 2790 Ft/50db (55,8 Ft/db). Kapható a patikákban és számos webáruházban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Ismerjük fel időben a csonttritkulást!



A csonttritkulás világszerte emberek százmillióit érinti. Kialakulásának esélyét számos kockázati tényező növeli, ugyanakkor a megfelelő életmód sokat segíthet az egyik leggyakoribb csontbetegség és a nyomában járó csonttörések megelőzésében.

➔ Az elsődleges csonttritkulás (oszteoporózis) jellemzően 50 év felett alakul ki, s az életkor előrehaladtával egyre gyakoribbá válik. Előfordulási aránya minden korcsoportban magasabb a nőknél, mint a férfiaknál – világszerte mintegy 200 millió nőt érint.

Sokáig láthatatlan marad: gyakran csak akkor ismerik fel, amikor a csontok már porózussá, törékennyé váltak. A betegség azonban jóval előbb elkezdődik, s már korai stádiumában is vannak figyelmeztető jelei: az ismétlődő, ismeretlen eredetű fájdalom, feszültségérzés a gerincben és a beszűkült mozgástartomány. Ne hagyjuk figyelmen kívül a tüneteket, mert kivizsgálás esetén az oszteoporózis időben felismerhető és kezelhető.

Kockázati tényezők

ÖREGEDÉS: A csonttritkulás kockázata az életkor előrehaladtával nő. Ennek oka, hogy idősebb korban fokozódik a csontvesztés, a csontképződés pedig csökken.

NEMI KÜLÖNBBSÉGEK: Az ember csonttömege felnőttkorban éri el a csúcspontját, majd lassan csökkenni kezd. A nők csonttömegének csúcspontja azonban eleve alacsonyabb a férfiakénál, és jellemzően a csontjaik is kisebbek. Ezt tetézi a menopauzával együtt járó csontvesztés.

ALACSONY ÖSZTROGÉNSZINT: Menopauza idején vagy egyéb, az ösztrogéntermelést megzavaró állapotokban – az ösztrogénszint csökkenésével párhuzamosan – lassul a csontképződés, a csontvesztés viszont felgyorsul. Ez a folyamat a menopauza után mintegy 10 évig tart, majd végül visszatér a változókori előtti szintre, azonban az új csontok termelődésének üteme már nem.

MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD: Mozgásszegény életmód esetén a vázizomrendszer igénybevétele csökken, erre válaszként a szervezet leépíti a nem használt, nem terhelt csontokat.

D-VITAMIN-HIÁNY: A szervezetnek D-vitaminra van szüksége a kalcium felszívódásához, amely hozzájárul a csontszövet kialakításához.

EGYÉB HIÁNYÁLLAPOTOK: A fehérjeszegény étrend vagy a kalciumforrások (például a tejtermékek) kerülése is elősegítheti a csonttritkulást.

DOHÁNYZÁS ÉS ALKOHOLFOGYASZTÁS: A dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás szintén összefüggésbe hozható a kalciumfelszívódás zavarával, a csonttritkulás és a csonttörések megnövekedett kockázatával.

BIZONYOS GYÓGYSZEREK ÉS BETEGSÉGEK: Másodlagos csonttritkuláshoz vezethet egyes gyógyszerek (pl. glükokortikoidok, epilepsziás gyógyszerek, kemoterápia, protonpumpa-gátlók) hosszú távú használata, illetve különböző betegségek, a szervezet működési zavarai, pl. anorexia nervosa, pajzsmirigy-túlműködés, felszívódási zavar, krónikus veseelégtelenség, Cushing-szindróma, gerincvelő-sérülések.

Létezik hatékony terápia

➔ Az eredményes oszteoporózisterápia több pilléren nyugszik, s minden beteg számára egyénileg kell összeállítani. A csonttritkulás kezelése a megelőzéssel kezdődik, és itt nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres fizikai aktivitás, a mozgás szerepét, ami hozzájárul a csontképződéshez, a csontsűrűség növeléséhez. Az állapotjavítás része a kiegyensúlyozott táplálkozás is: a megfelelő fehérje-, D-vitamin- és kalciumbevitel nélkülözhetetlen a csontok egészségéhez. Az egyéb – szakorvos által felügyelt – gyógyszeres kezelés során a cél a csontállomány csökkenésének lassítása, megállítása, esetleg növelése. Erre alkalmas készítmények a női hormonpótlók, valamint a speciális csonttritkulás-ellenes készítmények, kalcitoninhormon-, parathormon-ellenes készítmény.

Okoslelet: mesterséges intelligenciával elemez

Pár évtizede még biztosan utópisztikus gondolatnak hittük volna, hogy egy mesterséges-intelligencia-alapú elemzés segíthet az embereknek az egészségtudatos életmód kialakításában. Ma már azonban nem annyira meglepő, hogy az orvostudomány a mesterséges intelligenciát (MI) hívja segítségül.

➔ Az Okoslelet nemcsak a referenciatartományoktól való eltérést mutatja meg – ahogy egy „hagyományos” laborvizsgálat – hanem azt is, hogy egy adott betegcsoport milyen valószínűséggel fordul elő a páciensnél. „Jelenleg a pajzsmirigybetegségek, a cukorbetegség különböző formái, májbetegségek, nem fertőzések eredetű gyulladásos bélbetegségek, táplálkozási és egyéb anémiák, immunológiai defektusok, szisztémás autoimmun kórképek, a zsírsavanyagcsere zavarai, epe- és hasnyálmirigy-betegségek, vesebetegségek, szív- és érrendszeri panaszok, de daganatos és ritka betegségek kockázatelemzésére is képes a matematikai valószínűségszámításon alapuló rendszer” – mondta dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB Hungary Kft. orvos-igazgatója.

Mit jelentenek a színek?

➔ Amikor egy páciensnél leveszik a vért, az elkészült laborlelet a kért laborvizsgálati csomagtól függően negyven-hatvan paramétert tartalmaz. Ezeket a matematikai modell többször és többféle szempontrendszer alapján analizálja, majd összeveti az adatbázisában lévő több millió hasonló adattal, és az egyezések vagy eltérések alapján kockázati valószínűséget számol az említett 14 betegcsoportra vonatkozóan.

Közérthetően a betegség okairól

➔ Nem orvosi szaknyelven, hanem mindenki számára érthető módon írja le a lelet, hogy milyen okok állhatnak a tényszerű adatok háttérében, sőt, arra is további útmutatást ad, hogy milyen további laboratóriumi vizsgálatok segíthetnek az eltérés okának feltárásában. Fontos hangsúlyozni, hogy a dokumentum nem számít közhiteles egészségügyi terméknek, nem helyettesíti vagy írja felül a szakorvosi véleményt és diagnózist, hanem azzal támogatja az orvosi döntéshozatalt, hogy a kezelőorvos az eredmények figyelembevételével további célzott vizsgálatokat vagy megfelelő kezelést tud javasolni, elősegítve ezzel a beteg gyógyulását.

Aspicont

tabletta, 500 mg acetilszalícilsav és 50 mg koffein



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

... akkor gyors segítség kell!

A tabletta egészben, vagy vízben feloldva is bevehető.

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

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



Egy tabletta Aspicont!

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

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

30 éve
a magyar betegekért

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



Legendás szülei – Vajek Jutka riporter és Burza Árpád operatőr -, hagyták, hogy a maga választotta úton induljon. Aztán megtalálta őt „a” dal, az Emmanuelle című film zenéje, amit más is el tudott volna énekelni, de így - csak **GERGELY RÓBERT**.

„Unalmas pasi vagyok, nincs káros szenvedélyem”

Szombati ebéd után beszélgetünk, mi jót főztél?

Pulykanyak-leves és pirított csirkecomb volt rizs- és zöldségkörettel. Főző ember vagyok, amióta Péccsett elindult a színészéletem, rá voltam szorulva a zacskós levesekre meg a „bél-színrolóra”. Aztán meguntam, elkezdtem főzni, az évek során kialakult egy nagyjából 25 receptből álló repertoár, amire már vendéget is lehet hívni. Ezek között levesek, főzelékek, finom sülték vannak. Persze mindig előre megtudakolom, hogy leendő vendégeim érzékenyek-e valamire, van-e vegetáriánus esetleg, és aszerint készülök.

A főtt étel fogyasztása fontos, és ha már itt tartunk, mit teszel még az egészségedért?

Az elmúlt egy évben rám járt a rúd, de már túl vagyok a bajokon. A cukromat rendbe kellett tennem, diétával, mozgással, kontrollal sikerült is. A beszélgetésünk után a fiammal és a két kutyámmal megyünk az erdőbe, és az én életkoromnak megfelelően sétálunk nagyot, figyelembe véve a terhelhetőséget is, hiszen egy térdműtéten is túl vagyok. De figyelek arra, hogy a hétköznapi élet az úszás és a kerékpározás is beleférjen. Minden magyar állampolgár jogosult egy évben kétszer gyógyvízfürdős programra, amit nappali kórháznak hívnak. Sok hely van az országban, ahol néhány nap alatt remek dolgok történhetnek velünk a gyógymasszázsztól, a súlyfürdőtől át az izzappakolásig, ami regenerálja és roborálja az embert. Színpadi ember lévén, mint, aki közönség előtt dolgozik, magammal szemben is elvárás, hogy jó kondícióban legyek.

Hány éves a fiad és milyen kutyusaid vannak?

Simon már 30 éves és sportos fiatalember, az egyik kutyám egy csokoládé labrador, aki egy buldozér, hatalmas mozgásigényű, másik egy németjuhász-keverék, ő már kicsit idősebb kislány. Szóval ő nekem remek partner a sétához.

Sosem csábulsz el valami tiltott felé? Nekem a gyengém a gemicukor ...

Tiltott alatt komolyabb dolgokra gondoltam, de nem élek egyikkel sem, nem rombolom a szervezetemet semmivel. Azt hiszem, ebben a tekintetben fegyelmezett ember, ha úgy

tetszik: unalmas pasi vagyok. Mozgalmas életet éltem, a színpadon mozogni, táncolni kell, arra gyakorolni, edzeni kell, tehát nem nehezítettem az életem. Most pedig a koncertek miatt is ügyelek az állóképességem megtartására.

A kerek évforduló nyilván téged is készítetett némi önértékelésre. Hogy áll a leltárad?

A hitelesség van és volt mindig is a mérleg egyik serpenyőjében. Arra törekedtem, úgy játszottam, énekeltem, léteztem a színpadon, hogy elhiggyék nekem, hogy a legjobbat akarom adni. Pontosan tudom, hogy a dal, ami egy francia erotikus film zenéje volt, és ami megtalált engem, nem a világ legnehezebb nótája. De nem kell mindig neheznek lennie annak, ami jó. A közönségem pedig továbbra is várja a fellépéseket, amelyekből most tavasszal több is lesz. Öröm egy művésznak, ha azt tapasztalja, hogy a meghirdetés után a koncertre a jegyek hamar elfogynak, és új időpontot kell beállítani, hogy sokan eljöhessenek. Jó érezni, hogy sokan akarnak velem ünnepelni.

A lap megjelenésének időpontjában is lesznek fellépések, nagyon várom a győri közönséggel való találkozást is. Az Emmanuel-dallal ismertek meg az emberek, és az elmúlt 32 évben együtt öregedtünk meg. Van ebben fájdalmas, mert az idő megy, de több a gyönyörűség, hogy ezen az úton velem tartottak és tartanak ma is. Kíváncsiak rám, és én örömmel énekelek, játszom, rendezem a darabjainkat, amelyek kapcsolódást, egy kis fellélegzést adnak az embereknek az életünkben meglévő nehézségek ellenére is.

Mindazok, akik egy ilyen színházi- vagy koncert-randevúra, az én hívó szavamra, a nevemre eljönnek, azokat én bizony a barátaimnak nevezem. Győr, Budapest Stefánia Palota, Szombathely – elfogytak a jegyek. Kedves visszajelzések ezek nekem: hogy várnak, hogy mehetnek, hogy énekelhetnek, hogy szórakoztathatók. Az édesanyám most márciusban lesz 85 éves, ő azt mondta nekem, mikor meghallotta ezeket a jó híreket, hogy az emberek most valamiért még jobban kimutatják a szeretetüket felém, mint eddig bármikor, és hogy ezt becsüljem meg. Így teszek.

Fogszabályozás nem csak gyerekkorban

Legyen szó gyerekről, tiniről vagy felnőttől – akár szeniorról is –, a fogszabályozás minden életkorban megtérülő befektetés. Nemcsak esztétikai előnyökkel bír, hanem számos funkcionális problémát is kiküszöbölhet. Sokan mégis bizonytalanok: mekkora befektetést és milyen rákészülést igényel?



könnyen tisztán tartható, és nem zárjuk vele egész napra egy mikroklímába a fogainkat. Nagy a különbség azonban a fogmozgatás mechanikájában is.

Kinek éri meg?

→ „Gyermekkorban és serdülőkorban még van lehetőség az állcsontok növekedési mértékét és irányát is befolyásolni. Ha már fiatalkortól kezdve helyesen vannak beállítva a fogak, az rengeteg fogsorzáródással összefüggő probléma kialakulásának kockázatát csökkentheti” – mondja a fogszakorvos. A gyerekeknel több mindenre van lehetőség konzervatív eszközökkel mint a felnőttéknél, hiszen még növesben vannak. Am mivel a legtöbben épp a rögzített készülékes fázisban kamaszodnak, a működésbe lépő hormonok és a lázadás is szerepet játszik abban, hogy elutasítóak lehetnek a kezeléssel szemben.

„Tévhit, hogy ha a gyermekek alatt nem kerül sor a fogszabályozásra, akkor az már bepótolhatatlan. Valójában mindig, hány éves az ember: ha van saját fog, azt lehet szabályozni is, akár a meglévő pótlások vagy implantátumok mellett is” – hangsúlyozza Dr. Powell Miriam.

Hogyan készüljünk fel?

→ A rendelésben mindenre kiterjedő felderítést végeznek, mielőtt a fogszabályzó a helyére kerülne. A fogak és a fogagyi állapotfelmérése sem maradhat el, hiszen fogszabályzót kizárólag egészséges fogazatra szabad felhelyezni.

„A belső, láthatatlan fogszabályzó a lehető leggyorsabban vezet a kitűzött célokhoz: még a legdurvább torlódás esetén is jellemzően fél év alatt kiegyenesíti a fogakat. Habár a kezelésnek ekkor még nincs vége, a szép mosolyt már ilyenkor is élvezhetjük, de nem zavaró a fogszabályzó látványa” – zárja Dr. Powell Miriam.

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

A **FRAMELIM**[®] baktérium lizátum tartalmának köszönhetően kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt speciális élelmiszer. Segítségnyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok (IBS) esetén és a szövődmények enyhítésében. Ezen túl fokozza a természetes immunitást is.

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

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

WWW.FRAMELIM.HU



3 dobozos IBS csomag

WEBSHOPBAN 14.850 FT HELYETT*
12 500 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!

A hasfájást kiváltó okok

A hasi vagy gyomorfájdalom hátterében az egészen hétköznapiak számító okoktól a súlyos betegségekig több tényező is állhat. A hasi kivizsgálás egy komplex algoritmus, a terápiák abszolút diagnózisfüggőek, nem igazán lehet általánosítani.



Bélbetegségek

→ Gyakori hasfájást, székelési gondokat – akár felváltva időszakos székrekedést és hasmenést – különböző bélbetegségek is okozhatnak. Ezek sajnos egyre gyakoribbak, a hasfájás okai felnőtteknél lehetnek például irritábilisbél-szindróma (IBS), Crohn-betegség, colitis ulcerosa (fekélyes vastagbél-gyulladás) vagy kontamináltvékonybél-szindróma (SIBO).

Reflux

→ A has felső részén, a gyomor környékén és a szegycsont területén jelentkező fájdalom, égő érzés refluxbetegséget jelezhet. A fájdalom mellett rossz szájíz, kellemetlen lehelet és hányinger is jelentkezhet, sőt a nem múló torokfájás, tartós rekedtség és gombócérzés is erre utalhat, mivel a néma reflux nem minden esetben okoz tipikus tüneteket. Az elváltozás kezelése nemcsak a kellemetlen tünetek miatt fontos. A tartós nyálkahártya-gyulladás a gyomorban és a nyelőcsőben is fekélyek kialakulásához vezethet.

Ételintolerancia, autoimmun-betegség

→ A hasfájás okai felnőtteknél lehet bizonyos ételek fogyasztása is. Ilyen esetben felmerülhet a laktózintolerancia, hisztaminintolerancia vagy egyéb ételintolerancia, cöliákia (autoimmun gluténérzékenység) vagy nem cöliakiás gluténérzékenység gyanúja is.

Székrekedés

→ Ha a belekből a széklet nem tud távozni, hasfájás jelentkezhet. A székrekedést kiválthatja a túl sok vagy túl kevés rost az étrendben, a kevés folyadékfogyasztás, bizonyos gyógyszerek szedése és a túl kevés mozgás is. A lelassult anyagcsere hátterében bélbetegségek és olyan, főként nőknél előforduló betegség is állhat, mint a pajzsmirigy-alulműködés, ezért ha az életmódbeli változtatások nem hoznak eredményt, orvosi kivizsgálás javasolt.

Így készüljünk a kivizsgálásra

→ A felsorolás nem teljes, hiszen további gasztroenterológiai elváltozások mellett hasfájást gyakran okozhatnak egyéb kórképek is. Mivel a hasfájás okai felnőtteknél igen szerteágazóak lehetnek, ezért a hasi panaszokkal érkező betegeknek a legelső lépés a páciens kikérdezése, a panaszok részletes átbeszélése – magyarázza dr. Sárdi Krisztina.

A hasfájás felnőtteknél az esetek többségében diétával, életmódbeli változtatásokkal, gyógyszerekkel kezelhető, bizonyos esetekben élethosszig tartó étrendváltoztatásra, gyógyszeres terápiára, rendszeres követésre, illetve egyéb esetekben műtetre is szükség lehet. Ha ilyen panaszaink vannak, ne várjunk, ne szedjünk feleslegesen gyógyszereket a tünetek kezelésére, hanem kérjünk személyre szabott, a kiváltó okra ható terápiát!

→ A hasfájás okai felnőtteknél igen szerteágazóak lehetnek, a fájdalom helye mellett fontos információ az is, hogy mennyi ideje jelentkeznek és kísérik-e egyéb tünetek is. Dr. Sárdi Krisztina gasztroenterológus a probléma összetettségét érzékeltetve elmondta, hogy akut esetben hirtelen jelentkező panaszok hátterében akár intenzív orvosi ellátást, vagy műtétet is igénylő kiváltó ok is állhat.

A tartósan fennálló hasfájás hátterében állhat krónikus betegség, de akár daganatos elváltozás is. Panaszok esetén tehát ne halogassuk az orvos felkeresését, hogy a szükséges kezelést minél előbb meg lehessen kezdeni. A doktornő az alábbiakban néhány lehetséges kiváltó okot sorol fel, melyek gyakran okoznak hasfájást felnőtteknél.

Fertőzések eredetű hasfájás

→ A gyomor- és bélrendszerbe kerülő baktériumok vagy vírusok okozzák. A hasfájást hasi görcsök, puffadás, hasmenés, hányinger, hányás és láz is kísérheti. A tünetek pihenés, folyadékpótlás és diéta hatására néhány nap alatt javulhatnak.

Fokozott gázképződés

→ A gyakori felfúvódás, túlzott gázképződés nagyon megnehezíti a mindennapokat. Kellemetlen társaságban, munkahelyen. Az érintettek sokszor úgy érzik, hogy bármit esznek vagy isznak, szinte a levegővételtől is megindul a gázképződés, puffadás. Ilyen esetben először a szokásainkat kell megvizsgálni, ugyanis például a szénsavas üdítők fogyasztása, a dohányzás, rágózás és túl gyors evés is okozhat ilyen kellemetlen tüneteket. Ha ezek elkerülése sem segít és a panasz tartósan jelentkezik, akkor mindenképp kivizsgálás indokolt.



Fekete ételek

A szupertáplálékok nem csak zöld színűek lehetnek. Egyes táplálékok fekete színben pompáznak, amelyek szintén nagyon hasznosak az egészségre megőrzésére. Ilyen például a fekete rizs vagy a fekete fokhagyma, amelyek egyre népszerűbb élelmiszereknek számítanak napjainkban.

→ A fekete táplálékok sötét színét az antociánok adják. Az antociánok antioxidáns hatással rendelkeznek, amelyek eredményesen veszik fel a harcot a szervezetben kialakult oxidációval szemben. Az LDL-koleszterin-oxidáció például gyulladást generál a szervezetben, pontosabban az artériákban, ami viszont egyenes út az érlemezésedéshez. Ez pedig köztudottan felelőssé tehető a stroke és a szívinfarktus kialakulásáért. Az antioxidánsok azonban nagyfokú védelmet biztosítanak a szívizom és az erek számára, aminek hatására pedig csökken a vérnyomás és fokozódik a véráramlás.

Öregedésgátlóval is rendelkeznek

Amikor a gyulladás kialakul a szervezetben és hosszú ideig fennáll, akkor krónikussá is válhat. Az antociánok azonban nagyon eredményesen le tudják csökkenteni a gyulladási

szintet és ezzel megakadályozzák a krónikus betegségek kialakulását.

Az antociánok anti-aging, azaz öregedésgátló hatással is rendelkeznek, illetve védelmet jelentenek a napkárosodással szemben, de a sejtvédelmük is kiemelkedő, ami azért fontos, mert a betegségek elsősorban a sejtek károsodása miatt alakulnak ki. Az antociánokban gazdag táplálékok a kollagéntermelés fokozásában is aktívan részt vesznek, ezzel lassulnak a bőrben zajló öregedési folyamatok, azaz a bőr hosszú ideig marad feszes és rugalmas. Az antociánok ezen kívül sokat segíthetnek az időskorban jelentkező szembetegségekkel és a csontritkulással szemben.

Fekete rizs és szezámmag

→ Antociánokban rendkívül gazdag a fekete rizs, amelynek számtalan előnye létezik az egészségre nézve. A fekete rizs csökkenteni tudja a szervezetben kialakuló gyulladást. Mivel a rizsnek megmarad az úgynevezett külső héja, így rendkívül sok tápanyagot tartalmaz. Nagy mennyiségű rost is van benne, amely csökkenti az emésztőrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát, illetve a testsúlycsökkenéshez is aktívan hozzájárul.

A fekete szezámmag is nagyon sok antioxidánst és értékes tápanyagot tartalmaz. Ezen kívül egészséges zsírokban is bővelkedik, amelyek szintén az egészségünket szolgálják.

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

**Culevit, több mint
25 év kutatás,
innováció, tapasztalat.**

CULEVIT
A DAGANATOS BETEGEK ÉLETMINŐSÉG
ROMLÁSÁNAK DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA.

www.culevit.hu
facebook.com/culevit

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:
+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



- ingyenes mentálhigiénés szolgáltatás telefonon
- táplálkozási tanácsok daganatos betegeknek
- kényelmes és biztonságos rendelés a webshopból
- gondoskodó program
- mintabolt Budapesten és Pécsen
- gyógyszertárakban is kapható

... mert hivatásunk az Ön jó életminősége!

Várandósság alatt megváltozik a gerinc terhelése

A várandósság egy nő életének egyik leg-szebb pillanata, ugyanakkor olyan változások történnek a szervezetben, amelyek nem csak kilenc hónapig határozzák meg egy kismama életét.

➔ A várandósság ideje alatt, a súlygyarapodás miatt a test statikai tengelye, súlypontja megváltozik, áthelyeződik. Emiatt azonban kompenzációs folyamatok indulhatnak meg, nem megfelelő formálódással azonban az új egyensúly kialakulásával mozgásszervi panaszok jöhetnek elő. A kismamák gyakran panaszkodnak lábdagadásra, csípő- és derékfájdalmakra.

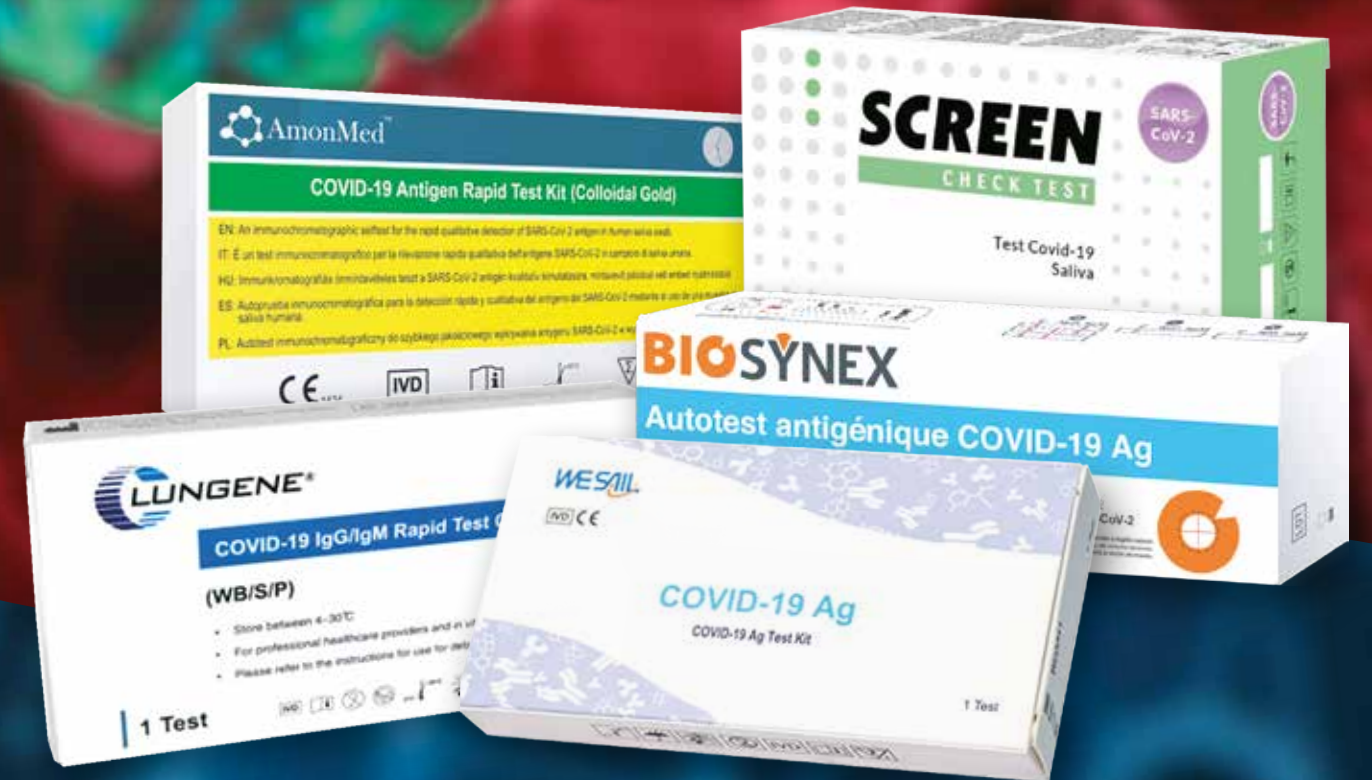
A magzat növekedésével ízületi, hát- és derékfájdalmak alakulhatnak ki. Mivel háton, vagy oldalt fekvé tudnak csak aludni, a csípő a normálistól eltérő terhelést kap, az egyensúly-változából pedig fájdalom, a nagytömeg felett nyáktömlőgyulladás alakulhat ki. Hasonló a helyzet derékproblémák esetén is: a várandósság alatt megváltozik a gerinc terhelése, az ágyéki szakasznak pedig más lesz az íveltsége, amely megterheli a csigolyákat.

Nem szabad beletörödni

„A szervezetnek viszonylag gyorsan kell alkalmazkodnia a magzat gyors növekedéséhez, ez pedig többféle ortopédiai elváltozást és így panaszt okozhat. Az izmoknak, ízületeknek, szalagoknak egyszerre kell támogatniuk a megnövekedett terhelést. Ezek a deformitások nagy része a szülés után visszarendeződik, de nem teljesen, így a legegyszerűbb hétköznapi aktivitások során is érzi a kismama, hogy másként jár, vagy másként tartja magát. A nem megfelelő testtartás viszont hosszú távon is rossz hatással lehet a szervezetre, hiszen hát-, csípő-, derék-, nyak- vagy gerincfájdalmat, ízületi panaszokat, sőt fejfájást, migrént, de akár szívpanaszokat is okozhat” – mondta Dr. Moravcsik Bence Balázs, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő ortopéd szakorvosa.

Fontos, hogy az esetleges ortopédiai elváltozásokba nem szabad beletörödni, van ezekre megoldás, még ha egyik, másik nem is túl esztétikus. A kompressziós harisnya viselése, vagy a fászlás megelőzheti, illetve kezelheti a panaszokat. Érdeemes ebben az időszakban gyógypapucsot, gyógycipőt, speciálisan, egyedileg készített talpbetétet viselni.

HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy esetleges tüneteit koronavírus fertőzés okozza-e. Az eredmény orrgaratból, vérből vagy nyál mintából, mindössze 15 percen belül kimutatható! Az otthon elvégezhető, öntesztelésre engedélyezett COVID-19 antitest és antigén gyorsesztejtjeinket keresse kedvezményes áron a webáruházunkban a www.patikapack.hu/kereses?stext=covid oldalon. Személyes átvétellel, sorban állás nélkül átveheti aznap gyorsesztejtjét a 13. kerületi irodánkban!

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:

www.patikapack.hu/covid-onteszt
patikapack@patikapack.hu ■ 06 80 / 200-351

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó.

Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.

Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

D₃+K₂ MAX
vitamin vitamin + B1-vitaminnal

nagy mennyiségű D- és K₂-vitaminnal

a CSONTOK egészségéért

 **PRÉMIUM
MINŐSÉG**

Nagy tisztaságú,
**PRÉMIUM
K₂-VITAMIN**

Magyarországon
fejlesztett és gyártott
termék



**4000 NE
D-vitaminnal**

**2000 NE
D-vitaminnal**



„Nagyon finom, íze hasonlít
a madártejre”



**FINOM, VANÍLIA
ízű rágótabletta**

AJÁNLOTT ÁRA:

2190 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100µg K₂

2390 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100µg K₂

4200 Ft / 60x 4000NE D₃ + 100µg K₂

A D- és K₂-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.