

GYÓGYHÍR

Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. MÁRCIUS

Hogyan ismerhető fel a migrén?

Ételek, amelyekkel legyünk óvatosak!

Hogyan maradjunk ébren kávé nélkül?

Kardiológiai gondozás a minőségibb életért

Interjú
Juhász Anna
irodalmárral



CARREVIR® ORRSPRAY

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén

VÉDŐPAJZS A LÉGÚTI VÍRUSOK ELLEN

MEGELŐZÉS 4 óránként 1-1 puff

- csökkenti a légutak fertőzéséért felelős vírusok, szaporodását és terjedését is

TERÁPIA legalább napi 3x 1-1 puff

- csökkenti az influenzaszerű tüneteket és lerövidíti a megbetegedések lefolyási idejét

GYERMEKEKNEK 1 ÉVES KORTÓL,
TERHES KISMAMÁKNAK IS

Orvostechikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu



Javallat: Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az orrműkhártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). **Adagolás és az alkalmazás módja:** A megfázás első tüneteinek (pl. orrvizketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt orrműlasonként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni.

Mikor ne alkalmazza: Ha allergiás a készítmény bármely összetevőjére. **Lehetséges mellékhatások:** Ez idáig a nagyon ritkán előforduló túlérzékenységi reakciókon kívül, mint például orrvérzés, a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. **Különleges figyelmeztetések:** Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoltást. Helyileg fejt ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.

SAGER PHARMA
Creating added value through partnership

Információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
Email: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

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

LÉGZÉSTERÁPIÁS ESZKÖZÖK

A légzésterápiás termékek olyan eszközök, amelyek segítenek az embernek mélyebben és hatékonyabban lélegezni.

Ez azért fontos, mert javítja az oxigénellátást és csökkenti a légszomjat.

Oxigénkoncentrátor
DEDAKJ DE-2SW 2-9L

MESH inhalátor

Breathe Right orrtapasz
2 féle méretben

LibAirator

Alpen oxigénspray 10l



Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft.

www.patikapack.hu

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÉVSZAKOK**
Hogyan ismerhető fel a migrén?
- **8. ALLERGIA**
Az antihisztamin receptre vagy recept nélkül?
- **10. TAVASZ**
Tegye elviselhetőbbé az allergiaszezont!
- **12. ÉTKEZÉS**
Ételek, amelyekkel jobb óvatosnak lenni
- **13. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
A szűrőprogram életeket menthet
- **14. INTERJÚ**
Beszélgetés Juhász Anna irodalmárral
- **15. KORUNK BETEGSÉGEI**
Fájdalom a kézben
- **16. SPORT, MOZGÁS**
Hozzuk formába magunkat!
- **17. ÉLETMÓD**
Hogyan maradjunk ébren kávé nélkül?
- **18. SZÍV-ÉRENDSZER**
Kardiológiai gondozás a jobb életminőségért

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

Változó alvásigény

Március 17-e az Alvás Világnapja (World Sleep Day) nemzetközi esemény, amelynek célja, hogy felhívja a figyelmet az alvás fontosságára. Ezen a napon a világ számos országában orvosok, kutatók, gyógyítók és civil szervezetek fognak össze, hogy bemutassák: az álmoság és az alvatlanság egyre inkább népbetegség; megelőzésére, kezelésére sokkal több figyelmet kell fordítanunk. Az idei nemzetközi alvás eseményhez 73 ország csatlakozik.

Egy új kutatás szerint az embernek több alvási lehetőség a hidegebb hónapokban, mint nyáron - írta nemrégiben a The Guardian.

Télen a nyári hónapokhoz képest 30 perccel hosszabb az ember gyors szemmozgásos (REM) alvásszakasza. A REM-szakaszokban fokozottabb az agyműködés, és az ember ilyenkor álmodhat. Egy alvási ciklus nagyjából 90-120 percig tart, ez alatt négy NREM (nyugalmi alvás, vagyis amikor nincs gyors szemmozgás) és egy REM-fázis különíthető el egymástól.

A kutatók szerint ha újabb vizsgálat során ugyanazekre az eredményekre jutnak egészséges alvó emberek, akkor az lesz az első bizonyíték arra, hogy az emberi szervezetnek évszakonként eltérő alvásigényekhez kell igazodnia, akár úgy, hogy korábban érdemes lefeküdni a hidegebb és sötétebb hónapokban.

Dieter Kunz, a tanulmány egyik szerzője azt mondta: a szezonális bolygónk minden élőlény számára meghatározó. Bár az ember télen is ugyanúgy tevékenykedik, mint egész évben, a szervezet működése alulszabályozott ebben az időszakban, és február-március tájára egyfajta kimerültségérzet telepszik rá. A kutató szerint a társadalmaknak általában az adott évszakhoz kellene igazítani az alvási szokásokat, sőt akár észszerű lehet az iskolák és munkahelyek időbeosztását is módosítani az ember szezonálisan eltérő alvási szükségleteinek megfelelően.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Az antibiotikum-kutatás új módszere

A klinikai gyakorlatban ma egyre többször jelennek meg olyan baktériumok, amelyekkel szemben már egyetlen rendelkezésre álló antibiotikum sem hatékony.

A baktériumok antibiotikumokkal szembeni ellenálló képessége évente mintegy 700 ezer halálesetért felelős világszerte. Pesszimista becslések szerint 2050-re az antibiotikum-rezisztencia a vezető halálokok közé léphet elő, ha nem kerülnek be mielőbb hatékony, új antibakteriális szerek a terápiába.

Égető szükség lenne olyan eljárásokra, amelyekkel már a gyógyszerfejlesztés szakaszában előre lehet jelezni a potenciális rezisztenciakockázatot. A gyógyszeriparban ma használt módszerek szinte kizárólag az újonnan előforduló mutációk útján kialakuló ellenálló képességre fókuszálnak, figyelmen kívül hagyva a horizontális géntranszfer hatását.

A Szegedi Biológiai Kutatóközpont szokásos laboratóriumi módszerekkel ellentétben nem egy modellbaktériumon, hanem a klinikai gyakorlatban előforduló kórokozók teszteli a különféle antimikrobás szerekkel szembeni rezisztencia kialakulásának esélyét, másfelől relevánsan modellezi a horizontális géntranszfert. E két megközelítés összekapcsolása világviszonylatban is egyedülálló stratégiának számít.

A kutatási eredmények azt jelzik, hogy a klinikailag releváns baktériumok rezisztenciapotenciálja jóval nagyobb, mint gondolnánk.

A kutatók szerint ha már a gyógyszerfejlesztés korai szakaszától tudatosan úgy irányítanák a folyamatot, hogy a potenciális gyógyszerjelöltek hatásmechanizmusa megkerülje a legnagyobb kockázatot jelentő rezisztenciamechanizmusokat, ez minden bizonnyal növelné a sikeres fejlesztések arányát, és hosszú távon reményt adna a legrettegettebb klinikai fertőzések hatékony leküzdésére.

GYÓGYSZERKUTATÁS

Gyulladás-csökkentő lehet az örök ifjúság elixírje?

Az amerikai Columbia Egyetem kutatói szerint egy gyulladáscsökkentő gyógyszer segítségével megfiatalítható a vérképző rendszer, így pedig a szervezetben termelődő vér is, írja a hvg.hu.

A Science Alert beszámolója szerint a szer az egerekben hatékonyan fiatalította meg a vérképző szerveket. Az anakinra az interleukin-1β (IL1B) fehérje gyulladáshoz vezető jelet blokkolja, ami egyébként azt akadályozná meg, hogy az őssejtek vérszársejtek



fejlődjenek. Az amerikai Columbia Egyetem kutatóinak publikációja a Nature Cell Biology hasábjain jelent meg.

Emmanuelle Passegué, a tanulmány egyik szerzője szerint a szer alkalmazása komoly lehetőség lehet arra, hogy az ember még tovább éljen. Szerinte, ha egy 70 éves embernek olyan a vérképző rendszere, mint egy 40 éves embernek, az jelentős mértékben hozzájárulhat ahhoz, hogy hosszabb életet éljen az illető.

A problémát az jelenti, hogy az idő előrehaladtával a csontvelő egy bizonyos része elkezd egyre kevésbé működni. Emiatt kevesebb vörösvérsejt és immunsejt termelődik, ami komoly egészségügyi problémákhoz – például a vérrák kialakulásához – vezethet.

KÍSÉRLET

A kor előrehaladtával változik az idő érzékelése

A felnőttek és a gyermekek különböző módon ítélik meg az idő hosszát - erősítették meg korábbi eredményeiket az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar (PPK) kutatói legújabb kutatásukban, amelyben a kognitív fejlődés hatását vizsgálták az időtartamok becsülésére.

Az eredmények nemcsak megerősítették a korábban talált összefüggést, de ki is egészítették azt új adatokkal.

A kutatás során egy eseménydús, illetve egy unalmasabb, ám egyforma hosszúságú videót mutattak óvodás- és gyerekeknek. Ezt követően megkérdezték, hogy szerintük melyik volt a hosszabb. A gyerekek több mint kétharmada azt válaszolta, hogy az eseménydús videó hosszabb volt. Ugyanezt a kísérletet megismételték felnőttekkel és az ellenkező választ kapták: több mint háromnegyedük számára az unalmas filmrészlet tűnt hosszabbnak. Tehát, mint írták, az időérzékelés valamikor az óvodás- és a felnőttkor között "átbillen".

"Az időtartamok nem képeződnek le az érzékszerveinken úgy, mint a fényesség, a hangosság vagy a hosszúság. Két vonal hosszúságának különbségét látjuk, ha a vonalak szimultán egymás mellett jelennek meg, két esemény időtartamát is összemérhetjük, ha egyszerre történnek a szemünk előtt, de az egymást követő eseményeket csak az emlékezetünk segítségével tudjuk összehasonlítani, az emlékezet azonban trükkös lehet" - magyarázták a kutatók. A kísérlet rámutatott, hogy lehetnek bármilyen belső órái is az agynak, az idegsejtek szabályos időközönként mint metronómok kiszülhetnek. Ha nincs ott a fejünkben egy homunculus, aki az ütéseket számlálja, akkor nem lesz időtartambecslés. "Egyre világosabb, hogy agyunk nemcsak képessé tesz bennünket a természet megértésére, hanem ennek a megértésnek a korlátait is megszabja. És bár megállítani az időt nem tudjuk, legalább közelebb kerülünk annak megértéséhez, hogyan szervezi át és torzítja emlékeinket és tudattartalmainkat" - foglalták össze a kutatók.

GYÓGYSZERIPAR

Köhögés elleni gyógyszer segíthet Parkinson-kór ellen?

A hvg.hu szerint egy régóta ismert és széles körben használt köhögés elleni gyógyszerről derült ki, hogy lassíthatja a Parkinson-kór elhatalmasodását, és javíthatja a betegek életminőségét.



Az ambroxol vény nélkül kapható nyákoldó, köptető hatású gyógyszer. Köhögéscsillapításra ajánlják, azonban úgy tűnik, akár a Parkinson-kór kezelésében is segíthetne.

Az orvosság placebo-kontrollos III. fázisú vizsgálata most kezdődik az Egyesült

Királyságban. Azt sejtik, hogy az ambroxol lassíthatja a Parkinson-kór progresszióját, és javíthatja a páciens életminőségét. Az ötlet egyébként nem új keletű, néhány kutató már évek óta feltételezi ezt az ambroxolról – mutat rá a Gizmodo nyomán a lap.

Laboratóriumi és állatokon végzett vizsgálatokban azt találták, hogy az ambroxol növelheti a GCase szintjét, ami azt a reményt kelti, hogy közvetve csökkentheti a Parkinson-kórban szenvedő betegek abnormális alfa-szinuklein szintjét. A londoni University College kutatói által végzett kisebb humán kísérletek kimutatták, hogy az ambroxol elérheti a közepesen súlyos Parkinson-kórban szenvedők agyát, és a várt módon befolyásolhatja a GCase és az alfa-szinuklein szintjét. Biztonságosnak és jól tolerálhatónak is tűnt a gyógyszer, annak ellenére, hogy sokkal nagyobb adagokban kellett bevenni, mint köhögés ellen.

A kutatók most egy nagyszabású, III. fázisú vizsgálatot készítenek végezni a gyógyszerrel.

SZENVEDÉLYBETEGSÉG

Alkoholizmus kezelésében is hatásos lehet egy új antidepresszáns

A The Scripps Research Institute kutatói a Neuropsychopharmacology folyóiratban megjelent cikkükben számoltak be azokról a preklinikai eredményekről, amelyek szerint egy egyedül hatásmechanismusú, depresszió kezelésében vizsgált hatóanyag alkoholizmus kezelésében is hatásos lehet, közölte a MedicalOnline.

Az eddigi vizsgálati eredmények szerint a szteroid-szerű MAP4343 hatóanyag adagolása egereknél képes volt jelentős mértékben csökkenteni a túlzott alkoholfogyasztást. A fő újdonság a szer hatásmechanizmusa, mivel nem az alkohol jutalmazó hatását blokkolja, mint a naltrexon, illetve nem az alkoholhiány során fellépő szorongást csökkenti.

Nemrég fedezték fel, hogy a túlzott alkoholfogyasztás során az emberi agyban bizonyos strukturális fehérjék termelése és/vagy regulációja zavart szenved. Az egyik ilyen fehérje a tubulin, amely a

sejtosztódásban és egyéb funkciókban fontos szerepet játszó mikrotubulusok egyik építőköve. A MAP4343 a tubulin beépülését segíti a mikrotubulusokba, ezzel helyreállíthatja a csökkent funkciókat, emellett pedig antidepresszáns hatással is rendelkezik.



FEJLESZTÉS

A kemoterápia mellékhatásainak csökkentése

A kemoterápiás szerek szelektivitásának növelése céljából olyan zöld, narancssárga vagy vörös fényvel lehasítható vízőldható blokkolócsoportokat azonosítottak, amelyek lehetővé teszik a fotoaktiválható kemoterápia klinikai alkalmazását.

A terápiás szerek mellékhatásainak minimalizálása napjaink egyik legégetőbb kihívása. A hatóanyagok célzott bevitelével elvileg elkerülhető a gyógyszereknek az egészséges sejtek pusztulását okozó nemkívánatos hatása. A kemoterapeutikumok hatóanyagainak szelektív alkalmazására több megközelítés is létezik, ám e téren jelenleg is számos megoldandó feladat vár a kutatókra. Ilyen ígéretes eljárás a terápiás szerek fény segítségével történő, térben és időben kontrollált aktiválása.



A fényvel aktiválható kemoterápia a hatóanyagok aktivitását kémiai-lag átmenetileg blokkoló csoportok alkalmazásán alapul. Ezek fényvel történő besugárzása kiváltja a hatóanyag felszabadulását, amely révén az újra aktív válik. Az eljárás átültetése az orvosi gyakorlatba eddig azért nem volt lehetséges, mert az ilyen fényérzékeny blokkolócsoportok vagy csak az egészséget károsító UV tartományban voltak aktiválhatók, vagy rossz volt a vízőldhatóságuk.

A TTK Kémiai Biológia Kutatócsoportjának munkatársai legújabb kutatásuk során olyan vízőldható, zöld, narancssárga vagy vörös fényvel lehasítható blokkolócsoportokat azonosítottak, amelyekkel az említett akadályok leküzdhetők, és így lehetővé válik a fotoaktiválható kemoterápia klinikai alkalmazása.

Hogyan ismerhető fel a migrén?

A fejfájások a leggyakoribb fájdalmak közé tartoznak. Tavasz közeledtével a frontok, az időjárás-változás is előidézhethetnek olyan gyötrő fejfájást, amely akár napokra is megkeseríti az arra érzékenyek életét.

→ A fejfájástípusok között az úgynevezett tenziós és a migrénes fájdalmak a legelterjedtebbek, a két kategória elkülönítése nem is mindig egyszerű. A tenziós fejfájás többnyire enyhe vagy mérsékelt súlyos fájdalommal jár. Nincs jellemző helye, a fej bármely részét érintheti. A fájdalom lehet abroncszerűen szorító, sok esetben pedig tarkótáji fájdalom is társulhat hozzá. Ezzel szemben a tipikus migrénes fejfájás egyoldali, pulzáló jellegű, számos egyéb tünet kíséri, és jóval gyötrőbb.

lehet, vagy átmenetileg meggyengül a látása, de az sem ritka, hogy a roham befolyásolja a szaglást, az érintést vagy más érzékszervet is. Nem ritka, hogy a beteg az aurás migrén során szédülést, egyensúlyzavart vagy a végtagokban érzékelhető bizsergést, gyengeséget is tapasztal. Ezt követően a betegek a rohamok alatt a klasszikus migrén minden tünetét érzékelik.

Menstruációs migrén: A klasszikus migrén előfordulását sokan tapasztalják a menstruációt megelőző két-három napban, de emellett létezik rendszeresen megjelenő menstruációs migrén is, amely az ösztrogénszint csökkenéséhez köthető.

Krónikus migrén: Körülbelül az emberek egy százalékánál egy hónap alatt több mint tizenöt alkalommal alakulhat ki fejfájás, s ennek ötven százalékában a beteg migrénes tüneteket is tapasztal. A krónikus migrén súlyosan rontja a munkahelyi vagy iskolai hatékonyságot, és jelentősen befolyásolja a beteg mindennapjait.

Szövődményes migrének: Vannak migréntípusok, amelyeket az agy és az idegrendszer egy-egy részének működési zavara okoz. A hemiplegiás migrén örökklődő betegség. A roham során féloldali zsibbadás, beszédzavar lép fel, de előfordulhat, hogy a test egyik fele ideiglenesen lebénul. A vestibuláris migrénre leginkább a szédülés, fülcsengés, egyensúlyvesztés jellemző, és a tünetek a rohamon kívül is jelentkezhetnek. Mivel a rendszeres fejfájás egyéb súlyos betegségekre is utalhat, krónikus esetben részletes kivizsgálásra van szükség.

Fejfájás nélküli migrének: A betegség fejfájás nélküli változatban is jelentkezhet. Ilyen például a retinaális migrén és az optalmikus migrén, amelyek során csak az aurás migrén előjeleit tapasztalja a beteg.



A migrén típusai

→ A migrénnek több változatát különböztetik meg a szakemberek. A két legfőbb csoportot a „nem aurás” és az „aurás” rohamok alkotják.

Klasszikus (nem aurás) migrén: A migrénes fejfájás gyakran tompa fájdalommal kezdődik, majd lüktető fájdalomra fokozódik. Általában fizikai aktivitás közben rosszabbodik. A fájdalom a fej egyik oldaláról a másikra vándorolhat, a koponya elülső részén jelentkezhet, vagy kiterjedhet a fej egészére. Az érintettek mintegy nyolcvan százalékánál a fejfájást émelygés, ötven százalékuknál hányás kíséri. A legtöbb migrénes roham körülbelül négy órán át tart, de a súlyos migrénes fejfájás akár három napnál tovább is gyötörheti a beteget. Ezt szinte mindig hányinger és étvágytalanság kíséri, de a hányás és a külső ingerekre való fokozott érzékenység is jellemző. A klasszikus migrénben szenvedőket a fájdalom általában megakadályozza a hétköznapi tevékenységekben, ilyenkor a legjobb egy sötét, nyugodt helyen lepihenni.

Aurás migrén: Ennél a típusnál általában valamilyen előjelet is érzékel a beteg, például fekete pontokat, hullámos vonalakat, fényvillanásokat lát, hallucinál, esetleg csörlátása



D₃+K₂ MAX

vitamin vitamin + B1-vitaminnal

Hármas hatás:

1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

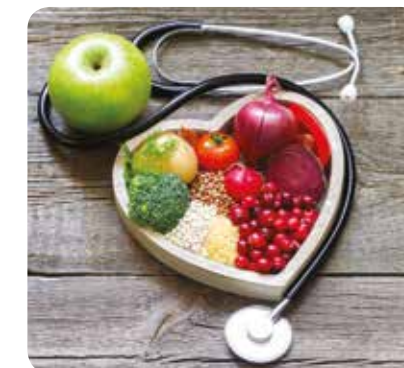
2 CSONTOK



K₂-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B₁-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

4000 NE
D-vitaminnal

2000 NE
D-vitaminnal



PRÉMIUM
MINŐSÉG

Nagy tisztaságú,
PRÉMIUM
K₂-VITAMIN

Magyarországon
fejlesztett és gyártott
termék

AJÁNLOTT ÁRA:

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



FINOM, VANÍLIA
ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Az antihisztamin receptre vagy recept nélkül?

A patikákban több antihisztamin vény nélkül is megvásárolható, ám bizonyos készítményekhez csak receptre tudunk hozzájutni. Mi alapján dől el, hogy kinek, melyik készítményt kell szednie?

Személyre szabott kezelés

➔ Az egyes készítmények több mindenben különbözhetnek egymástól. Eltérő ajánlás lehet az életkor függvényében, de meglévő egyéb betegségeink vagy rendszeresen szedett gyógyszereink is meghatározhatják, hogy melyik a számunkra javasolt allergia elleni gyógyszer. Emellett egy nagyon lényeges szempont, hogy az antihisztamin-tablettákban más-más hatóanyag található, az allergológus a panaszaink, a legerősebb tünetek alapján fogja kiválasztani a számunkra leginkább megfelelőt.



Az antihisztaminok különféle formában elérhetőek: tabletták, szirupok, szemcseppek, krémek és orrsprayk is tartalmazhatják. Mivel eltérő hatóanyagokat, különböző dózisban tartalmaznak, a legjobb eredményt rendszerint a személyre szabott, több készítmény kombinációját tartalmazó kezeléssel lehet elérni – magyarázza *Dr. Moric Krisztina* allergológus, fül-orr-gégész, a Budai Allergiaközpont főorvosa.

Lényeges, hogy csak az előírt dózisban szedjük, mert a túladagolás kellemetlen tünetekkel – szédülés, fejfájás, rossz közérzet – járhat. Szedésük kapcsán orrszárazság előfordulhat mellékhatásként, ezért javasolt tengervizes orrspray-t is rendszeresen használni antihisztamin mellett

Asztmaterápia

Előfordulhat, hogy a korábban tünetmentes asztma rosszabbodik, a panaszok kiújulnak, fulladás érzés, nehézlégzés, köhögés jelentkezik. Nem mindig jelent megoldást ilyen esetben, ha a gyógyszerek adagolásán változtat a kezelőorvos. A fokozódó panaszok oka ugyanis nemcsak az asztma, hanem egyéb fennálló betegségek is lehetnek - tudtuk meg **Dr. Tárnok Ildikó** tüdőgyógyásztól.

Az asztma terápia úgynevezett lépcsős kezelést jelent, vagyis a beteg állapotától, vizsgálati eredményeitől és tüneteitől függően lehet a szedett gyógyszerek mennyiségét lefelé és felfelé is változtatni. Csökkenthetjük a rendszeresen szedett gyógyszerek mennyiségét, ha a beteg panaszmentes és a vizsgálati eredményei is ezt támasztják alá. Ha azonban a beteg nem tünetmentes, az életminősége nem megfelelő, az asztmás panaszai zavarják akár a sportolásban, akár a nyugodt éjszakai pihenésben, akkor rendszerint emelni szükséges.

Ki szedhet antihisztaminokat?

Bizonyos esetekben feltétlenül fontos allergológussal konzultálni, mivel nem mindig szedhető minden hatóanyag. Az alábbiak kapcsán mindenképp kérjen tanácsot:

- ➔ kisgyermekek kezelésére
- ➔ más gyógyszereket is szed
- ➔ egyéb betegsége is van: szív-, máj-, vesebetegség, epilepszia
- ➔ terhesség és szoptatás alatt nem szedhető.

Tünetmentesen is szedni kell

➔ Az antihisztamin-készítményeket akkor érdemes elkezdni szedni, amikor az allergén növénypollenek megjelennek a levegőben. Ehhez az aktuális pollenjelentést követni kell. A készítmények hatását rövid időn belül érezni fogjuk, csökkennék a szénanáthás tünetek. Az antihisztaminok hatása azonban csak addig tart, amíg szedjük, tehát akkor is folytatni kell, ha már nincsenek panaszaink. Csak akkor lehet elhagyni, ha már az allergén pollenek nincsenek jelen a levegőben, ellenkező esetben kiújulnak a tüneteink.

Az antihisztaminok tehát eredményesen kezelik az allergiás tüneteket, de meg nem gyógyítják az allergiát. A készítményeket pollenszezonban évről évre szedni kell. Ha tartós megoldást szeretnénk, tüneti kezelés helyett válasszuk az allergén immunterápiát. Segítségével a 3-5 éves kezelést követően 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el.

Egészséges csontokkal 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 kollagéneképződést, 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.



❖ TAVASZ ❖

SZERDEHELYI KRISZTINA

Több száz olyan növényfaj létezik, amely finom virágport bocsát a levegőbe, és kora tavasztól késő őszi allergiás reakciót okozhat. Az allergiagyógyszerek szedésén túl az alábbi életmódbeli változtatások is segíthetnek, hogy könnyebben átvészelje az allergiaszezont.

Tegye elviselhetőbbé az allergiaszezont!

→ Az allergia a szervezet túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek normál esetben ártalmatlanok lennének. Az indokolatlan ellenanyag-termelés gyulladásos folyamatokat indít be, amelyek tüszögést, orrdugulást, orrfolyást, viszketést, könnyezést okozhatnak.

Táplálkozzon egészségesen

→ Kutatások szerint a gyümölcsökben, zöldségekben, diófélékben, magvakban, zöld teában és más ételekben, italokban található antioxidánsok hozzájárulnak a szervezet gyulladásos folyamatainak enyhítéséhez, ami segíthet kordában tartani az allergiát. Más tanulmányok rámutatnak, hogy a probiotikumokban gazdag étrend is hozzájárulhat az allergiás reakciók enyhítéséhez.

Igyon sok folyadékot

→ Az orrdugulás enyhítésén sokat segít a rendszeres folyadékfogyasztás. A bőséges folyadék ugyanis fokozza az orrnyálkahártya működését, ezáltal segíti a váladék gyorsabb kiürülését, s ezzel együtt az irritációt okozó anyagok mielőbbi távozását. Súlyos esetben orrcsepp, orrspray átmeneti használatára is szükség lehet. A kezelés kiegészítésére érdemes kipróbálni a sós vizes orróblítást vagy a száraz sókamrakúrát is.

Csökkentse a stresszt

→ Felmérések szerint a felnőttek kétharmada hetente legalább egy-két alkalommal intenzív stresszhelyzetbe kerül, szából tizenötön pedig a krónikus stressz hatásaként fellépő betegségektől szenvednek. A rendszeres stressz pedig éppen azt a hálózatot érinti, amelynek az allergiában is fontos szerepe van: az immunrendszert. A stresszhelyzetek csökkentésével, a stresszhatás tudatos oldásával a heves allergiás rohamok is enyhülhetnek.

Zuhanyozzon lefekvés előtt

→ A lefekvés előtti tisztálkodás megszabadítja a haját és bőrt a pollenektől, és csökkenti az éjszakai irritációt. A háziállatokat is ajánlott kizárni a hálószobából, főként akkor, ha a kutya vagy a macska kívül volt a szabadban, mivel a pollenek az ő szőrükben is megtapadnak.

Ne használjon kontaktlencsét

→ Az allergia gyakori tünete a szem vörösödése, viszketése, irritációja. A finom virágpor a kontaktlencsén is megtapadhat, ezért allergiaszezomban érdemes kerülni a viselését. Ilyenkor inkább hordjon szemüveget, amely a szemet, a szemhéjat és a szempillát is védi a pollenektől. Mosakodáskor a szempillákat és a szemöldököt is érdemes gondosan megtisztítani, de mindenképpen kerülje a szemkörnyék dörzsölését.

Gondolja át a lakás berendezését

→ A sok textil, a párnázott kanapé, a szőnyegek, kárpitok lakóhelyül szolgálhatnak a poratkáknak, de a pollenek is könnyen megtapadnak rajtuk. A súlyos allergiás betegeknek érdemes megszabadulni a textilek jó részétől. Aki megteheti, a kanapét, fotelt cserélje bőrre vagy műbőrre, és fontolja meg, hogy a szövetfüggönyöket egyszerű árnyékolókkal váltsa fel.

Szabaduljon meg a penésztől

→ Vizsgálja át a lakás vagy a ház ritkábban használt helyiségeit, hogy talál-e nedvességre vagy penészszerű utaló jeleket. Ellenőrizze a pincében tárolt holmit is: bármi, amit közvetlenül a betonpadlón tárolnak – például dobozok, újságok, ruhák, fa –, ki van téve a penészgombák támadásának. Ha penészszerű rohamok, tisztítsa meg az érintett felületeket fertőtlenítő oldattal.

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.

innovelle
PHARMA

Ételek, amelyekkel jobb óvatosnak lenni

Vannak olyan élelmiszerek, amelyek az életkor előrehaladtával, illetve egyes betegségek vagy bizonyos gyógyszerek rendszeres szedése esetén gondot okozhatnak. Ezeket jobb elkerülni vagy legalábbis körültekintően beilleszteni az étrendbe.

Grapefruit

→ Egyes élelmiszerek befolyásolhatják az orvosságok hatását. Például a grapefruit kölcsönhatásba léphet a magas vérnyomásra, szorongásra vagy álmatlanságra felírt gyógyszerekkel. Aki ilyet szed, az hagyja el a grapefruitot, és helyette más élelmiszerekből, például narancsból, lime-ből, savanyú káposztából vegye magához a C-vitamint és a káliumot. Érdemes ellenőrizni a gyümölcslevek címkéjét is, némelyik ugyanis tartalmazhat grapefruitlevet.

Magas sótartalmú élelmiszerek

→ Az idősebbeknek érdemes odafigyelni a nátriumbevitelre: ötven év fölött az Amerikai Szív Szövetség által ajánlott határérték napi 2300 mg, a magas kockázati csoportba tartozóknak pedig naponta legfeljebb 1500 mg. A túl sok nátrium ugyanis megemelheti a vérnyomást, ami növeli a szívroham és a stroke kockázatát. A fő bűnösök a feldolgozott élelmiszerek, például a készételek, a snackek, a készen kapható salátaöntetek, húskészítmények. Olvassa el figyelmesen a címkéket, és keresse az alacsony sótartalmú vagy nátriummentes alternatívákat.

Tejtermékek

→ Az életkor előrehaladtával sokan nehezebben emésztik meg a tejet és bizonyos tejtermékeket. De nem biztos, hogy minden tejtermékről le kell mondani: érdemes megpróbálkozni a mennyiségek csökkentésével, illetve kikísérletezni, hogy mely tejtermékeket tolerálja jobban a szervezet. Jó választás lehet a zsírtmentes natúr joghurt, az alacsony zsírtartalmú sajtjélek, de a laktózmentes tejtermékek is alternatívát jelenthetnek.

Alkohol

→ Egyes kutatások szerint a mérsékelt alkoholfogyasztás csökkentheti a szívroham és egyes stroke-típusok kockázatát. Az életkor előrehaladtával azonban az alkohol másképp

hathat a szervezetre, még azoknál is, akik megszokták, hogy egy pohár borral kísérik a vacsorát. Az alkohol ugyanis megzavarhatja az alvást, megemelheti a vérnyomást, cukorbetegknél pedig hipoglikémiát (túlságosan alacsony vércukorszint) okozhat, sőt még a gyógyszerek hatását is befolyásolja.

Koffein

→ Bár a koffein nem mindenkinek okoz problémát, egyeseknél szorongást, idegességet, szaporább szívverést és alvászavarokat idézhet elő. Ha megpróbálja csökkenteni a fogyasztását, ügyeljen a fokozatosságra, mert a hirtelen koffeinmegvonás fejfájást, hányingert vagy hányást okozhat. Apránként helyettesítse a koffeines italokat vízzel, gyógyteával vagy koffeinmentes kávéval.

Káposztafélék

→ Sokan gázképződést okozó tulajdonságuk miatt kerülnek a keresztesvirágú zöldségek – például a brokkoli, a káposzta, a karfiol, a kelkáposzta – fogyasztását. Pedig magas C-vitamin-, béta-karotin-, rost-, kalcium-, vas- és folsavtartalmuk jótékonyan hat a szervezetre, ráadásul kevés kalóriát tartalmaznak, és egyes tanulmányok szerint csökkenthetik a rák kockázatát. Akinek gondot okoz a fogyasztásuk, az próbálja meg fokozatosan, kisebb mennyiségben beiktatni az étrendbe a káposztaféléket. Emésztésüket a bőséges folyadékfogyasztás is segítheti.



Nyers csírák

→ A lóhere-, lucerna, retek- és babcsírák magas vitamin- és ásványianyag-tartalmuknak köszönhetik kedvező hatásukat. A nyers csírák fogyasztása azonban kockázatos lehet a gyenge immunrendszerűeknek és az időseknek. Mivel meleg, nedves környezetben termesztik őket, a csírák nagyobb valószínűséggel tartalmaznak baktériumokat, mint más friss termékek. A kockázati csoportba tartozóknak ajánlott alapos hőkezelés után fogyasztani a csírákat.

A szűrőprogram életet menthet

Magyarország sajnos még mindig élen jár a daganatos eredetű halálozásban, egy a Lancet Oncology-ban 2022 novemberében megjelent friss cikk adatai szerint a legmagasabb halálozási arányt – különösen a férfiak esetében – Kelet-Európában rögzítik.

→ Nem lehet eléggé és elégszer hangsúlyozni, hogy a daganatos betegségek megelőzésében a szűrővizsgálatoknak az az egészséges életmódnak van kulcsszerepe. Az, hogy egyes daganatos betegségek kialakulásának genetikai háttere van, egyre szélesebb körben ismert információ, miközben a rákos esetek mindössze 10 százaléka köthető genetikai okokhoz, viszont a daganatos halálozások 27 százaléka dohányzással és alkoholfogyasztással hozható összefüggésbe.

Dohányzás és elhízás a fő ok

→ Az elhízás 12 daganatos megbetegedés típusához kapcsolódik, nevezetesen: száj, garat és gége; nyelőcső; gyomor; hasnyálmirigy; epehólyag; máj; vastag- és végbél; menopauza utáni emlőrák; petefészekrák; méhnyálkahártya- vagy méhrák; prosztata; és veserák. A dohányzás önmagában az összes daganatos halálozás 25 százalékát felelős.

A kezelések későn kezdődnek

→ A rák sokkal gyakoribb az idősebbeknél, a 65 év feletti körökben előforduló megbetegedések felelősek globálisan a daganatos megbetegedések okozta terhek több mint feléért! Idős embereknél sok rákos megbetegedést diagnosztizálnak már csak a későbbi stádiumban, mivel a daganatos betegségek korai tünetei összetéveszthetők a mindennapi fájdalommal vagy az idős koraival összefüggő kisebb betegségekkel. Ennek eredményeként a kezelés is gyakran későn kezdődik, ami csökkenti a sikeres kezelés esélyét.

Tekintettel az idős emberek rákkezelésének olyan egyedülálló kihívásaira, mint például a társbetegségek menedzselése és a fokozott szociális támogatás, az öregedés és a rák témája sokkal nagyobb figyelmet igényel a daganatos betegségek elleni küzdelem tervezésében.

KÉPALKOTÓ VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

SCANOMED
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

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

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

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



INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN

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

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

Fájdalom a kézben

A kéztőalagút-szindróma (Carpal tunnel syndrome, CTS) nevű betegség sok embert érint, és sokan szenvednek tőle, hiszen olyan tünetekkel jár együtt, mint a fájdalom, a zsibbadás és a bizsergés a kezekben és a karokban.

➔ Ennél a betegségnél a kézben futó idegeket nagyfokú nyomás éri és ez bizony csökkenti a kezek funkcióját is. Legfőképpen azok szenvednek ettől a problémától, akik a munkájuk miatt sokat használják a számítógépet, merthogy azon dolgoznak.

Melyek a tünetek?

➔ Az egyik legjellemzőbb tünet nem más, mint a fájdalom. A fájdalom megjelenhet a csuklóban, a tenyérben és az ujjakban is, de a betegség előrehaladott állapotában akár a nyakban és a vállakban is kialakulhat.

Sokan tapasztalnak zsibbadást az ujjbegyekben, amely szintén a carpalislagút-szindróma egyik jellegzetes tünete. Ez azonban jelentősen megnehezíti a napi tevékenységek normális elvégzését és sok esetben éppen emiatt a tünet miatt lehet szükség sebészi beavatkozásra is. Nemcsak a műtét lehet azonban megoldás, hanem a kezek pihentetése, tornáztatása, illetve az otthoni gyógymódok is hatékonyak lehetnek a betegség természetes gyógyításában.

Azok, akik ebben a betegségben szenvednek, gyakran azt tapasztalják, hogy nemcsak az ujjak, hanem az egész kézfejük megduzzad. Ez a kezekben, ujjakban kialakuló gyulladás miatt jön létre és ennek következménye a kezekben érezhető állandó zsibbadás is.

Normál funkciókra hat

➔ A kéztőalagút-szindrómában szenvedő betegek nem is a kézfájdalom miatt

keresik fel leggyakrabban a szakorvost, hanem a kezek ügyetlensége miatt, ami szintén ennek a betegségnek az egyik tünete. A beteg azt tapasztalja, hogy egyre ügyetlenebbül tud felvenni dolgokat és sok esetben a megfogott tárgyak kicsúsznak a kezéből. A betegség miatti zsibbadás ugyanis megváltoztatja a kéz és az ujjak mozgását és azok funkcióit.

A CTS nemcsak a kezek funkciójára van hatással és nemcsak fájdalmat idéz elő ez a betegség, hanem a bőr állapota is romlik, azaz gyakran kiszárad és repedezetté is válhat. Ennek az az oka, hogy a kezekben nem lesz megfelelő a véráramlása, így a kezek gyakran merevek, hidegek és a színük is változhat, lehet például túlságosan fehér vagy vörös is.

A CTS kezelése

➔ A szindróma kezelése attól függ, hogy a tünetek milyen régóta állnak fenn, és milyen súlyosságúak. Kezdeti stádiumban lehet próbálkozni nyugalmi helyzetben, gyulladáscsökkentő gyógyszerekkel, de az a tapasztalatom, hogy a kézsebészeti kezelésre kerülő betegek túlnyomó többsége már inkább a súlyosabb kategóriába tartozik. Gyakran több hónapos reumatológiai vagy ideggyógyászati kivizsgálás, kezelés után kerülnek kézsebészethez a betegek, vagy egyszerűen csak addig halogatják a vizsgálatot, ameddig panaszuk tűrhetetlenné nem válnak. Ilyenkor a betegséget már csak műtéttel lehet meggyógyítani, amely után a páciensek mintegy 80-90 százaléka fájdalom- és tünetmentes lesz.



Egy varázslat részese voltam

Általában azt lehet látni, hogy az irodalmi estek szervezői nagyon megküzdnek azért, hogy beültessenek nézőket, nálad mindig telt ház van. Mi a titok?

A kulcs a folyamatos munka, azt hiszem - számomra a munkám az élet. Egy-egy fellépés előtt találkozót szervezek és én nem riporter vagyok, hanem egy olyan kulturális világból jövő ember, aki gyerekkorától tanúja beszélgetéseknek. A kezdetektől hallgattam édesapámat és barátait, és jó volt megélni, hogy egyre inkább értem, miről van szó. Innen indultam, bölcsész lettem és az elmúlt közel két évtizedben olvasóként vágyom megszólítani a beszélgetőpartnereimet, akiket tisztelve a munkájukért és akikre kíváncsi vagyok. Amikor meghirdetünk egy estet, még több hét van a programig és ez alatt folyamatosan kapcsolatban vagyunk: a közönséggel és fellépőkkel együtt készülünk az előadásokra. Mire eljön az est, addigra már összecsiszolódtunk, egymásra hangolódtunk mind. A meghittség és szakmaiság kéz a kézben jár, ma irodalmat közvetíteni leginkább személyes aspektusból lehet, hangsúlyos új dimenziókkal a kérdés-feltevéseknél. Nincs titok, de egy biztos: sok koncentrációval jár ez a munka, folyamatosan dolgozom, szinte szünet nélkül. Olyan életet alakítottam ki, amiben néhány óra alvás és rendkívül intenzív napok vannak. Azt tapasztaltam, hogy bármilyen nagy teret be tudsz fogni és bárhol képes vagy teremteni egy olyan intimtást, amitől mi, nézők elhisszük, hogy mindez őszinte.

A bölcsész diplomámat szeretem gyakorlatban használni: megélni több száz emberrel estéről estére, hogy az olvasás közös szenvedélyünk, és ez sohasem fölényt jelent, hanem arról szól, hogy az eszközöket keresem ahhoz, hogy megtaláljam az olvasókat. Én nem teljesítek máshová, csak az olvasók felé és én azt a célt tűzöm ki magam elé, hogy közérthetően magas irodalmat, fontos témákat, évfordulókat, kortársakat és klasszikusokat mutassak be. Azt szeretném, hogy elhiggyék nekem: az irodalom egy közös nyelv, egy közös hang, vagy ahogy Petőfi mondja a bicentenáriumban: „legyen minden dalunk egy-egy vigasztalás”.

Hogy lehet a Petőfi-karavánt elcsípni, annak a részese lenni?

A Petőfi Irodalmi Karaván már a második évében van, tavaly indítottuk, és úgy tűnik, hagyomány lesz belőle. A múlt évben 14 városban jártunk Erdélyben. Jó előre meghirdetjük az utakat és a helyszíneket, és ha áprilisban készen leszünk a Petőfi szabadtéri kiállításunkkal, ami nagy totemeket mozgató, az életműre alapuló projekt lesz, azzal is nekiindulunk. De addig is megyünk márciusban a Vajdaságba, négy helyszínre és határon innen is találkozzunk, hiszen sok rendhagyó irodalomóránk van: most Szentendre, Hernádnémeti, Győr, Debrecen van rajta a térképünkön, és Budapesten is több helyen találkozhatnak a zenés, irodalmi, színházi programjainkkal.

Aki olyan környezetben nő fel, mint te, az gyerekként láthatja az adott kor íróit, művészeit. Mire emlékszel, a „kis Anna” mit élt át?

Varázslót láttam: édesapám hétköznapi ember volt, aki rózsát ültet a kertben, aki hintát épít nekünk és játszik velünk a homokozóban, majd bemegy a szobájába és látjuk, hogy ír – remekműveket. Emellett leginkább azt a baráti társaságot idézem fel, ahol látom édesapám harmadik arcát is: a gondolkodóit. A varázslat része volt még édesanyám is, aki a háttérországot és szerelmet adta Papának. Édesanyám még édesapámmal való találkozása előtt saját jogán is benne volt az irodalmi életben, és most is együtt szerkesztünk egy Juhász Ferenc kötetet, ami áprilisban fog megjelenni születésének 95. évfordulójára. Az én felnövés történetem szépséggel van tele. Ha egyet kell kiemelnem, akkor látok egy képet, amikor kamaszként ott vagyok egy kiállítás megnyitón, ahol a grafikus, festő, szobrász Kass János műveinek bemutatásához édesapám írta a felvezető szöveget és Cseh Tamás zenélt. Ott még passzív résztvevő voltam, de tudtam, hogy ezek a közösségek viszik tovább azt a szellemi örökséget, amit szeretnék életben tartani. Ma már ezért dolgozom, minden irodalmi-művészeti program ezért jön létre, sokakat szeretnék elérni, átadni az embereknek az irodalom, a művészet szeretetét és a megértés vágyát.

MEGOLDÁS AZ IDŐSKORI MAKULADEGENERÁCIÓRA

Az időskori makuladegeneráció (AMD) a szem látóhártyájának megbetegedése, mely Európában a visszafordíthatatlan látásromlás leggyakoribb oka. Ez a betegség az 50 éves, vagy idősebb korosztály 8-10%-át veszélyezteti.

Az AMD korai tüneteinek megjelenésekor a látóhártyát különleges mikrotápanyagokkal érdemes ellátni, mert ezzel 25-30%-kal csökkentheti a betegség továbbfejlesztésének kockázatát!

A Phototrop® speciális, gyógyászati célra szánt ételgyógyászati készítmény, időskori makuladegenerációs betegek részére.

WWW.PHOTOTROP.HU



WEBSHOP CSOMAG ÁR*
12.470 Ft/db

Rendelje meg nálunk, INGYENESEN
kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja!
+36 20 254 4113

*: A csomag ár a www.phototrop.hu honlapon történt internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Phototrop rendelése esetén, a tripla adag ára 12.470 Ft. Csak 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!

KATUS ATTILA
edző, életmód-tanácsadó
és táplálkozási szakértő

Sokan csak halogatják az első lépéseket egy egészségesebb, teljesebb élet felé. Azonban drasztikus lépések nélkül, kisebb változtatásokkal is sokat tehetünk azért, hogy formába hozzuk magunkat tavasz elején. Az alábbi tippeket követve javíthatjuk az általános közérzetünket.



Hozzuk formába magunkat!

Az vagy, amit megeszel

➔ Ahogy a régi mondás is tartja, valóban nem mindegy, hogy mivel tápláljuk a testünket, szervezetünket. Érdemes fokozott figyelmet fordítani arra, hogy minél több zöldség, gyümölcs és sovány húsféle kerüljön a tányérunkra. Fontos, hogy mielőbb kialakítsunk egy kiegyensúlyozott étrendet, ami magas rost-, vitamin-, ásványianyag-tartalmú, és segít az emésztőrendszer egészségének megőrzésében. Válasszunk ehhez a mindennapokban teljes kiőrlésű gabonákat, sovány fehérjéket, sok friss zöldséget, gyümölcsöt és egészséges zsírokat, mint az olívaolaj és a különböző magvak.



Törekedjünk a rendszeres testmozgásra

➔ A téli kuckózás után nehéz lehet visszatérni a mozgás örömehez még azoknak is, akik az év többi részében aktívan sportolnak. Azonban nagyon fontos, hogy ha szeretnénk visszanyerni fittségünket, rendszeresen szenteljünk időt a mozgásnak.

Érdemes fokozatosan visszavezetni a fizikai aktivitást a mindennapokba, hogy ne sokkoljuk a szervezetünket és elkerüljük a sérüléseket. Kezdjük csak egy-egy hosszabb sétával, vagy alacsonyabb intenzitású gyakorlatokkal, hogy

örömünket leljük a mozgásban. Ha pedig már visszatért a lendületünk, érdemes hetente legalább 150 percnyi közepes intenzitású vagy 17 percnyi erőteljesebb edzést végezni. Valamint ne feledkezzünk meg a szerveztünk támogatásáról sem, egy jól összeállított edzés előtti formula sokat segíthet a lendület megtartásában.

A rendszeres testmozgással pedig nem csupán a vágyott nyári alakért dolgozunk, de segítségével csökkenthetjük a mindennapi stresszt is, könnyebben teremthetjük meg a mentális egyensúlyt. Ha pedig úgy érezzük, hogy egyedül nem megy, sokat segíthet egy személyi edzővel való együttműködés, aki a célunk, képességeink és igényeink mentén egy személyre szabott tervvel támogat majd az utunkon.

A víz üzemanyag!

➔ Triviálisnak tűnhet, de nagyon fontos, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszunk, hogy segítsünk a testünknek fenntartani a megfelelő működését és támogassuk a mérgeanyagok ürülését. Télen, a hidegebb hónapokban azonban előfordulhat, hogy nem érezzük elég szomjasnak magunkat, csökkenhet a bevitt víz mennyisége. Egy felnőttnek napi 2-2,5 l víz fogyasztása javasolt, ami segíti az emésztőrendszer, az immunrendszer, a vesék és a bőr egészséges működését és a fizikai teljesítmény javítását.

Fordítsunk kellő időt a pihenésre

➔ Az életmódváltás, a rendszeres testmozgás bevezetése a mindennapokba sok energiát igényel testi és mentális szempontból egyaránt. Épp ezért nagyon fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés. Éjszakánként legalább 7-9 óra alvásra van szüksége a szervezetünknek ahhoz, hogy egy-egy edzés után regenerálódjon, felépüljön. De a testünk egészséges működése szempontjából is kiemelt jelentőségű a jó minőségű alvás. Érdemes éjszakára kicsit lentebb venni a fűtést, kiszellőztetni mielőtt álmra hajtjuk a fejünket és jól besötétíteni a hálószobát. Ezek mind-mind hozzájárulnak a pihentető alváshoz.

Hogyan maradjunk ébren kávé nélkül?

Sok ember számára remek napindító egy csésze gőzölgő kávé. Nem mellesleg mértékkel fogyasztva a kávé többek között jót tesz az agy és a máj egészségének is. De mit tegyen az, aki nem szereti ezt a fekete italt vagy valamilyen ok miatt nem ihat kávé?

Ne a kávéval kezdjük a napot!

➔ Reggel semmiképpen se a kávé legyen az első dolgunk, még akkor sem, ha nagyon szeretjük ezt a kellemes ízű nedűt, hanem egy pohár langyos víz. Aki nem ihat kávé, fogyasszon el két pohárnyi vizet, mivel a víz is képes és tud annyira jó lenni, mint a kávé, sőt még sokkal jobb is, hiszen energiát biztosít a test minden sejtje számára. Ha szeretnénk lendületbe jönni, akkor reggelizzünk gyümölcsöt. A legtöbb táplálkozási szakember egyébként is a délelőtti órákban javasolja a gyümölcsfogyasztást, nem mellesleg – a kávéval ellentétben, ha édesen szeretjük – a gyümölcsök nem mesterséges, hanem természetes cukrokat tartalmaznak.

Alternatív megoldások

➔ A másik remek kávéalternatíva nem más, mint a matchateapor vagy *matchatea*, amely tartalmaz koffeint és L-teanint is, azaz egy aminosavat, amely pozitívan hat a megismerésre és a hangulatra.

A zöld tea számos jótékony hatással bír az egészségre és nagyszerű alternatívája a kávéfogyasztásnak. Ma már bizonyított tény, hogy azon emberek körében sokkal kisebb az esélye a gyomor-, a mell-, a tüdő-, a hólyag-, a hasnyálmirigy- és a vastagbélrák kialakulásának, akik rendszeresen fogyasztanak zöld teát. A zöld teában található koffein javítja a mentális élességet, illetve az anyagcserét is fokozza. Ezen kívül jótékony hatással van az inzulinérzékenységre és a vércukorszintre.

Az aranytej egy Indiában nagyon népszerű kávéhelyettesítő ital. Ezt a hagyományos indiai italt melegen készítik el. Tartalmaz gyömbért, kurkumát, fahéjat és fekete borsot, illetve esetenként adnak még hozzá vaníliát és mézet is. Az aranytej csökkenti a gyulladást, növeli az éberséget, jót tesz a memóriának és a csontsűrűségét is javítja.

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!

Kardiológiai gondozás a jobb életminőségért

A kardiológiai rehabilitáció célja nem csak az, hogy megelőzhető legyen egy második szív-ér rendszeri esemény, például szívinfarktus, de az is, hogy a fizikai változtatásokon túli szakértői támogatással élhető, fenntartható, sőt élvezhető legyen az új életmód.



→ A kardiológiai rehabilitáció többet jelent annál, mint egy szív-ér rendszeri esemény, például szívinfarktus után a kórházban történő kezelés. A hosszú távú kardiológiai gondozás célja ugyanis nem csak az esemény utáni felépülés támogatása, de az is, hogy az élet hátralévő része jó minőségű legyen és jelentősen visszaszoruljanak azok a kockázati tényezők, amelyek a szív-ér rendszeri betegséghez és esetleg a műtéthez vezettek. Éppen ezért minden jelentős hazai és külföldi szakmai szervezet támogatja a kardiológiai rehabilitációt, beleértve az American Heart Association-t is – mondja Dr. Müller Gábor kardiológus.

A rehabilitáció 5 alapeleme

→ Kardiológiai és életmódbeli felmérés, kivizsgálás

Ahhoz, hogy valaki hatékonyan és egyben biztonságosan részesüljön a hosszú távú kardiológiai gondozásban, gondos állapotfelmérésen kell részt vennie, amelynek alapja természetesen a kardiológiai kivizsgálás. Ahhoz viszont, hogy a megfelelő mozgás- és étkezési terv is megszülethessen, bizonyos esetekben szükség lehet más szakorvosi eredményekre is (például ortopédiai és endokrinológiai), valamint olyan speciális vizsgálatokra, mint a terheléses EKG, hogy minél inkább csökkenthető legyen a kockázat.

→ Rendszeres orvosi kontroll

- Több szív-ér rendszeri betegség és állapot esetén el kell fogadni, hogy immár folyamatos kardiológiai ellátásra, gyógyszeres kezelésre van szükség. Mivel azonban az állapot változhat – a kardiológiai rehabilitáció következtében sokszor pozitívan – időről időre szükséges a kontroll. Ilyenkor van lehetőség az alkalmazott terápia ellenőrzésére, az esetleges módosításokra – hangsúlyozza dr. Müller Gábor, a KardioKözpont kardiológusa.

→ Fizikai aktivitás

Szívbetegségek esetén, műtétek után kifejezetten szükséges a gondosan felépített mozgásprogram, még csak véletlenül sem szabad a tartós „betegállomány” állapotában ragadni. Általában elmondható, hogy az ismert napi 10 ezer lépés alapvető, de a kardiomozgást, mint tempós séta, biciklizés, evezés, kocogás, érdemes kiegészíteni izomerő-fejlesztéssel is. Mindez akár ijesztőnek is tűnhet egy szívbeteg számára,

de a rehabilitációban dolgozó szakemberek – így a mozgásterapeuta is – nem csak a hatékonyságra, de az élvezhetőségre is nagy hangsúlyt fektetnek.

→ Dietoterápia

A szív-ér rendszeri betegeknek kidolgozott dietoterápia több, mint az általánosan ajánlható DASH diéta. Hiszen itt nemcsak a zsíros húsok és feldolgozott, sós élelmiszerek visszaszorítása a cél, de a szív-érrendszer szempontjából fontos rostok, ásványi anyagok és vitaminok beépítése, és szükség esetén a súlycsökkentés is – ami önmagában is kockázati tényező. Ráadásul a dietetikus által kidolgozott személyre szabott étrend nemcsak a hasznosságot tartja szem előtt, de az egyéni ízlést és lehetőségeket is.

→ Támogatás, ellenőrzés

A hosszú távú programok egy sarkalatos pontja a kitartás. Ehhez pedig szükség lehet lelki-mentális támogatásra és rendszeres kísérésre, ellenőrzésre is. A támogatás és a célokért való közös munka átsegíthet a holtponthoz, oldhatja a szorongást és szakértők a menet közben felmerülő kérdéseket is meg tudják válaszolni. Az edukáció pedig alapvető: minél inkább érti valaki, miben és hogyan teheti biztonságosabbá és teljesebbé az életét a rehabilitáció, annál inkább erősödik az elkötelezettsége, a kitartása. Ez pedig egyet jelenthet a rossz szokások lecserelésével, az egészséges életmód megtartásával és a szív-ér rendszer javuló mutatóival.

Hosszú távú program

Különösen ajánlott az alábbi események után, illetve állapotok megléte esetén:

- szívinfarktus,
- szívkoszorúér-betegség,
- szívelégtelenség,
- perifériás artériás betegség (PAD),
- mellkasi fájdalom (angina pectoris),
- bizonyos örökletes szívbetegségek,
- szívizomgyulladás,
- bypassműtét, sztentbeültetés, angioplasztika,
- szív- vagy tüdőtranszplantáció,
- szívbillentyű-beültetés,
- pulmonális hipertónia.

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.

Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • www.patikapack.hu

Warmies®
Melegíthető plüss állatka

AROMA-ÉSTERMOTERÁPIÁSESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNYTÖLTETTEL

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen,
(vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig).

A felmelegített állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: Patika Pack Kft.

www.patikapack.hu

Telefon: +36-80-200-351

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.