

# GYÓGYHÍR

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. MÁJUS

## Magazin

### Antihisztamin receptre



### Napvédelem már tavasztól



INTERJÚ

## FORGÁCS GÁBOR

színművész



### Hangulatjavító tippek



### Bütyök: a lúdtalp is okozhatja



# HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



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

[www.patikapack.hu/covid-onteszt](http://www.patikapack.hu/covid-onteszt)

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:

[www.patikapack.hu/covid-onteszt](http://www.patikapack.hu/covid-onteszt)

Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897 • [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu) • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

## Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. MEGELŐZÉS**  
Napvédelem már tavasztól
- **7. BŐRÁPOLÁS**  
Megviselte a stressz a bőrét?
- **8. ÉTKEZÉS**  
Kevesebb cukorral a jobb közérzetért
- **9. DAGANATOS BETEGSÉGEK**  
Ellenség a vérben
- **10. LÁBFÁJDALOM**  
A lúdtalp és a rossz cipő is okozhatja
- **11. ALLERGIA**  
Antihisztamin receptre
- **12. HALLÁS**  
Pszichoterápia segíti a fülzúgásos betegeket
- **14. INTERJÚ**  
Forgács Gábor színművész
- **15. ÜNNEP**  
Meglepetések anyák napjára
- **16. ÉLETMÓD**  
Hangulatjavító tippek depresszió ellen
- **18. EGÉSZSÉG**  
Hemofília: önkéntes donorok segíthetnek

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto: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](mailto: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](http://www.observer.hu)

## Csontváry, a patikus

Április közepén a Szépművészeti Múzeumban nyílt kiállítás Csontváry Kosztká Tivadar műveiből, aki nem csak zseniális festőművész volt, de okleveles gyógyszerészként jogot is hallgatott.

Csontváry festői pályája különös módon kezdődött. 1875-ben kapta meg gyógyszerész-oklevelét, ezután évekig patikusként dolgozott, hogy legyen elég pénze a nagy „motívumot” kutató utazásokra. Csak 41 éves korától tanult rendszeresen festeni.

1904-ben készült a Panaszfal bejáratánál Jeruzsálemben című sokalakos, expresszionista kompozíciója, amelyen egyes kritikusok szerint már a lappangó skizofrénia jelei mutatkoznak. Betegségével kapcsolatban azonban kételyek is felmerültek, hiszen a festőt nem kezelték hivatalosan skizofrénia miatt. Boncjegyzőkönyve és saját kutatásai alapján Czeizel Endre például arra a következtetésre jutott, hogy Csontváry nem volt őrült.

1915-től egészségi állapota folyamatosan romlott. 1916-ban IV. Károly királlyá koronázásán jelen volt, hogy megfesse a koronázást, azonban egészségi állapota miatt nem tudta végignézni, így megfesteni sem. 1917-ben eladta patikáját. 1919. június 20-án halt meg a budapesti Új Szent János Kórházban, két héttel 66. születésnapja előtt. A hivatalos kórisme szerint verőergulladásban hunyt el, bár egyesek szerint éhen halt.

Aki teheti, látogasson el a kiállításra, hiszen érdemes közelről megtekinteni a híres Magányos cédrust, A taorminai görög színház romjai, a Zarándoklás a cédrusokhoz Libanonba... A negyvenöt művet felvonultató kiállítás teljes képet nyújt Csontváry fő témáiról, motívumairól és életéről.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



**KUTATÁS**

## Csökkenhető a demencia kockázata

**Hét egészséges szokással csökkenthető a demencia kockázata egy két évtizedet felölelő kutatás szerint – írta a The Guardian című brit napilap online kiadása.**

A kutatás szerint, ha középkorúként aktív életet élünk, megfelelően táplálkozunk, ügyelünk az egészséges testsúly fenntartására, mellőzzük a dohányzást, valamint normális keretek között van a vérnyomásunk, a koleszterin- és vércukorszintünk, azzal csökkenthetjük az Alzheimer-kórhoz hasonló betegségek kialakulásának esélyét a későbbiekben.

"Mivel ma már tudjuk, hogy a demencia évtizedekkel a diagnózis felállítása előtt elkezdődhet az agyban, fontos, hogy megismerjük, miként befolyásolhatják a középkorúak szokásai az időskori demencia kockázatát" – magyarázta Pamela Rist, a bostoni Brigham and Women's Kórház megelőző orvostudományi részlegének munkatársa.

"A jó hír az, hogy a középkorúak egészséges életmódja a későbbi demencia kockázatának csökkentéséhez vezethet" – tette hozzá.

Kínai kutatók hasonló megállapításra jutottak a múlt hónapban, jelezve, hogy az egészséges életmód – például a helyes táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a kártyázás és a legalább heti kétszeri társasági élet – együttesen segíthetnek lassítani a memória hanyatlásának ütemét és csökkenteni a demencia kockázatát.

A demencia a világ egyik legnagyobb közegészségügyi veszélye. A betegséggel élők száma az előrejelzések szerint 2050-re világszerte csaknem megháromszorozódik, és 153 millióra emelkedik. Szakértők szerint a betegség minden közönségben, országban és kontinensen jelentős és gyorsan növekvő fenyegetést jelent a jövőbeli egészségügyi és szociális ellátórendszerekre.

**TUDOMÁNY**

## Újfajta szívbillentyűműtétet végeztek

**Új, a mellkas nagy kockázattal járó megnyitását kiváltó szívbillentyűműtétet végeztek el két alkalommal a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Invazív Kardiológiai Részlegén.**



A kéthegegyű szívbillentyű – mitralis billentyű – elégtelensége, a vitorlák nem megfelelő záródása jelentősen megterheli a tüdő keringését, és hozzájárul a tüdővizenyő felszaporodásához, amely fulladással jár, súlyos kórképhez vezethet. Az ebben az esetben szükséges eljárást, egészen a legutóbbi időig, csak óriási megterheléssel és kockázattal járó, nyitott szívű műtéttel lehetett megvalósítani. A beavatkozás után a mitralis billentyű súlyos fokú elégtelensége megszűnik, így

a beteg ezt követően jobban terhelhető lesz, a jelentős fulladást előidéző tüdővizenyő fenyegetése nagymértékben csökken.

A technológia fejlődésével egyre több olyan szívbetegség katéteres módszerrel történő gyógyítására nyílik mód, amely miatt korábban nyitott szívű műtétet kellett végezni. Az aortabillentyű szűkületének katéteres kezelése már a mindennapi rutin része az SZTE-en, míg a kéthegegyű billentyűn végzett ilyen beavatkozások száma a közelmúltban kezdett növekedni világszinten.

A katéteres technikák alkalmazása azonban nem minden betegnél és szívbetegség esetén lehetséges, annak kiválasztása jelentős tapasztalatot igénylő, orvosi feladat – magyarázta *Varga Albert*, az SZTE Belgyógyászati Klinika Kardiológiai Centrumának vezetője.

**SZŰRŐPROGRAM**

## Minden tizedik termékeny korú nőt érint az endometriózis

**A világszerte 190 millió, Magyarországon több mint kétszáz ezer reprodukcióban lévő nőt érintő betegségben szenvedők gyakran éveken át járnak orvostól orvosig, és mire fény derül a problémájukra, sokszor már meddőséggel is küzdenek.**

Az endometriózis-betegségnél a méhnyálkahártyája a méhen kívül máshol is megtalálható a szervezetben. Sok kellemetlen, fájdalmas tünet mellett a meddőség egyik gyakori oka is lehet.

Egy korábbi, nyolc európai és két amerikai endometriózis-centrumban végzett felmérés szerint az Egyesült Államokban átlagosan kilenc, Németországban és az Egyesült Királyságban hét, míg Magyarországon nagyjából négy évet kell várni a betegség diagnosztizálásának felállításához.

Az endometriózist már nem csak műtéti úton lehet felismerni, hiszen a hüvelyi ultrahang-vizsgálat is megbízható segítséget adhat a diagnózishoz. Az endometriózis 2018-ban került be azon betegségek közé, amelyekre adókedvezményt lehet igényelni.

Az 1980-as években még átlagosan a húszas éveik elején születtek a nők, ez mára kitolódott a harmincas évek elejére. Ahhoz, hogy meddőséggel küzdő pár minél hamarabb megkaphassa a megfelelő ellátást, országos hálózat kiépítésére van szükség.

Fontos, hogy a társadalom minden tagja, nők és férfiak egyaránt tisztában legyenek ennek a betegségnek a tüneteivel, ami segítheti a korai felismerést és a megfelelő időben történő kezelést.

Mire egy nő eljut az endometriózis diagnosztizálásig, átlagosan hét orvossal találkozik. Az alapellátásban azon dolgoznak, hogy ezt a számot legfeljebb háromra csökkentsék. Az alapellátóknak, a házi- és iskolaorvosi szolgálatoknak a szűrés a legfontosabb feladatuk.

A Lucy applikáció egy olyan személyre szabható menstruációs és termékenységi naptárt kínál alkalmazás, amely egy orvosok bevonásával megalkotott algoritmust is futtat. Az alkalmazás az adatok és tünetnaplók alapján több női betegség, így az endometriózis kiszűrésében is segítséget nyújthat.

**INNOVÁCIÓ**

## Pontosabb vérvizsgálat jelzi előre az infarktus és stroke kockázatát

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



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

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

Az innováció új szív- és érrendszeri gyógyszerek kifejlesztésének felgyorsítására is alkalmas lehet, mivel a klinikai vizsgálatok során gyorsabban lehetne kiértékelni, hogy a gyógyszerjelöltek működnek-e.

Míg a genetikai tesztek bizonyos betegségek kockázatát jelzik, a fehérje-elemzés pontosabb képet adhat arról,

hogyan a szervek, szövetek és sejtek mit csinálnak egy adott pillanatban.

A tudósok megállapították, hogy modelljük nagyjából kétszer olyan pontos, mint a meglévő kockázati felmérések, amelyek a páciens életkorát, nemét, etnikai hovatartozását, kórtörténetét, koleszterinszintjét és vérnyomását veszik figyelembe a szív- és érrendszeri problémák bekövetkezésének valószínűsítésére.

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

HIRDETÉS



# FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt ételmszer

## 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 idősnek, 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!"**

**MÁR KAPHATÓ A PATIKÁKBAN, ILLETVE MINDEN PATIKA MEGRENDELHETI A GYÓGYSZER NAGYKERESKEDŐITŐL**



**Új!**

**FEJLESZTÉS**

## Daganat eltávolítása robottal

**Az országban elsőként távolítottak el rosszindulatú, a beteg mandulájából kiinduló daganatot a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központjában (PTE KK).**

A DaVinci Xi, közelmúltban beszerzett sebészeti robottal elvégzett beavatkozás volt az első Magyarországon, amikor rosszindulatú fej-nyaksebészeti tumort műtöttek robot segítségével.

A gép segítségével kioperált tumor-típus a szájgaratból indul ki, s már korai stádiumban képes arra, hogy a legközelebbi nyirokcsomóláncolatban áttétet okozzon.

A robot képes a nyitott műtétekhez hasonlóan nagyfokú onkológiai tisztaságot, pontosságot elérni minimális beavatkozás mellett.

A robotnak a fejnyaksebészeti területén a szájgarati és a gége felső részének rosszindulatú elváltozásainak kezelésében van óriási előnye a hagyományos eljárásokhoz képest.



# Napvédelem már tavasztól



➔ Az egyre több embert érintő bőrrák kialakulásában is döntő szerepet játszik a napsugarak, azon belül is az UV-sugarak hatása. Az UV-A, -B, és -C típusú hullámok egyaránt károsító hatással bírnak, így a csak szoláriumban barnulók is kockáztatják bőrük épségét.

A napsugarak mellett egyéb tényezők – genetikai háttér, bőrtípus, bőrszín, kórelőzmény stb. – is befolyásolják a tumoros elváltozás kockázatát. A megelőzéshez nélkülözhetetlen a rendszeres fényvédelem, a naptej kiválasztásánál azonban legyünk körültekintőek: ne csak a faktorszám alapján válasszunk, olvassuk el az összetevőket!

## Nemkívánatos anyagok

➔ Mivel a kémiai fényvédő krémek hatóanyagai a bőrön át felszívódva a véráramba kerülnek, újra és újra fellángol a vita körülöttük. Dr. Deena Adimoolam New York-i endokrinológus szakorvos magyarázata szerint a probléma az, hogy bizonyos fényvédő krémek endokrin diszruptor anyagokat (EDC), azaz a hormonrendszerbe beavatkozó vegyületeket tartalmazhatnak. Ilyen például az oxibenzon, az oktinoxát, egyes parabének és ftalátok. Ezek a vegyületek túlzott mennyiségben és hosszú időn át felszívódva számos hormonproblémával hozhatók összefüggésbe. Ilyenek lehetnek a korai emlőfejlődés, a mellrák, a prosztatatarák, egyes pajzsmirigy- és neuroendokrin-betegségek, elhízás, szív- és érrendszeri betegségek, termékenységproblémák.

Ezért dr. Adimoolam azt javasolja, hogy kerüljük az avobenzont, az oktisalátot, az oktokrilént, a homosalátot, a retinil-palmitátot (amely állítólag fokozhatja a bőrrákos elváltozásokat), továbbá az olyan szintetikus összetevőket tartalmazó

Bár májusban még kimondottan élvezzük a napsütést, ne feledjük, hogy a napfürdőzésnek árnyoldalai is vannak: a leégés, a napallergia, a ráncok és foltok kialakulása. Ez esetben sincs hatékonyabb módszer a megelőzésnél – fontos a bőr árnyékolása, a bőrtípusnak megfelelő faktorszámú fényvédő krémek használata.

naptejeket, mint a PEG (polyethylene glycol), a dimetikon és a fenoxietanol.

Azoknak, akik érzékenyek a hormonális változásokra, vagy olyan betegségekben szenvednek, mint a policisztás petefészek-szindróma (PCOS) vagy az endometriózis, különösen oda kell figyelniük arra, hogy a gyakorta használt fényvédő krém tartalmaz-e hormonzavaró összetevőket.

## Hormonbiztos fényvédők

➔ Bölcs dolog, ha a csomagolt élelmiszerekhez hasonlóan a naptej vásárlásakor is elolvassuk az összetevők listáját, így meggyőződhetünk róla, hogy mentesek-e a potenciálisan káros vegyi anyagoktól. A minőségi kémiai (vagy kombinált: kémiai és fizikai) napvédő krémek általában nem tartalmaznak kockázatosnak ítélt vegyületeket. Aki teljesen biztosra akar menni, az válasszon fizikai védelmet nyújtó, ásványi alapú naptejet. Ezek aktív hatóanyagként cink-oxidot és titán-dioxidot tartalmaznak, és nem szívódnak fel, mint a kémiai fényvédők – a bőrön az ásványi részecskék apró tükrökként verik vissza és szórják szét az UV-sugarakat.

## Mit jelent az SPF szám?

➔ Az SPF az angol Sun Protection Factor (napvédő faktor) rövidítése. Az utána következő szám azt mutatja meg, hogy az adott készítmény hányszor tovább képes védelmet biztosítani a leégés ellen ahhoz képest, mintha egyáltalán nem használnánk fényvédőt. Az 50-es SPF például azt jelenti, hogy a legvilágosabb, 1-es bőrtípus 10 percre kiterjedő önvédelme az ötvenszeresére hosszabbodik, tehát használatával 500 percig maradhatunk napon. Elméletben. Ehhez ugyanis egy felnőtt embernek mintegy 4 cl napkrém kellene a teljes testbőrére kenni – a gyakorlat azonban azt mutatja, hogy általában ennél jóval kevesebb naptejet használunk. Ráadásul a mozgással, fürdéssel, verejtékezéssel folyamatosan csökken a fényvédő réteg vastagsága.

# Megviselte a stressz a bőrét?

A stressz jelei előbb-utóbb a bőrünkön is megjelenhetnek krónikus problémák, szépséghibák, bőrbetegségek formájában. Peterman Krisztina kozmetikus mester, gyógykozmetikus arról beszélt, hogy mit tehetünk magunkért, és mit tehet értünk a szakember.

## Krónikus vagy akut stressz?

➔ A stressz hatásainak megértéséhez érdemes először különbséget tenni a krónikus és az akut stresszhatás közt. Krónikus állapotot jelent, ha régóta fennáll egy probléma az életünkben, ami egyfajta állandó feszültséget okoz. Akut stressz pedig lehet fizikai, mint egy baleset, és pszichés is, mint például egy munkahelyváltás. A bőrbetegségek okai leginkább az első csoportból valók.

– A sérelmek, feszültségek, amiket hosszú éveken keresztül dajkálunk, előbb-utóbb nyomot hagynak a külsőnkön is. Ehhez a tartós rossz közérzethez járulnak hozzá a negatív gondolataink, amelyek egy bonyolult és összetett folyamat révén a testünkkel szerves egészet alkotnak, együttesen hatnak az egészségünkre.

Ha a test-lélek-szellem harmóniája felborul és tartósan kizökken az egyensúlyi helyzetből, az állapot egyre romlik és egy ponton túl irreverzibilissé válik. Ez a folyamat a rosacea stádiumain is megfigyelhető – mondja a Dermatica kozmetikus mestere.

## A leggyakoribb külső-belső stresszorok

➔ A gyógykozmetikus számos stresszort képes beazonosítani, amelyek bőrproblémákhoz vezethetnek, vagy legalábbis ronthatják azok állapotát.

A pattanások, korai ráncosodás, vízhiányos, zsíros vagy éppen száraz bőr, a rosacea kezelésekor gyakran derül fény külső vagy belső stresszorok jelenlétére. Ilyenek lehetnek például a számunkra nem megfelelő termékek (kozmetikumok, ételek, táplálékkiegészítők), allergének, a kémiai anyagok, az elektromosság, a nehézfémek.

A modern életformával gyakran együtt járó alváshiány, a rossz minőségű táplálék, a tápanyaghiány, a dehidráció szintén nyomot hagy a bőrön. Emellett az olyan érzelmi stresszorok is negatívan hathatnak a bőrre, mint a szorongás, a depresszió, az elégedetlenség, az alacsony önértékelés. Mindezen tényezők pedig együttesen egészen biztosan rontanak a bőr állapotán, egészen leegyszerűsítve: öregítik, fénytelenébbé, élettelenébbé teszik azt, esetleg a meglévő betegségek tüneteit fokozzák.

HIRDETÉS

## ARCÁPOLÁS ÉRZÉKENY ÉS NAGYON ÉRZÉKENY BŐRRE

Klinikai vizsgálattal alátámasztott  
anti-aging formula\*

\*Dr. Irena Eris Cosmetic Laboratories, Technológiai osztály, Varsó, Lengyelország – 2013.  
Dr. Irena Eris Cosmetic Laboratories, Dr. Irena Eris Tudományos és Kutatási Központ, Varsó, Lengyelország – 2013.  
Biotechnológiai Kar, Wrocławi Egyetem, Wrocław – 2013.  
Publikálva: Postępy Dermatologii i Alergologii 1, February / 2016  
In vivo vizsgálat:  
• 42 önkéntesből álló csoport (nők)  
• Két termékkel (nappali és éjszakai krém)  
E tanulmány célja az volt, hogy megvizsgálja a rekombináns FGF1 (rFGF1) behatolását az SC-n keresztül a kozmetikai készítményből, és értékelje a termék biztonságosságát és hatékonyságát a testápolásban.  
Teszttek: L-fázis megerősítette az rFGF1 behatolását az O/WV készítményből a stratum corneumon keresztül 90 µm mélységig, ill. fázis: A preklinikai vizsgálat (műszeres vizsgálat) a bőr állapotának javulását (+7%) és a bőr rugalmasságának növekedését (+13%) mutatta 4 hét termékhasználat után. Emellett megfigyelhető volt a noso-labialis ráncok mélységének és térfogatának csökkenése (a mélység csökkenése 100 µm-rel, a térfogat 210 mm<sup>3</sup>-rel). A termék használata utáni hidratáló hatást az önkéntesek 93%-a igazolta, ill. fázis: A klinikai vizsgálatok során a bőrgyógyászok vizsgálata szerint a bőr hidratáltsága és simasága javult (körülbelül 60%, illetve 33%). A betegek 88%-a észrevette, hogy a termék megfelelő hidratálást biztosít a bőrnek, és legfőbbjük (76%) nyugtató és nyugtató hatást tapasztalt. A betegek véleménye szerint (80%) a bőr egészségesnek tűnik. Ezenkívül a tesztelt termék jól tolerálható volt. Vizsgálat kimutatta, hogy a vizsgált hatóanyag behatol a kozmetikai készítményből az epidermisz mélyebb rétegeibe. Ez a tanulmány megerősítette az rFGF1 termékeinek hidratáló és öregedésgátló tulajdonságait, és kimutatta jelentős hatást a bőr állapotára.

## Dr Irena Eris CLINIC WAY ULTRA SENSITIVE SKIN



Keresse a patikákban!

Kozmetikum,  
Magyarországi forgalmazó: Primőr Hungary Kft  
Székhely: 6100 Kiskunfélegyháza, Liget u. 3.



# Kevesebb cukorral a jobb közérzetért

A túlzott cukorfogyasztás nem csupán az elhízás, az anyagcsere- vagy a szívbetegségek előidézője, de a bőrre gyakorolt káros hatása miatt a ráncok idő előtti megjelenéséért is felelős lehet. Az egész testünk meghálálja, ha csökkentjük a napi cukorbevételt.

→ A cukorban gazdag étrend hatással lehet az elhízásra, növeli a 2-es típusú cukorbetegség, sőt a szívbetegségek kialakulásának valószínűségét. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem fogyaszthatunk cukrot.

Az Amerikai Szív Szövetség ajánlása szerint jobb, ha mi magunk kis mennyiségű cukrot adunk az általunk készített ételekhez, mintha az eleve erősen édesített nagyipari élelmiszereket választjuk. Ha azonban átmenetileg vagy véglegesen kiiktatjuk a hozzáadott cukrot az étrendünkől, akkor rövid időn belül látványos változásokat tapasztalhatunk.

## Kevesebb cukor, ragyogóbb bőr

→ A cukor glikációt okoz. A glikáció a bőrben természetesen előforduló folyamat, ami akkor következik be, ha cukormolekulák kapcsolódnak a kollagén- és elasztinrostokhoz. Ennek következtében a rostok elvesztik rugalmasságukat, romlik a bőr regenerálódóképessége, a szövete elvékonyodik, petyhüdtté válik, megereszkedik, kialakulnak a ráncok.

Ha kevesebb cukrot fogyasztunk, azzal a véráramban lévő glükóz- és inzulinszintet is csökkenthetjük, ami hozzájárul az öregedéssel összefüggő krónikus és akut gyulladásos folyamatok visszaszorulásához. Már a cukor elhagyása után két héttel szemlátomást javulhat a bőr állapota.

## Jobb hangulat

→ Sokan úgy vélik, az édesség boldogabbá tesz, pedig a cukorfogyasztás valójában összefüggésbe hozható a depresszió magasabb arányával. Ennek oka, hogy a túlzott cukorbevétel krónikus gyulladást idézhet elő, ami hatással van az

agyműködésre. Már egy-két héttel a cukor kiiktatása után érezhetően javulhat az általános hangulat. Ezt kutatások is alátámasztják: a The American Journal of Clinical Nutrition című szaklapban megjelent tanulmány szerint azok a nők, akik rendszeresen magas glikémiás indexű ételeket fogyasztottak, beleértve a hozzáadott cukorban gazdag élelmiszereket is, nagyobb valószínűséggel voltak depressziósak, mint azok, akiknek az étrendjében kevesebb ilyen étel szerepelt.

## Javul az ellenállóképeség

→ Ahogy már említettük, a cukor krónikus gyulladásos állapotot idézhet elő a szervezetben, ami gátolja az immunrendszer hatékony működését. A cukorbevétel mérséklésével csökkenhet a légúti fertőzések gyakorisága, de enyhülhetnek az allergia és az asztma tünetei is.

## Hosszabb élet

→ A magas vérnyomás a szívbetegségek egyik fő kockázati tényezője, akár csak a 2-es típusú cukorbetegség és az elhízás, amelyek mindegyike összefüggésbe hozható a túlzott cukorfogyasztással. A cukor emellett megemeli a vérben a triglicerideknek nevezett egészségtelen vérsírok mennyiségét, ami növeli a szívbetegség és a stroke kockázatát. Egy, a JAMA Internal Medicine című szaklapban közzétett tanulmány szerint a vizsgálatban szereplők közül azok, akik sok hozzáadott cukrot fogyasztottak, nagyobb valószínűséggel haltak meg szívbetegségben, mint a kevés cukrot fogyasztó társaik.

## Javulhat a szex

→ A cukorfogyasztás megemeli az inzulinszintet, s ez a férfiaknál közvetlenül csökkenti a nemi vágyat és a szexuális funkciókat. A cukor a női nemi hormonok működését is károsan befolyásolja. Amellett, hogy hatására csökkenhet a nemi vágy, hajhullást, az arcszörzet megerősödését, pattanások kialakulását és szabálytalan menstruációt is előidézhethet. Jó hír azonban, hogy a cukor elhagyásával ezek a folyamatok csökkenthetők vagy visszafordíthatók.



# Ellenség a vérben

A hematológiai rosszindulatú daganatok – köznyelvben vérrák – gyakori rákos megbetegedésnek számítanak, melyek bármely korosztályt érinthetnek. Dr. Kárpáti Ágnes onkohematológust a vér rosszindulatú daganatairól kérdeztük.

→ A vérrák, vagyis a hematológiai rák, több különböző ráktípust foglal magában, melyek mind befolyást gyakorolnak a vérésejtekre, csontvelőre és a nyirokrendszerre. Ide tartozik a leukémia, lymphoma és myeloma is.

A rák gyakran a csontvelőben kezdődik, ahol a vérésejtek termelődnek, de a test nyirokcsomóiból is kiindulhat. A legtöbb hematológiai rák a kóros fehérvérsejtek elszaporodása miatt lép fel.

## Ezek a vizsgálatok szükségesek

- Vérvizsgálat (esetleg tumormarkerekkel)
- Vizeletvizsgálat
- Fizikális vizsgálat (duzzadt nyirokcsomók után kutatva)
- Képzővizsgálatok (UH, Rtg, CT, MRI)
- Csontvelő-/nyirokcsomó-biopszia

A hematológiai rosszindulatú daganatoknak 3 fő típusuk van, melyek több altípusra oszlanak: a leukémia a vér és a csontvelő rákja, a limfóma a nyirokrendszer rákja, myeloma (myeloma multiplex).

## Ezekre lehet hatással a daganat

**Csontvelő:** a csontokban lévő szivacsos szövet, ami vért képző őssejteket tartalmaz. A myeloma egy csontvelőrák, de a leukémia is ide sorolható.

**Vérésejtek:** három típusú vérésejtek különböztetünk meg: vörösvértestek (oxigént szállítanak), fehérvérsejtek (fertőzések elleni sejtek), vérlemezkék (véralvadásban játszanak szerepet). Mind érintett lehet daganat szempontjából.

**Nyirokrendszer:** immunrendszer fő része, limfocitákat hordoz. A nyirokrendszer rákja a limfóma (ám több daganat a nyirokrendszerben ad áttéteket).

## Terápiás módszerek

→ Milyen terápia szükséges, azt a daganat típusa, agresszivitása, a beteg egyéni paraméterei határozzák meg, ám a legtöbbször ezek a kezelési módszerek indokoltak:  
• Sugár-/kemoterápia • Össejt-transzplantáció • Immunterápia • Antitest-terápia • Gyógyszeres kezelés

## 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





# A lúdtalp és a rossz cipő is okozhatja

Különösen a nők szembesülnek gyakran a hallux valgus diagnózissal, vagy ahogyan a legtöbben ismerik, a bűtyökkel. Ennek az az egyik fő oka, hogy a bűtyök elsősorban a nem megfelelő cipő tartós viselésének következménye lehet.

## Így alakulhat ki a bűtyök

→ A nagylábujj alappercének deformitása az a jelenség, amit a köznyelv bűtyöknek nevez. Kialakulásának egyik legfőbb oka, hogy – valamilyen ok miatt – a harántboltozat megsüllyed és így megváltozik a talp súlyelosztása. Ez annyit tesz, hogy a lábboltozat ellaposodik, a nagylábujj alappercét pedig az izmok kifelé húzzák, emiatt pedig maga a lábujj a második ujj irányába hajlik, az alapperc és a lábtőcsont feje pedig kitüremkedik. Így jelenik meg a bűtyök jellegzetes formája, ami sokszor gyulladási tüneteket is mutat, vagyis kipirosodik és fájdalommal jár, emiatt sokszor nem könnyű a cipőviselés sem. Emellett krónikus következményként a nagylábujj támasztó funkciója is romlik, ami nyilván kihat a járásra. Összességében egy fájdalmas, a járást befolyásoló, esztétikailag kihívást jelentő problémáról van szó – hívja fel a figyelmet *dr. Magbade Gábor* ortopéd orvos.

## A genetikai hajlam és a rossz cipő

→ Amennyiben fény derül valamilyen háttérben lévő betegsége, azt természetesen kezelni kell. Ha „csak” a rossz cipő miatt jelentkezik a panasz, azon is mielőbb változtatni kell – hangsúlyozza a FájdalomKözpont ortopéd orvosa. A női páciensek fő kérdése ilyenkor, hogy vajon soha többé nem hordhatnak szűk orrú, magas sarkú cipőt? Ezzel

### Egyéb okok a deformitásra

Bár a bűtyök elsősorban a nem kényelmes, túl szűk, a lábujjakat összeszorító, magas sarkú cipő viselésének következménye, de más okok is hozzájárulhatnak a deformitás kialakulásához. A genetikai hajlam mellett érdemes az alábbi okokat is keresni, illetve kizárni a kivizsgálás során:

- a népbetegségnek számító harántboltozat-süllyedés, közneve lúdtalp,
- reumás ízületi gyulladás,
- pikkelysömörrel együtt járó ízületi gyulladás,
- köszvény.



kapcsolatosan érdemes tudni, hogy ha napi 2-3 órát hordjuk, nem feltétlenül káros a magas sarkú cipő. Tartós használat esetén azonban több érv szól a magas sarok ellen. Az egyik, hogy a térdízületre aránytalanul nagyobb terhelés jut, ezért túlterheléses panaszok alakulhatnak ki, amelyek akár 30-40 éves korban már enyhe vagy közepes súlyos kopáshoz, meszesedéshez vezethetnek.

A másik veszélyforrás a szűk orr, ami összenyomja a lábujjakat, és így alakulhat ki a kalapácsujj, a bűtyök és a lábközépcsont-fájdalom. Az izomzat túlterhelése szintén sokrétű panaszt, fájdalmat okozhat, amelyek jellemzően nem 20-30 éves korban jelennek meg, jóval inkább 40 fölött.

## Hogyan kezelhető a bűtyök?

→ Panasz esetén a lehető leghamarabb érdemes orvoshoz fordulni. Mivel a bűtyök fokozatosan alakul ki, már az első, erre utaló tünetre fel kell figyelni. Ez sokszor a középső lábujj alatti párnán előjövő bőrkeményedés, amely az egyenetlen terhelés következménye. Ha ezt tapasztaljuk, mutassuk azt meg ortopéd orvosnak, ugyanis ebben a korai stádiumban a folyamat egy megfelelő talpbetéttel, rendszeres otthoni tornával, nyújtással jelentősen lelassítható.

Emellett a megfelelően megválasztott, ergonómiailag jól kialakított cipő, a személyre szabott gyógytorna és gyógymasszázs is pozitív hatást fejthet ki. Ha a gyulladás miatti fájdalom igen jelentős, tüneti kezelésként beválhatnak a gyulladás-csökkentő készítmények. Az elhanyagolt probléma azonban egészen súlyossá is válhat, előfordulhat, hogy csak egy hosszú rehabilitációval járó műtét segíthet az érintetteknek.

# Antihisztamin receptre

A patikákban több antihisztamin vény nélkül is megvásárolható, ám bizonyos készítményekhez csak receptre tudunk hozzájutni.

## 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 orrspray 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. Szédülésük kapcsán orrszárazság előfordulhat mellékhatásként, ezért javasolt tengervizes orrspray-t is rendszeresen használni antihisztamin mellett.

## Ha nincsenek tünetek, akkor is szedje

→ Az antihisztamin-készítményeket akkor érdemes elkezdni szedni, amikor az allergén-növény-pollenek megjelennek a levegőben. Ehhez az aktuális pollenjelentést követni kell. A készítmények hatását rövid időn belül érezni fogjuk, csökkennek, elmúlnak 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.

## Ki szedhet antihisztaminokat?

Bizonyos esetekben feltétlenül fontos allergológussal konzultálni, mivel nem mindig szedhető minden hatóanyag. Mindenképp kérjen tanácsot:

- kisgyermekek kezelésére,
- más gyógyszereket is szed,
- egyéb betegsége is van: szív-, máj-, vesebetegség, epilepszia.

# VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmin és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz **filmtabletta**

# Vénavédelem

## A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegek tüneteit. Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

[www.venavedelem.hu](http://www.venavedelem.hu)

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



1044 Budapest, Megyeri út 64.  
Tel.: 06-1-233-0083  
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu



**MAGYAR GYÓGYSZER**

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





# Pszichoterápia segíti a fülzúgásos betegeket

Az országban egyedülálló módon a Semmelweis Egyetemen működik az a csoportterápiás lehetőség, ahol fülzúgásban szenvedő betegek kaphatnak pszichés támogatást annak érdekében, hogy elviselhetőbb legyen számukra a kellemetlen hangélménnyel való együttélés.



A tehetetlenségből fakadó frusztráció és szorongás mindenkinél megjelenik. A fülzúgással való megküzdés az, amiben támogatást kaphatnak a jelentkezők. Megismerhetik azokat a technikákat, amelyek segítenek, hogy a fülzúgással együtt jelentkező negatív gondolatok ne uralkodjanak el rajtuk. A társadalombiztosítás által támogatott Búgócsiga Csoportba azok a páciensek kerülnek, akik az ambulancián átestek már az elsődleges orvosi vizsgálatokon, és önként vállalják a részvételt.

## A betegség elszigeteltséget okoz

➔ A fülzúgástól szenvedők gyakran visszahúzódozó életet élnek, nem járnak moziba, kirándulni, kerülik a társaságot, ezzel viszont saját magukat zárják ki olyan programokból, amelyek jótékonyan hatnának az életükre. A csoportos foglalkozás egyik nagy előnye, hogy a páciensek felismerik, nincsenek egyedül, másoknak is hasonló problémáik vannak, azaz normalizáló hatása van a kezeléseknél, ez pedig jelentős életminőség-javulást eredményez.

Az állandó vagy alkalmi hangélmény lehet zúgás, síszerűség, sípolás, csengés vagy morajlás, egy olyan hangzert, melyet a beteg külső hanginger nélkül is érzékel – ismerteti dr. Bencsik Beáta. A fülzúgás megjelenésétől számított első három hónap az akut időszak, mely során a kötelező hallásvizsgálat mellett szakmai protokoll szerinti kivizsgálás és többnyire a szakmai ajánlás szerinti gyógyszeres kezelések kezdődnek. Ez idő alatt a háttérokok és társbetegségek feltárása a cél, mely eredmények segítenek a további terápia meghatározásában.

Három hónapon túli időszakban a további kezelési módszerek finomítása történik, folyamatosan kontrollálva ezek hatékonyságát. Életvezetési tanácsok mellett a pszichoterápia is szakmai ajánlás, mert a fülzúgás megjelenésével a legtöbb esetben szorongás, akár depresszió is együtt járhat – teszi hozzá a doktornő.

## Sok mindenben segít a terápia

➔ A többhetes terápia leelején és legvégén kérdőívcsomaggal mérjük fel, hogy a páciensek honnan hová jutottak el – magyarázza dr. Szigeti F. Judit. Figyelemmel kísérjük a szorongás- és depressziószintet, személyiség- és egyéb tényezőket vizsgálunk, kiderítjük, milyen hangmagasságon és hányas szinten zúg az adott páciens füle. Rávetjük őket, hogyan tudnak a fülzúgással együtt élni, közösen átformáljuk a negatív érzelmeiket, a kilátástalanságot úgy, hogy végül képesek legyenek másképpen viszonyulni hozzá.

➔ Az életminőséget javító, kiegészítő kezelés relaxációs gyakorlatokból, valamint a figyelem és a gondolkodás áthangolásából áll. Az egy éve tartó programban részt vettek többsége arról számolt be, hogy a héthetes folyamat befejeztével könnyebben megbirkózik a fülzúgással együtt járó szorongással, kétségbeeséssel, és ez a résztvevők ötvennégy százalékánál mérőeszközökkel is igazolható.

A fülzúgás (tinnitus) a népesség átlagosan tíz-tizenöt százalékát érintő, nem önálló betegség, hanem olyan tünet, melyet többféle szervi eltérés okozhat.

Háttérben fülészeti, idegrendszeri, érrendszeri, belgyógyászati, váz-izom rendszeri és még számos probléma állhat, ezért nehéz ennek felderítése. Sokszor a hallás romlásával kezdődik, leggyakrabban a 40-60 éves korosztályra jellemző panasz – mondja dr. Bencsik Beáta adjunktus, az ambulancia vezetője.

## Negatív gondolatok ellen

➔ Mivel a tünet igen zavaró, az érintettek óhatatlanul szoros figyelemmel kísérik annak alakulását. Azonban ez egy ördögi kör, hiszen minél jobban figyel rá, annál jobban felerősödik a tudatában, ami komolyan ronthatja az életminőséget – mutat rá dr. Szigeti F. Judit, a terápiás csoport vezetője. A Fül-Orr- Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika szakpszichológusa szerint a terápiás foglalkozásra jellemzően azok jelentkezők, akik már minden egyebet kipróbáltak.

# Tegyél érte Te is: – Ártalomcsökkentéssel egy füstmentes városért

A klímakrízis és az éghajlatváltozás az életünk megkerülhetetlen része. Az üvegházhatás és a felmelegedés már nem új fogalom és nem is a jövő zenéje. A civil hatások miatt ez a helyzet csak fokozódik, hisz a városban élve nemcsak a levegőt szennyezzük, hanem az állat- és növényvilágot egyaránt, valamint a talajt és a vizet is sokféle terhelésnek tesszük ki. Mindez persze azt is jelenti, hogy a döntés a mi kezünkben van: rajtunk áll, hogy megtaláljuk-e a városi jólétnek egy olyan formáját, ami mellett a város és a bolygó is élhető marad.



## Kíváncsi vagy arra, hogy mekkora a széndioxid-kibocsátásod?

A füstmentes kalkulátor [www.fustmenteskalkulator.hu](http://www.fustmenteskalkulator.hu) segítségével egyszerűen kiszámíthatod személyes széndioxid-kibocsátásod, vagyis azt a CO<sub>2</sub>-mennyiséget (kilogrammban kifejezve), amelyet a különféle tevékenységeiddel és fogyasztásoddal a városban élve egy év alatt a környezetbe bocsátasz. Mivel a globális éghajlatváltozás elsődleges oka a légkör üvegházgáz (elsősorban CO<sub>2</sub>) koncentrációjának a civilizációs hatások általi növekedése, a kalkulátor azt is megmutatja, hogy személyes károsanyag-kibocsátásoddal mennyivel járulsz hozzá egy év alatt a földi légkörben lévő üvegházhatású gázok mennyiségének növekedéséhez, illetve mekkora kibocsátáscsökkentést tudsz elérni a szokásaid megváltoztatásával a városban élve.

Válaszd városlakóként a kisebb széndioxid-kibocsátással járó, a kevésbé ártalmasat!

Töltsd ki a tesztet, és tudj meg többet!  
[www.dobjle100at.hu](http://www.dobjle100at.hu)

Az elmúlt nyarak Európa-szerte és Magyarországon is megmutatták: az éghajlatváltozás, a globális felmelegedés, a klímaválság nem a jövő, hanem nagyon is a mindennapjaink része – most történik, és mindannyiunkat érint. Égető kérdéssé vált, hogy tegyünk valamit a probléma megoldásáért, és a mindennapokban is küzdjünk a klímaváltozás fő okának tartott üvegházhatású gázok, elsősorban a szén-dioxid kibocsátásának csökkentéséért. A probléma a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos olyan tevékenység kapcsolódik (közlekedés, logisztika, eltűzött fogyasztási szokások), melyek rendkívül magas károsanyag-kibocsátással járnak.

Pedig a megoldásában nemcsak hogy mindannyian érdekeltek vagyunk, de mindannyian tehetünk is érte nap mint nap. És mindez elérhetőbb, mint gondolnánk: ahogy fűtünk, hűtünk, közlekedünk, ahogyan az otthonainkat berendezzük és működtetjük, az mind kínál energiatakarékosági és egyben kibocsátáscsökkentési lehetőségeket. És ami egy-egy ember vagy egy-egy háztartás szintjén kilogrammokban, azaz a megtermelt szén-dioxid mennyiségének néhány (tíz) kilogrammos csökkenésében mérhető, az a városban élve több száz, országosan sok ezer, globálisan pedig sok millió tonnában, ami már közvetlenül átszámolható akár Celsius fokokra is. A városban

pedig másokkal összefogva, közösségi szinten is sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük a kibocsátás mértékét. Ma már számos olyan közösségi kezdeményezés van, mely lehetővé teszi, hogy ne csak az egyes tevékenységekhez, szolgáltatásokhoz kapcsolódó terheket osszuk meg, de a megosztással az azokkal járó károsanyag-kibocsátás mértékét is csökkentsük.

Hasonló a helyzet az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékekkel is. Sokan nem tudják, de a dohányzás nemcsak az egészségünkre rendkívül káros, hanem negatív környezeti hatása is számottevő. A cigarettafüst szintén tartalmaz szén-dioxidot, de emellett közel száz olyan egyéb égéstermék is, amelyek bizonyítottan ártalmasak a dohányzóra és a környezetére is. Az égés és füst nélkül működő alternatívák használatakor lényegesen kevesebb káros- és potenciálisan káros anyag szabadul fel, mint a hagyományos dohánytermékek esetében. Hiteles, megbízható forrásból történő tájékozódással és a megfelelő alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó alternatívák kiválasztásával nagy lépéseket tehetünk az ártalomcsökkentés útján.

A társadalom minden szereplője, szakmai szervezetek, szabályozók, nagyvállalatok, háztartások és civilek sokasága keresi a felmelegedést okozó üvegház-

hatású gázok – mindenekelett a széndioxid kibocsátásának csökkentési lehetőségeit, de a valódi megoldáshoz mindannyiunk közreműködésére szükség van! A hétköznapi emberi tevékenységek mindegyikéhez kapcsolódik szén-dioxid-kibocsátás, és mindegyiknek van alacsonyabb kibocsátással járó alternatívája. Hogy mi történik az éghajlattal és az életfeltételekkel, az jelentős mértékben a személyes döntéseinken, választásainkon múlik! Abban bízunk, hogy mindenki, akár apró változtatások révén is, de tevékenyen hozzájárulhat ehhez – hiszen az ártalmak csökkentésében és a változás elindításában minden lépés számít!

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





## Csodálatos életem volt és van is

**Boldog párkapcsolatban él, de az úton nem együtt indultak, mesébe illő a történet.**

Minél idősebb az ember, annál nehezebb megtalálni azt, aki a másik oldalam lehet. Az évtizedek alatt kialakulnak a megszokásaink, ezt így szeretem, azt úgy – és nagyon nehéz már ilyenkor beengedni valakit, aki esetleg módosítana valamin. Én 17 évvel ezelőtt, 58 évesen megismerkedtem egy tündéri nővel, mert a lányom rábeszélte, hogy társkereső oldalon nézelődjek.

**Az internetes próbálkozáshoz bátorság, türelem és szerencse kell!**

Meg a lányom! Ő igen határozott teremtés, azt mondta: „Apa, te egy társas lény vagy, ne szokd meg az egyedüllétet!” Szerencsém volt, nekem sikerült megtalálni a páromat, azóta együtt vagyunk az én Ildimmel. Ráadásul ő nem tudta, hogy ki az a Forgács Gábor, egy férfi voltam számára, aki egy érdekes foglalkozással rendelkezik. Ennek nagyon örültem, hiszen ő tényleg énám volt kíváncsi. Most már ismerem Ildi tévévezési szokásait, amin mosolygok, és már értem, hogy miért nem ismert engem.

**A szakmában szép karriert futott be, hogyan indult a pályán?**

Eredetileg irodagép-műszerész voltam, szerettem a szakmámat, de volt egy hobbim is: imádtam jódlizni. Gitároztam, énekeltem és az 1972-es legendás Ki mit tud? versenyen megnyertem az énekes kategória második helyét, pedig nem is akartam indulni, a kollégáim beszéltek rá. Akkoriban az Országos Rendező Iroda adta ki a működési engedélyt, és azonnal be is szerveztek különböző műsorokba, amelyekkel jártuk az országot. Majd szerződést ajánlottak a Békés-megyei Jókai Színházban, ahol táncos-komikus „ipari-tanuló” lettem. Ehhez képest 11 gyönyörű főszerepet játszhattam el! Ezután Budapestre hívtak a Vidámszínpad és le szerződöttetek, 16 gyönyörű évem volt ott, aztán jött a Mikroszkóp Színpad 5 évig, majd – nem azt szoktam mondani, hogy szabadúszó, hanem inkább – „szabadon fuldokló” lettem. Nehéz anyaszínház nélkül létezni. De sokat adott az élet. Én reálisan azt gondolom magamról, hogy nem nagy művész vagyok, hanem inkább szakember, egy epizodista, egy jó nevetető. Ezért voltam

### ❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

Fotó: Hollauer Rita

#### FORGÁCS GÁBOR

a nagy nevetető generáció egyik ismert tagja. Basszusgitárosként benne volt hazánk első színészenekarában. 17 éve talált rá a most is tartó boldogságra Ildikó személyében. Őt sem kerülte el a betegség, amivel szembe kellett néznie, félt, mint bárki ebben a helyzetben, de most teljes életet él. 75 éves.

mindig kiegyensúlyozott ember, mert soha nem éreztem azt, hogy elmentek mellettem a nagy szerepek. Nem ment el semmi, sőt nagyon is ott volt velem a „minden”, mert játszhattam Gálvölgyivel, Tahi Tóth Lászlóval, Antal Imrével, Alfonzóval, Bodrogi Gyulával, de Kazal, Kabos, Kibédi, Lorán Lenke és Csala Zsuzsa partnere is lehettem, és bejárhattam a világot Amerikától Ausztrálián át Skandináviáig és ottani magyaroknak is játszhattunk.

**Rengeteg tévéjátékban, rádiójátékban szerepelt, viszont fiatalon keveset szinkronizált.**

Úgy harminc éve valahogy ráéreztem a szinkronizálás ízére és nagyon megszerettem, és hirtelen azt vettem észre, hogy az életben beállt a fő helyre.

**Ez azt jelenti, hogy a színpadnak búcsút intett?**

Dehogya. Igaz hosszabb próbafolyamatokban már nem vennék részt, de kisebb szerepekben nagyon szívesen lépnek színpadra. De a pandémia előtt még nagyon is aktív tudtam lenni: Gergely Róbert vezette társulatban, *A nő a tét* című darabban négy férfi és egy nő játszik, a négyek egyike voltam, és végig a színpadon. Most nehéz helyzetben vannak a kis színházak, társulatok a lehetőségek egyre szűkülnek. Hat hétig próbálok, aztán csak néhány előadást tudnak szervezni. Nehéz ez.

**Nagy betegséggel nézett szembe. Hogyan lehet továbblépni, együtt élni, azzal, amit a sors kimért?**

Két daganatos betegségem is volt, végstádiumot diagnosztizáltak. Három kiváló orvos csoport mentett meg. Több operáció után egy csoda, hogy itt lehetek. Hálás vagyok a doktoroknak, tudósoknak, ezeknek a kiváló embereknek. Elfogadtam a sorsot, és megköszönöm, hogy mégis talpra állítottak. Tartozom a zseniális orvos csapatnak azzal, hogy boldogan élem az életem és jól érzem magam benne. Rendkívül megelégedett ember vagyok, betöltöttem a 75. évemet. Egy újságíró megkérdezte, mik a túlélési esélyeim. Azt válaszoltam, nem tudom, mert egyetlen orvost sem hozok abba a helyzetbe, hogy valamit mondania kelljen. Mit lehet ezt tudni? Egyelőre jól érzem magam. Azt viszont, hogy hogy vagyok, csak az orvosok tudják – de nem kérdezem. Mondják: egészen egyben vagyok. Szeretem, ahogy most van.

## Meglepetések anyák napjára

Egy gyermek legyen akárhány éves is, mindig a szülei gyermeke marad. Az anyák napja minden gyermek számára egy csodálatos ünnep kell hogy legyen, hiszen ezen a napon még inkább kimutathatjuk hálánkat és szeretetünket édesanyánknak, aki életet adott nekünk, felnevelt bennünket és gondoskodott rólunk.

→ Az egyik legnépszerűbb ajándék még ma is a virág, amely egyben az életöröme és az életerőnek is az egyik szimbóluma. Azonban ezen a csodálatos ünnepen más ajándékkal is kedveskedhetünk annak a személynek, aki a szívünkhöz olyan közel áll. Hiszen minden édesanya nő is, és a nők többsége igenis örülni szokott az olyan ajándékoknak, amelyek a szépségét és az egészségét szolgálják, főleg ha ezt a meglepetést a szívének oly kedves embertől, a gyermekétől kapja.

### Relaxáció fürdővel

→ Anyák napjára készíthetünk édesanyánk számára egy olyan fürdősót, amely az izom- és ízületi fájdalmakat orvosolja, illetve ennek az egészségügyi problémának a kellemetlen tüneteit enyhíti.

Első lépésként egy befőttesüvegben keverje el a következő hozzávalókat: 300 gramm finomított, illatmentes tengeri só, 100 gramm szóda-bikarbóna, 20 gramm boróka-bogyó. Keverje össze alaposan az üveg tartalmát. Majd csepegtessen az összetevőkre 5-5 csepp borsmenta-olajat, rozsmaringolajat, kamilla-olajat és ciprus-olajat. Ezt követően öntse át a fürdősót egy szép, dekoratív üvegbe. Csomagolja az üveg mellé egy kisebb méretű vászontasakot is. A fürdősóból ugyanis egy-két evőkanálnyit szükséges a vászontasakba tenni, és ezt kell belelógatni a fürdővízbe.

### Feszültségoldásra

→ Kreatív hobbiboltokban nagyon szép, díszes üvegeket lehet kapni, de vannak olyan üzletek, ahol kifejezetten teadobozokat árulnak. A következő ajándék elkészítéséhez nincs is más teendőnk, mint egy ilyen dobozt megvásárolni, majd néhány gyógyfüvel megtölteni. Először is egy üvegtálban keverjen össze 30-30 grammot a következő gyógynövényekből: csipkebogyó, narancshéj, kamilla, hársfavirág és citromfű. Amikor ezzel elkészült, akkor öntse az üvegtál tartalmát a díszes dobozba, és csomagolja azt be. Ez a teakeverék hatékonyan képes oldani a felgyülemlett feszültséget.

Nyugtató tinktúrát is készíthetünk édesanyánknak kamillából, levendulavirágból, golgotavirágból és citromfűből. Tegyen a gyógynövényekből 50-50 gramm mennyiséget egy befőttesüvegbe, majd öntsön az üvegbe annyi 20 százalékos alkoholt, hogy ellepje a gyógynövényeket. Alaposan csavarja rá az üvegre a tetejét. Rázza össze a tartalmát, majd tegye az üveget sötét, hűvös helyre legalább két hétig.

Tizennégy nap múlva szűrje le az üveg tartalmát, majd öntse azt át egy csepegtető üvegbe. Ezt a nyugtató tinktúrát akár minden egyes nap lehet használni. Egy-egy alkalommal 4-5 cseppet szükséges elfogyasztani belőle. Naponta akár három-négy alkalommal is fordulhatunk a cseppekhez, ha nyugtalanok, idegesek és feszültek vagyunk. A cseppeket bele lehet keverni teába, vízbe, de akár gyümölcslemben is fel lehet oldani azokat.



### ❖ ÜNNEP ❖

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

Használatának célja, hogy enyhítse a szem pirosodását, irritációját, fáradtságát, viszketését és szárazságát. A BIGUAN használatra egyszerű, biztonságos, mellékhatásokkal nem jár; bárki használhatja, beleértve gyermekeket és időseket is.



MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A BIGUAN® SZEMCSEPP?

- ✓ Léghőszabályozó, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtétek utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR: **5.290 Ft**

Rendelje meg weboldalunkon, **INGYENESEN** kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja! **+36 20 254 4113**

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



# Hangulatjavító tippek depresszió ellen

A leggyakoribb mentális betegség, a depresszió világszerte mintegy 250 millió embert érint. Súlyos állapot, amely orvosi kezelést igényel, de bizonyos életmódbeli változtatások is segíthetnek a tünetek enyhítésében.

## Nevesse minél többet

→ A nevetés serkenti a jó közérzetet előidéző szerotonin hormon termelését, így rossz hangulat esetén érdemes tudatosan nevetni. Nevetés közben a szokásosnál jobban együttműködik a jobb és a bal agyfélteke, kibontakozik a lelkünk mélyén rejtőző gyermek, előbújik a játékoság, a kreativitás, háttérbe szorulnak a negatív érzelmek, a harag, az irigység, az elégedetlenség, a félelem és a düh.

A nevetés ópioidszerű (érzéstelenítő) hatást vált ki az agy élményközpontjában. A kutatások alapján azoknak a betegeknek, akik rendszeresen nevetnek, viccelődnek, megnő a fájdalomküszöbük, így a fájdalommal járó betegséget is jobban viselik. Egy japán vizsgálat szerint a kevesebbet nevetők között 60 százalékkal nagyobb a stroke és 21 százalékkal a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, mint a sokat mosolygók körében. A nevetésnek köszönhetően javulnak a kognitív készségek, jobb lesz a hangulat, és csökken a depresszió kialakulásának kockázata.

Felnőttkorára az emberek többsége alig-alig nevet, pedig ma már egyértelműen bizonyított, hogy a nevetés a stressz és a borús hangulat természetes ellenszere. Aktívan is érdemes tenni a nevetésért: ha érezzük, hogy erőt vesz rajtunk a rossz hangulat, nézzünk meg egy vígjátékot, hallgassunk meg egy stand-up előadást, vagy lapozzunk fel egy vicces könyvet.

## Töltsön időt a barátaival

→ A rendszeres társas kapcsolatok erősíthetik az önbi-zalmat, és olyan tevékenységekre ösztönöznek, amelyek segítenek a depresszió leküzdésében. Ilyen lehet például a közös kirándulás, egy új edzésprogram, az utazás vagy a múzeumlátogatás.



## Vegyen igénybe masszázst

→ Akár szakember végzi, akár valamelyik családtagot kérjük meg rá, együttes testi-lelki hatása miatt a masszázs oldja a depressziót. Hasonló eredményt hozhat a meditáció és a művészetterápia is, érdemes ezeket a tevékenységeket beiktatni a mindennapokba.

## Fogyasszon hangulatjavító ételeket

→ A dió, a kivi, a banán, a meggy, az ananász, a paradicsom és a szilva mind természetes szerotoninforrás, így fogyasztásuk hozzájárul a jó hangulat fenntartásához. A magas triptofántartalmú ételek szintén kedvező hatással lehetnek a depresszióra, a triptofán nevű esszenciális aminosavat ugyanis a szervezet szerotoninná alakítja. Általában olyan fehérjetartalmú élelmiszerekkel vehetjük magunkhoz, mint a pulyka, a hal, a csirke, a túró, a diófélék, a sajt, a tojás és a bab. Egy 2016-os tanulmány megállapította, hogy a triptofán szervezetből való kiürülése után nagyobb volt a depresszió kialakulásának kockázata.

Gondoskodjunk az omega-3 zsírsavak beviteléről is: a Harvard Medical School tanulmánya szerint a hangulatjavítók, például depresszió esetén az omega-3 zsírsavak két fajtája, az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA) bizonyult a leghasznosabbnak. A hideg vízben élő halak, például a lazac és a makréla mellett az omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek közé tartozik a vesebab, a lenmag és a dió.

## Szakadjon ki a napi rutinból

→ A változatosság, az új élmények kizökkenhetnek a hétköznapi rossz hangulatból. Vegyen ki szabadnapot, kiránduljon, esetleg fedezzen fel egy közeli várost. Az is segíthet, ha másik útvonalon megy a munkába, megváltoztatja a frizuráját, vagy a megszokottól eltérően öltözik fel. Mind-egy, mit választ, a lényeg, hogy új élmények érjék, és maga mögött hagyja a hétköznapi rossz hangulatot.

# AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE



## A pályázat célja

Az „Év Gyógyszerésze” díjat és kitüntető címet elnyerő gyógyszerésznek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, aki példát mutat kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészeti gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfejlesztésben egyaránt. A „**Kedvenc Patikám**” pályázat keretében a betegek véleményét tudnak formálni a patika munkájáról szavazatukkal, mellyel nem kizárólag egy gyógyszerészt hanem az egész patika munkáját minősítik.

## A pályázat menete

- Ezúttal szeretnénk felkérni, hogy az [evgyogyszeresze.hu](http://evgyogyszeresze.hu) oldalon szavazatával jelölje meg azt a gyógyszerészt, vagy gyógyszerészeket, akik véleménye szerint méltóak lehetnek az Év Gyógyszerésze megtisztelő cím elnyerésére. Szavazatait postai úton a következő címen adhatja le: Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert utca 5-7.
- A szervező a szavazatok alapján rangsort állít fel. A 10 legtöbb szavazatot kapott gyógyszerész névre szóló felkérést kap a pályázaton való részvétel további részleteivel. További 10 gyógyszerészt a szakmai szavazatok alapján rangsorol a szervező, akik szintén felkérést kapnak a pályázaton való részvételre.
- A kiválasztott gyógyszerészeket ezután személyesen keresi fel a szervező, előre egyeztetett időpontban, ahol személyes beszélgetés keretében munkásságuk egészéről tudnak teljes képet adni.
- A szavazáson megjelölt gyógyszerészekről a szervezők egy rövid publikációt várnak el, előre meghatározott témakörökben, mely alább olvasható.

## A pályázat témakörei

- A kommunikáció szerepe és jelentősége a betegadherens magatartás kialakításában.
- Szolgáltatásbővítés lehetőségei a közvetlen lakossági gyógyszerellátás területén.
- Gyógyszerészeti szerepvállalás a betegdukációban
- Az EESZT-ben lévő további lehetőségek a gyógyszerészeti munka támogatására
- Reziliencia a gyógyszerártárműködtetés és közfeladatellátás során
- Betegbiztonság és gondozás folyamatosan változó környezetben: a gyógyszerész feladatai, felelőssége és lehetőségei
- A diabétesz 1 es 2 típusának gyógyszerészeti gondozási kérdései a Covid tükrében.
- Gyógyszertárakban megvásárolható immunanalitikai és egyéb diagnosztikai gyors tesztek (point-of-care) gyógyszerész gondozás szakmai kérdései
- Jelentős betegpopulációt érintő területek (diabetes, hypertonia, asthma, COPD, stb.) gyógyszerhasználatának optimalizálása.
- A gyógyszeres adherenciát segítő lehetőségek a közvetlen lakossági gyógyszerellátásban.

## SZAVAZZON ÖN IS!

[www.evgyogyszeresze.hu](http://www.evgyogyszeresze.hu)

A jelölések beérkezésének határideje: 2023. május 31.

[www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu)

A szavazatok beérkezésének határideje: 2023. szeptember 30.



Fő támogató



Főszervező



jelölt:  gyógyszerész  patika

szavazó:  magánszemély  szakmai

Gyógyszerész neve:

az Ön neve\*:

Patika neve:

Telefonszáma\*:

Patika címe:

E-mail címe\*:

\*A következő adatok kitöltése nem kötelező! Amennyiben mégis megadja elérhetőségét, részt vesz egy sorsoláson, melyen értékes ajándékhoz juthat.



# Hemofília: önkéntes donorok segíthetnek

Magyarországon több mint 2700 ember él a vérzékenység valamilyen formájával – a többségük olyan terápiára szorul, amely emberi vérplazmából készül.

→ A hemofília, azaz a vérzékenység olyan veleszületett betegség, amelynek következtében a különböző sérülések során megindult vérzések tovább tartanak, mint az egészséges embereknél. A hemofiliával élők vérében ugyanis nincs meg a kellő mennyiségben a véralvadási faktor, amely a normális lefolyású véralvadáshoz szükséges. Nemcsak a külső sérülések jelentenek veszélyt: belső vérzések is kialakulhatnak, leggyakrabban az ízületekben és az izmokban. A belső vérzések – kezelés nélkül – fájdalmas, feszítő érzést okoznak, és más egészségügyi problémákhoz vezethetnek.

## Teljes élet a megfelelő terápiával

→ A hemofiliával születettek korábban, a megfelelő terápiák kifejlesztése előtt, igen korlátozott életet éltek, és idősebb korukra súlyos mozgásszervi betegségek alakultak

ki náluk. Az orvostudomány fejlődése azonban áttörést hozott a betegség kezelésében, és így a betegek életkilátásaiban is. Ma már azok a vérzékenységben szenvedő betegek, akik hozzájutnak a fejlett terápiákhoz, gyakorlatilag teljes életet élhetnek, ugyanazokat a fizikai aktivitásokat végezhetik, és ugyanúgy tervezhetik a jövőjüket, mint egészséges társaik.

A betegséget sajnos egyelőre nem lehet gyógyítani, kezelni viszont igen: úgy, megelőzőképpen a hiányzó alvadási faktort megfelelő készítményekkel pótolják. A vérplazmát az 1920-as években kezdték el alkalmazni a vérzékenység kezelésében, de csak az 1960-as, 70-es évekre sikerült kifejleszteni a plazma véralvadási faktorát tartalmazó koncentrátumokat, amelyek igazi változást hoztak a betegek életében.

## Szükség van az önkéntes donorokra

→ „A hemofiliával élők számára létfontosságú, hogy kellő számban a rendelkezésre álljon a vérplazma, aminek az egyetlen forrását az önkéntes donorok jelentik” – mondja dr. Nyerges Judit, a Magyarországon 10 modern plazmagyűjtő központot üzemeltető BioLife Plazma ügyvezetője. „Egy felnőtt hemofiliás beteg kezeléséhez átlagosan évi 1200 plazmadonáció szükséges – ez a szám is érzékelteti, hogy milyen nagy szükség van az önkéntes donorokra.”

**TUDJUK, HOGY A TISZTASÁG ÉS HIGIÉNYA KÜLÖNÖSEN FONTOSAK MOSTANÁBAN,** ezért azt szeretnénk, hogy mindenki megkapja a szükséges eszközöket és termékeket a mindennapi igényeikhez.

**ANTIBAKTERIÁLIS FERTŐTLENÍTŐ HATÁSÚ NEDVES TÖRLŐKENDŐ**



**ORVOSI PAPIRLEPEDŐ**  
2 réteg 100% cellulóz.

Az orvosi papírlapedőink pedig kiváló minőségűek, és biztonságosak a fertőzések terjedése ellen. Fontos, hogy mindig gondoskodjunk a megfelelő higiéniaról, és ezek a termékek segítenek abban, hogy ez könnyebb és hatékonyabb legyen.

**FOLYÉKONY SZAPPAN FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL 500 ML PUMPÁS**



**MIKROZID FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ 500 ML**



**LUCART TOALETTPAPÍR**

A Strong sorozat minden terméke 100%-ban szűz cellulózzal készült. A megoldás, amely a kiemelkedő teljesítményt kiváló minőséggel ötvözi.

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu Patika Pack

**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!**

**OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN**



**DE-1SW**

**Oxigén koncentrátor**  
Oxigén áramlás sebessége: 1-8 l/perc



Patika Pack

**MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351, Telefon: +361 450-0897, patikapack@patikapack.hu, www.patikapack.hu



# 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 oxigén spray 10l

Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft.

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Zöld szám: +3680 200-351

Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu

[www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)