

# GYÓGYHÍR

## Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. AUGUSZTUS

A napmérgezés  
tünetei és kezelése

Heparintartalmú  
krémek, gélek

Veszélyes növények:  
jobb elkerülni őket

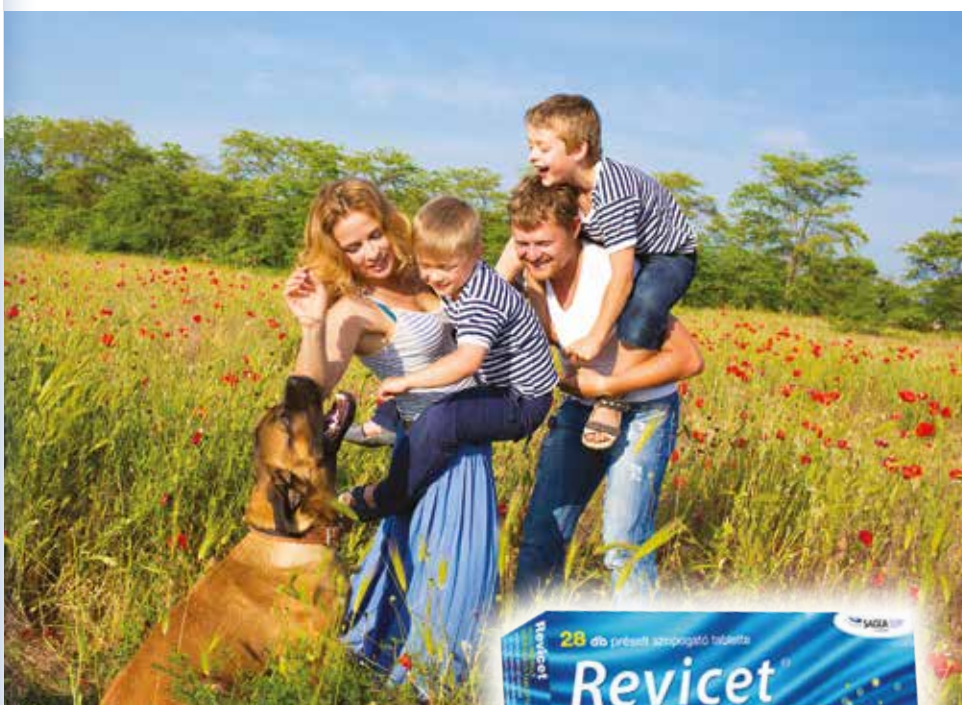
Virtuális-terápia  
mentális betegeknek

Interjú:  
NÉMETH KRISTÓF  
színművész



## REVICET®

Az egyetlen szopogató tablettá allergia kezelésére



Víz nélkül bevehető ✓

Laktóz-, glükóz- és gluténmentes ✓

Már 6 éves kortól adható ✓

Revicet® 10 mg préselt szopogató tablettá (cetirizin-dihidroklorid) OGYI-T-20392/06



**SAGER**  
PHARMA

Creating added  
value through  
partnership

**További információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

I O<sub>2</sub>

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



# KÖNNYŰ LÉGZÉS, NYUGODT ALVÁS

Légzés könnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.

Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.



Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át.

A légzéskönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.

A lágy szájpád nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, a horkolás mérséklődik.

Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.

**NAPPAL ÉS ÉJSZAKA IS ALKALMAZHATÓ, GYÓGYSZERT NEM TARTALMAZ.**

Patika  Pack

1139 Budapest, Úteg u. 49.

Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu

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

Magyarországon forgalmazza a

**PATIKA PACK KFT.**

## Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **5. ÉVSZAKOK**  
A napmérgezés tünetei
- **6. PSZICHOLÓGIA**  
A stressz-szint változástól is lehet a „nyaralási betegség”
- **7. ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**  
Mit tegyünk a szív egészségéért?
- **8. DIABÉTESZ**  
A dignosztizált cukorbetegség leggyakoribb félelmei
- **9. TROMBÓZIS**  
Heparintartalmú krémek
- **10. INTERJÚ**  
Németh Kristóf színművész
- **11. NÖVÉNYEK**  
Veszélyes növények, amelyeket jobb elkerülni
- **12. ALVÁSZAVAR**  
Hogyan hat a szervezetre, ha kimarad a vacsora?
- **13. HAJÁPOLÁS**  
A korpásodás okai
- **14. TUDOMÁNY**  
Virtuálisvalóság-terápia mentális betegeknek

## Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.

Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg 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: Forgács Bea

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, Úteg 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)

## Fesztivál, buli – csak mértékkel

Mindenki megérdemel egy kis lazítást, de ha nem figyelünk a mértékletességre, akkor a rossz közérzet, esetleg fejfájás, gyomorpanaszok is elronthatják a másnapot. Nagyon fontos, hogy csak mértékkel fogyassunk alkoholt.

Az alkoholnak számos káros hatása ismert, bár igaz, hogy csak rendszeres, hosszú ideig tartó fogyasztása esetén súlyosak az egészségügyi következményei. Azt kevesen tudják, hogy kalóriatartalma közel a zsírokéval megegyező, nem is beszélve a legtöbb esetben előforduló hozzáadott cukortartalomról. Így itt is keresse a minőséget és inkább egy tisztább, hozzáadott cukor-mentes verziót fogyasszon.

Ha este sikerült jobban elengednie magát, a másnaposság tüneteinek mérséklése érdekében mindenképpen hidratáljon. Ügyeljen arra, hogy inkább sokszor kisebb mennyiségeket egyen, hogy optimális szinten tartsa a vércukorszintet. A vízben oldódó vitaminokat (C-vitamin és B-vitaminok) is pótolni kell, ezek közül is kiemelten azokat, amelyek szerepet játszanak az emésztési folyamatokban, pl. B1-vitamin, B6-vitamin, B12-vitamin. Érdemes olyan multivitaminot választani, amely ezekből nagy mennyiséget tartalmaz.

A fesztiválozás és a buli hevében könnyen lecsúszik néhány fröccs vagy éppen hűsítő koktél, másnap azonban jön az a fránya macskajaj. Rengeteg olyan praktika létezik, amellyel egyszerűbb átvészelni ezt a kellemetlen időszakot, és a közérzetünk is jobb lesz, de nem árt, ha a májunk regenerációjára is odafigyelünk, például fogyasszunk máriatövis-kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítőket, amelyek segítik és támogatják a máj normál működésének fenntartását.

A másik hatásos természetes gyomornyugtató a gyömbér, melynek összetevői segíthetnek enyhíteni a hányingert is.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



## FEJLESZTÉS Ujjlenyomattal elérhető a leletek

**Eddig 2,3 millióan töltötték le telefonra az EgységAblak applikációt, illetve több mint 2 millió leletet is letöltöttek, így már minden magyar ember egyetlen ujjlenyomattal elérheti az összes leletét.**

Egy ujjlenyomattal bárki hozzáférhet az összes leletéhez, laboreredményéhez, zárójelentéséhez, minden más egészségügyi dokumentumához. Az alkalmazás népszerű, eddig 360 ezer receptet töltöttek le azon keresztül. "A cél, hogy minél könnyebb és gyorsabb legyen mindenkinek az egészségügyi ellátása, illetve minél könnyebben hozzáférhetőek legyenek a már feltöltött információk" – mondta Rétvári Bence, a Belügyminisztérium parlamenti államtitkára.

Az alkalmazás az oltási igazolványból indult ki, ez bővült további funkciókkal, mint az e-recept és az e-lelet. A mindig kéznél levő leletek csökkentik a tévedés lehetőségét, emelte ki. Az 1812-es Egységvonal a hét minden napján 24 órán keresztül elérhető, ahol tájékoztatást nyújtanak egészségügyi szolgáltatásokról, segítenek a szolgáltatók keresésében, valamint minden további EESZT-vel kapcsolatos kérdésben is.

Az EESZT elindulása történelmi időpont volt a magyar egészségügyi ellátórendszer életében, hiszen magával hozta az egészségügyi adatok sokkal gyorsabb áramlását. Európában is unikális dolog a mai napig.

"Az EgységAblak alkalmazással újabb mérföldkőhöz érkeztünk, az alkalmazás az e-beutalókat is tartalmazza, ez pedig nemcsak a páciensek számára jelent kényelmi szolgáltatást, hanem az egész ellátórendszer számára is, hiszen nagy terhet vehet le a háziorvosok válláról" – nyilatkozta Békássy Szabolcs háziorvos. De mindez nem jelenti azt, hogy a személyes orvos-beteg találkozásra ne lenne szükség.

## INNOVÁCIÓ Mesterséges intelligencia segítheti az inzulinadagolást

**Az OTSZ Online szerint 1-es típusú cukorbetegség kezelésében segíthet a mesterséges intelligencia, különösen gyerekeknél.**

A University of Bristol kutatócsoport tudósai kiváló eredménnyel alkalmaztak mesterséges intelligenciát 1-es típusú cukorbeteg inzulínadagolásának szabályozására. Érdekes módon a vizsgálatban alkalmazott AI algoritmus tanulási módszere azonos az önvezető járművek irányító, valamint a sakknagy mestereket is legyőző módszerrel: ez az úgynevezett megerősítéses tanulás (reinforcement learning). Ez az algoritmus, amelyben a számítógépes program különböző cselekvések kipróbálásával tanul meg döntéseket hozni, biztonság és hatékonyság szempontjából jelentősen felülmúlta a kereskedelmi forgalomban kapható vércukorszint-szabályozókat.

A helytelen inzulinadagolással járó nagy kockázat miatt a kísérleteket szimulációkkal, az FDA által engedélyezett UVA/Padova szimulátorral végezték, amely egy virtuális betegekből álló populációt hoz létre. A legmodernebb offline megerősítéses tanulási algoritmusokat



az egyik legszélesebb körben használt mesterséges hasnyálmirigy-szabályozó algoritmussal szemben értékelték. A szimulátort kiterjesztették a reális végrehajtási kihívások figyelembevételére is, mint például a mérési hibák, a helytelen beteginformációk és a korlátozott mennyiségben rendelkezésre álló adatok.

Az új tanulmány eredményei azt mutatják, hogy az offline megerősítéses tanulás fontos mérföldkövet jelenthet a betegek ellátásában. A szimulációk során a legnagyobb javulást a gyermekeknél tapasztalták, akiknél napi 1,5 órával sikerült megnövelni a glükózsztint-céltartományban tartásának hosszát.

## KUTATÁS

### A Lyme-kór kimutatására szolgáló magyar módszert szabadalmazták

**40 év tudományos munkája eredményezte a DualDur tesztet, a Lyme-kór kimutatására kifejlesztett magyar innovációt, amely most szabadalmat kapott.**



A DualDur teszt speciálisan a Lyme-kórt okozó baktériumot közvetlenül a betegek véréből mutatja ki: a kórokozó jelenlétét igazolja, láthatóvá teszi mikroszkóp alatt akár még az immunválasz kialakulása előtt. Ennek a kulcsa a most szabadalmazott

előkészítési módszer és sejttechnológiai folyamat.

A szerológiai és az immunreakcióra épülő más vizsgálatokhoz képest ez a teszt megbízhatóbb eredményt ad a fertőzés tényleges helyzetéről akkor is, amikor az immunválasz nem kimutatható.

Kiemelkedő újdonságként a teszt arról is informálja az orvosokat, hogy fennáll-e olyan társfertőzés, mint a Bartonella vagy a Babézia, amelyek jelentősen befolyásolhatják a terápiát, illetve visszajelzést tud adni a beteg kezeléséről, hogy az eredményes volt-e vagy sem.

A teszt hatékonyságát Európa legnagyobb Lyme diagnosztikai kutatása igazolta, amely 2019 és 2020 között összesen 400 önkéntes bevonásával, 6 országban, 8 közép-európai vizsgálóhelyen zajlott. A szabadalmi bejelentést 2019 márciusában tették Magyarországon, a nemzetközi PCT eljárás lefolytatása után pedig már az USA és EU szabadalom is közzétételre került.

# A napmérgezés tünetei

A napmérgezés nagyon hasonlít a közönséges leégéshez, ezért nem könnyű megkülönböztetni őket egymástól. Kevésbé ismert, és nem gyakori állapot, de ha nem kezelik megfelelően, súlyos és hosszú távú szövődményei lehetnek.

➔ A napmérgezés valójában nem mérgezés; ez egy laikus kifejezés a különösen súlyos napégésre, és szintén a napfénynek való kitettség után jelentkezik. Érdekes figyelni a következő tüneteket, mert ha tartósan megmaradnak, orvosi kezelésre lehet szükség.

### Influenzaszerű tünetek

➔ A nyár nem éppen influenzaszézon, így ha a szabadban töltött órák után a bőrpír mellett influenzaszerű tüneteket tapasztal, azok napmérgezésre is utalhatnak. Amikor az UV-sugarak károsítják a bőrt, olyan vegyi anyagok szabadulnak fel, amelyek bekapcsolják az immunrendszert, ami influenzához hasonló tüneteket okoz.

### Szúró érzés a bőrön

➔ Az átlagos leégés sem kellemes, de a napmérgezés kifejezetten fájdalmas. Ha a testfelületén szúró érzést tapasztal, vagy felszívesen a fájdalomtól, amikor valami a bőréhez ér, az súlyos leégésre utal. Elsősegélyként jól jön a hűvös zuhany vagy a hideg borogatás, de segíthet a nyugtató hatású aloé gél, és akár fájdalomcsillapító tablettát is be lehet venni.

A fájdalmas hólyagok szintén a napmérgezés tünetei. Komolyan kell venni, mert fertőzés veszélye is fennáll, ha a nyílt sebekbe baktériumok és kórokozók kerülnek. Ezért sem szabad szándékosan kifakasztani vagy vakarni a hólyagokat. Alkalmazzon aloét, szedjen gyulladáscsökkentőt a fájdalom ellen, és maradjon távol a naptól, amíg a sebek teljesen begyógyulnak. Ha valakinek a kezén vagy az arcán keletkeznek hólyagok, a biztonság kedvéért érdemes felkeresni a bőrgyógyászt.

### Mi okozza a napallergiát?

➔ A napallergia a napnak kitett bőr kellemetlen reakcióinak gyűjtőfogalma; a bőr többnyire viszkető, piros pattanásokkal és hólyagocskákkal vagy kiterjedt duzzanattal, égő gyulladással reagál. Számos oka lehet: az egyik, hogy a szedett gyógyszerek lerakódása a bőrben kedvezőtlenül reagál a napfényre, és allergiát vagy leégéshez hasonló bőrgyulladást okoz. A bőrön megtapadt testápoló termékek és napvédő krémek a hozzáadott illat- és színezőanyagokkal, emulgeáló- és konzerválószerrel szintén okozhatnak napallergiát. A napsugarak még egyes fényvédő szűrőanyagokat is képesek szétroncsolni, így azok is allergiát idézhetnek elő. Érdekes bevizsgált, esetleg allergiás bőrre kifejlesztett napvédő krémet használni, megelőzőképpen pedig ajánlott a lassú, fokozatos szoktatás a naphoz és fokozott béta-karotin-bevitel.

### Szédülés, fejfájás, émelygés

➔ A tűző napnak való kitettség és a kiszáradás kombinációját jelezheti a fejfájás, az émelygés, a szédülés. Ha ezt tapasztalja, igyon sok folyadékot, és feküdjön le pihenni.

A láz mindig annak a jele, hogy valami nincs rendben. Ha rosszul érzi magát, felszökött a láza, és rázza a hideg, érdemes orvoshoz fordulni.

### Elaludt a napon

➔ Legtöbbször az vezet napmérgezéshez, ha valaki elaludt a tűző napon. Figyelje a tüneteket, és tegyen óvintézkedéseket, például növelje a folyadékbevitelt, és vegyen hűvös zuhanyt, még mielőtt a napmérgezés tüneteit tapasztalna.

### Mit tehet az orvos?

➔ Ha az orvos igazolja a napmérgezést, akár fényterápiás kezelést is alkalmazhat, ennek során különféle fénysugarakkal gyógyítják a sérült felületet. Gyakori, hogy a szakember étrendkiegészítőket is javasol, hogy a legfontosabb vitaminokkal és nyomelemekkel fokozza a szervezet saját fényvédelmét.





# A stressz-szint változástól is lehet a „nyaralási betegség”

Biológiai, pszichológiai és szociális okai is lehetnek annak, amikor a rég várt nyaralás első napjain jelentkeznek valamely betegség tünetei. Az immunrendszerünk állapota és a stressz-szint változása szoros összefüggésben van egymással.



nehezebben él meg, amikor a szabadidejükben nem úgy alakul minden, ahogy megtervezték – fűzi hozzá a pszichológus.

Szemléletváltással és okos szervezéssel sokat tehetünk a stressz csökkentése érdekében. Sokkal nyugodtabb lesz az indulás, ha nem az utolsó percben akarunk mindent elintézni, hanem egy napot ráhagyunk a csomagolásra, előkészületekre, és gondot fordítunk az év közbeni stressz megelőzésére, kezelésre. Egy családi nyaralásban mindenképpen ott a lehetőség, hogy életre szóló élménnyel gazdagodjunk.

## Megnő a válások száma

→ A közös kaland segíti az összekapcsolódást, javítja a kommunikációt, hozzáad a családi élethez, vagyis erősíti a család lelki immunrendszerét, hiszen a megélt élmények később családi anekdotákká válva erőforrással szolgálhatnak későbbi nehéz helyzetekben.

Papp Zsuzsanna arra az érdekes tendenciára is felhívja a figyelmet, hogy ősszel, a nyaralások után ugrásszerűen magasabb a beadott válókeresetek száma, ami azzal függhet össze, hogy sok pár részéről megfogalmazódik egy magas elvárás a nyaralással kapcsolatban: egész évben veszekszünk, de majd a nyaraláson lesz időnk beszélgetni, együtt lenni, elsimítani a konfliktusokat. Mivel ez a mindennapokban nem működik, ezért irreális elvárás, hogy az üdülés két hete alatt megvalósulhat, ha már elhidegültek egymástól a felek.

## **Stresszfaktorok a nyaralás alatt**

- Egy négyfős családban akár három-négy különböző igény is felmerülhet, amelyeket össze kell hangolni. Ilyenkor ki enged? Hogyan alakulnak a családi szerepek, kinek az érdeke érvényesül?
- Ne vállaljunk erőn felüli anyagi terhet! Nem attól lesz pihentető a kirándulás, hogy hová megyünk.
- Ha nagyon magas a vakációval szemben támasztott elvárás, szinte garantált, hogy valamiben csalódunk a végén.
- Ha ugyanazokat a szerepeket visszük magunkkal a nyaralásra (pl. anyuka kiszolgálja a családot), nem biztos, hogy az valódi kikapcsolódás lesz.
- Amikor nagycsalád vagy nagyobb baráti kör megy együtt, folyamatos az alkalmazkodás, ilyenkor jobban megmarad a sérelem, mint egy hétköznapi szituációban.

→ A szakirodalomban úgynevezett leisure sickness-ként ismert nyaralási betegség egyik lehetséges magyarázata az immunrendszer és a stressz összefüggése, miszerint a krónikus stressz nem hat jól az immunrendszerre. A stressz bizonyos funkciókat gátol – például a gyulladásokért felelős immunválaszt –, míg másokat aktivál. Vagyis amíg benne vagyunk a mókuskerékben, addig lehet, nem tör felszínre a betegség, majd amikor a stressz szintje megváltozik, kiütközhetnek a tünetek – magyarázza **Papp Zsuzsanna pszichológus**, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa. Statisztikák szerint a legjellemzőbbek ilyenkor a felső légúti, influenzaszerű tünetek, valamint a fáradtság és a migrénes fejfájás.

## Halmozottan stresszes állapot

→ Gyakran előfordul az is, hogy az alapvetően gondterhelt munkahelyi szituációra még ráakadódik az utazással kapcsolatos tervezés. Számszerűen nem vagyunk többször betegek a nyaralás alatt, mint a hétköznapiakban, de előbbit felnagyítja az emlékezetünk, jobban megmarad az emlékeink között. Megjelenhet az úgynevezett másodlagosbetegség-előny is: ha beteg vagyok, akkor nem nekem kell a kötelező feladatokat ellátnom a vakáció alatt, például megfőzni az ebédet vagy éppen a tűző napon homokozni a gyerekekkel – részletezi Papp Zsuzsanna.

## Próbáljunk nyugodtak maradni

→ A leisure sickness-szel kapcsolatos kutatások arra is keresik a választ, hogy a jelenség mennyire köthető bizonyos személyiségtipushoz: akik jobban szeretik a kontrollt megtartani,

# Mit tegyünk a szív egészségéért?

A szívbetegség kialakulásának esélyét fokozza a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, és a cukorbetegség egyik szövődménye is lehet szív- és érrendszeri betegség.

→ Kutatási eredmények igazolják, hogy a megfelelő D-vitamin-szint jót tesz a szív egészségének és ez esetben teljesen mindegy, hogy napfény hatására termelődik a szervezetünkben ez a vitamin, vagy valamilyen táplálékkal visszük azt be a szervezetünkbe.

## Koleszterin- és vércukorszint

→ A szív egészségét biztosíthatja a koenzim-Q10 is, amely megtalálható a halakban, a brokkoliban és a karfiolban. A koenzim-Q10 rendszeres fogyasztása jelentősen enyhítheti az izom- és ízületi fájdalmakat, ezen kívül nagy szerepe van a magas vérnyomás csökkentésében is. Ez a tápanyag csökkenti a magas trigliceridszintet, a magas koleszterinszintet és ezzel megint csak a vérnyomás normalizálódik.

A szőlőmag egy rezveratrol nevű antioxidánsban bővelkedik, ami szintén nagyon pozitívan hat a szív egészségére, hiszen a magas vérnyomást és a magas koleszterinszintet is csökkenteni tudja.

Az inozitol javítja az inzulinérzékenységet, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet is, vagyis minden olyan tényezőt, ami növelheti a szívroham kockázatát.

## Omega-3, magnézium, folát

→ A halak tele vannak omega-3 zsírsavakkal, amelyeket összefüggésbe hoztak a szívbetegségek és a stroke kockázatainak csökkenésével. A lenmagolaj, a dió és a chiamag is sok omega-3 zsírsavat tartalmaz. A halolajban lévő omega-3 növeli a jó, azaz a HDL-koleszterin-szintet, illetve csökkenti a plakk felhalmozódását az artériákban.

Az alacsony magnéziumszint szintén okozhat magas vérnyomást, illetve plakk halmozódhat fel az artériák falán és ez megemeli a koleszterinszintet, ami szintén lehet különféle szívbetegségek okozója. A magnéziumkiegészítés csökkentheti a kortizolszintet is, ami a szervezet elsődleges stresszhormonja. Ezenkívül szerepet játszik a vércukorszint szabályozásában és a gyulladás csökkentésében is, javítja az inzulinrezisztenciát és csökkenti a szívroham kockázatát is.

A foláttal kapcsolatban bebizonyosodott, hogy csökkenti a szívroham és a stroke kockázatát azoknál az embereknél, akik magas vérnyomásban szenvednek.

HIRDETÉS

**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!**



# A dignosztizált cukorbetegség leggyakoribb félelmei

A cukorbetegség az egész életet megváltoztató betegség, főleg azok számára, akik addig nem igazán figyeltek oda az életmódjukra. Éppen ezért sokan nehezen birkóznak meg a diagnózissal, a diabéteszsel járó teendővel, tiltásokkal. Hogy mik azok, amelyekkel a legnehezebb szembenézni, azt Kispál Mónika pszichológustól kérdeztük meg.

## Inzulin injekció, tűszúrások

➔ A cukorbetegség egyik kezelési módja az inzulin (1-es típusú cukorbetegség esetén mindenképpen szükséges), mely sokakat megrettent. Ráadásul, mivel az inzulint a gyomorsav lebontja – így tablettá formájában nem szedhető –, ezért szükséges injekcióval bejuttatni, ami sokakat félelemmel tölt el. Azok számára, akik idegenkednek a tűtől, esetleg tűfóbiások, nagy lelki megterhelést jelenthet az inzulin beadása, csakúgy, mint a vércukorszint megállapításához szükséges ujjbegyes mérés, amit akár 4-szer egy nap is el kell végezni.

## **A pszichológus tanácsa:**

➔ Sok beteg elzárkózik az inzulinkezeléstől annak ellenére, hogy állapota indokoltá tenné azt. Az ok: ismerethiányból fakadó félelem. Az inzulinterápia komoly változást jelent az addigi életvitelhez képest, és a változás félelemmel társul. A félelmet legyőzni nehéz feladat, de nem lehetetlen. Ha sikerül azáltal, hogy megfelelően tájékozódunk, és részletes információ begyűjtése után elkezdjük használni, azt tapasztaljuk, hogy a cukorértékünk stabilizálódik és az állapotuk javulni kezd. Nagyon fontos a beteg részéről az akarat. A döntés, hogy meg akarja csinálni. "Meg tudom csinálni, mert akarom, hogy jól legyek."

## Megváltozott étrend

➔ Főleg az idősebbeknél jelenik meg ez a félelem, hiszen egy bizonyos kor felett már kevésbé rugalmas az ember. Ha kialakult egyfajta életvitel, étrend, azt megváltoztatni nem egyszerű. Segítséget jelent, ha konzultálnak ekkor egy jó dietetikussal, aki olyan praktikákkal tud segíteni, amelyekkel a legtöbb étel elkészíthető, tartható diétát állít össze, így a beteg úgy érezheti, nem kényszerül sok lemondásra, ám való igaz, gondot okozhat, hogy ilyenkor nem mindegy, mikor, mit, mennyit fogyaszt az illető.

## **A pszichológus tanácsa:**

➔ "Nagyon sokat tehet ilyenkor a család. Fontos, hogy megértő, elfogadó környezetben legyen a beteg, ahol biztonságban érzi magát. Érdemes mindenkinek életmódot



váltania, de nem feltétlenül szükséges. Természetesen annak, aki nem cukorbeteg, nem kell szigorú szabályokat követnie, de partner lehet abban, hogy pl. Ő is lecsereéli a finomított szénhidrátokat, kerüli a cukrot, és sok zöldséget, alacsony cukortartalmú gyümölcsöt fogyaszt. Így egyrészt a beteg nem esik kísértésbe, másrészt nem fogja magát kívülállóknak érezni. Fontos megdicsérni a legapróbb sikereket is, mert valószínűleg kemény munka és erőfeszítés áll mögötte" – mondja Kispál Mónika, a Cukorbetegközpont pszichológusa.

## Aggódás a jövő miatt

➔ Vakság, végtag amputáció, szívroham – ezek sajnos mind a cukorbetegség lehetséges szövődményei. Éppen ezért van szükség idejében megkezdett kezelésre. Amennyiben a frissen diagnosztizált cukorbeteg ismer olyat, aki a diabétesz miatt súlyos szövődményekkel volt kénytelen szembenézni, esetleg az életét is elvesztette, akkor óhatatlanul is bekúszik a gondolataiba az, hogy ezek vele is megtörténhetnek. Így túlzottan aggódni kezdhet a jövőjét illetően, és akár szorongásos, hypochondriás panaszok is megjelenhetnek.

## **A pszichológus tanácsa**

"Természetes, ha valaki egy betegség diagnózisa után úgy érzi, kicsúszik a lába alól a talaj, és elkezd aggódni a jövőjét illetően. Ha az addig megszokott élete felborul, bizonytalanság, kétségbeesés, aggodalom, félelem, düh jelentkezhet. Ilyenkor nagyon sokat számít a jó orvos-beteg kapcsolat, az, hogy a páciens meg tudja beszélni aggodalmait orvosával. Fontos, hogy az orvos bár mondja el őszintén az esetleges szövődményeket, veszélyeket, ne ijesszen rá a betegre. A cukorbetegséghez társuló gyakori pszichés zavarok: a szorongás, a depresszió, illetve az evészavar. Ha ezek bármelyike kialakul, rányomja a bélyegét a mindennapokra. Segítséget kérni nem szégyen, pszichoterápiával, kognitív viselkedésterápiával, autogén tréninggel remek eredményeket lehet elérni."

# Heparintartalmú krémek

A heparin egy igen gyakran alkalmazott hatóanyag, mely segít megelőzni a mélyvénás trombózis fellépését. Manapság igen népszerűek az olyan krémek, gélek, melyek tartalmazzák ezt az anyagot.

## Nyáron lassul a vérkeringés

➔ A nyári meleg hónapokban a kitágult erekben lassul a vérkeringés, vénás pangás, ödéma lép fel, aminek következtében károsodhat az erek belső fala, így gyulladásos állapot alakulhat ki. A hőségben ezért fokozódnak a visszeres panaszok, gyakoribbá válik a vénagyulladás, valamint nagyobb eséllyel lép fel mélyvénás trombózis is. Éppen ezért sokan alkalmaznak a fájdalom, illetve az ödéma ellen különböző krémeket, géleket.

## Krémek a vénákra

➔ A boltok polcain találni heparintartalmú készítményeket is, melyek többek között azt ígérik, hogy segítenek az életveszélyes vérrögök kialakulása ellen, valamint enyhítik a fájdalmat. És bár a heparin valóban igen hatásos a fokozott véralvadás ellen, ám a bőrön keresztül nem képes felszívódni.

A visszérkrémek a fellépő gyulladást mérsékelhetik, illetve szüntethetik meg, valamint csillapítják a fájdalmat, csökkentik az ödémát és hűsítik a végtagokat, ám a vérrögök ellen közvetlenül nem védenek.

## Ha nem elég a tüneti kezelés

➔ Ezek a visszérkrémek inkább a vénagyulladás, visszerek tüneti kezelésre szolgálnak, így ha valakinél valóban fokozott a mélyvénás trombózis fellépésének esélye, úgy komolyabb prevencióra lehet szüksége.

Enyhébb esetben elegendő lehet a megfelelő életmód követésén kívül a kompressziós harisnya viselése, melynek során fokozható a mélyebben lévő vénákban a keringés és csökkenthető az ödéma. Ám, ha valakinél nagy az esély a trombózisra (pl. súlyos trombofilia), úgy komolyabb megelőzésre van szüksége – például véralvadásgátló gyógyszerekre vagy LMWH injekcióra. Hogy kinél milyen prevenció indokolt, azt természetesen szakorvos dönti el – mondja prof. Blaskó György, a Trombózis- és Hematológiai Központ véralvadási specialistája.

Főleg a nyári időszakban a visszértágulatok könnyen felületes thrombophlebitis-t is okozhatnak (felületi vénagyulladás), ami egy igen fájdalmas szövődmény, jobb elkerülni a problémát, akár hűsítő visszérkrémek segítségével.

# 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 vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

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

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.  
[www.expharma.hu](http://www.expharma.hu)

30 éve  
a magyar betegekért

1044 Budapest,  
Megyeri út 64.  
Tel: 06-1-233-0083  
Fax: 06-1-233-1426

e-mail: [budapest@expharma.hu](mailto:budapest@expharma.hu)



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





## Színházat csináltunk oda, ahol eddig nem volt

**NÉMETH KRISTÓF**, a Fórum Színház tulajdonosa, többszörös édesapa, a legifjabb fiú érkezését lapunk megjelenésével egy időben várják. Ismert színész, számos filmben, de főként sorozatokban láthatjuk őt. Nemcsak népszerű, de bátor, vállalkozó szellemű ember is, aki már 27 évesen is színházigazgató volt.

### A Szentendrei Teátrummal is készülnek a nézőket meglepni, igaz?

Augusztus 24-én lesz egy vadonatúj bemutatónk közösen, Szentendrén játszunk azt a darabot, melyet kifejezetten a társulatunknak rendeltem meg. Az „Aki tús, aki nem, jövök” című interaktív előadást Magyar Attilának és Belezny Endrének írtam, ők lesznek a túszejtő és a túsztárgyaló és a nézők lesznek a túsok, biztos, hogy ez egy rendkívül szórakoztató, izgalmas játék lesz. Persze készülünk az őszre is már, meghozza egy Spiró György drámával kezdjük az évadot. Válságokkal, nehézségekkel küzdő kulturális életünkben, társadalmunkban ilyen sokat játszani, mint ami nekünk megadatik, igazi ajándék.

### A Fórum Színháznak nincs saját épülete, így év közben is több helyen lépnek fel a társulattal.

Igen, de vannak állandó játszóhelyeink, ilyen Szentendre, Gödöllő, Vác, Dunakeszi, Esztergom és Budapesten is vannak helyek, ahol sokat vendégeskedünk.

### Ha megállítják az utcán, melyik szerepe miatt teszi a legtöbbször?

Ez generációs ügy, mert én azt látom, hogy 50 fölött Szomszédok, 30 és 50 között Barátok közt, 30 alatt pedig Drága örökösök, vagy Mellékhatás vagy Korhatáros szerelem. A legfiatalabbak, a fiam generációja pedig akkor ismer meg, ha felkerült rólam valami a TikTok-ra vagy az Instagram-ra. Mindegyik visszajelzés jólesik nekem.

### Fontosnak tartja a jelenlétet a közösségi médiában, nagyon gyakran ad helyzetjelentést arról, hogy éppen hol van, mit csinál, milyen előadáson dolgoznak, mini híradókat látok Öntől. Van egy szakmai háttér csapat?

Sajnos nem tudom professzionálisan működtetni az internetes híradást, nincs külön stábom erre. De a közösségi oldalaimat nézve elmondhatom, hogy jelenleg 150 ezer ember kíváncsi rám és a mondandómra, ők az állandó követőim. Nekik feltehetően tartozom rendszeresen megújuló tartalmakkal, legyenek azok magánéleti eseményekről való beszámolók, vagy a színházunk aktuális dolgairól szóló hírek vagy csak egy szép naplemente, melynek felvételét szívesen mutatom meg másoknak. Megtiszteltetésnek tartom az érdeklődést, amelyben feltétlen benne van az sok minden, amit ebben a szakmában eddig a nézőknek adhattam.

### Ismét egy új ötlet Öntől, idén hozták létre a Lepencevölgyi Nyár elnevezésű rendezvénysorozatát, amely máris sok nézőt vonzott.

A Lepence-völgy Visegrádon található, személyes kötődésem az, hogy itt ismertem meg a feleségemet. A nagy fiammal, a most 15 és fél éves Lőrincsel sokat vendégeskedtünk Visegrádon, nagyon megszerettük. Már évekkkel ezelőtt ideálmodtam egy nyári színházi játszóhelyet. A Thermál Hotel mellett van egy olyan terület, amely egy gyönyörű mező, egy kis erdővel szegélyezve. Többször álltam ott és beleláttam ebbe a helyszínbe egy színpadot és egy nézőteret, és mindennek a hátere maga a Dunakanyar. Kiderült, hogy a hotel egyik vezetőjének is hasonló dédelgetett álma volt ez, így aztán a Fórum Színháznak, az én színházamnak a kezdeményezésére a partnereinkkel együtt létrejött az Első Lepencevölgyi Nyár elnevezésű szórakoztató, nézőcsalogató kulturális rendezvény. Egy nagyszerű családi darabbal kezdtünk, a Süssüt mutattuk be a Hadart Társulat vendégszereplésével. Ott ültem én is a gyerekek között a nézőtéren, térdemen a három és fél éves középső fiammal, Leventével.

### Az ön számára ez a nyár több szempontból is a születések nyara.

Egy csoda-időszakot élek: hamarosan megszületik a harmadik fiam és a Fórum Színháznak pedig megszületett az első gyermeke, ez a nyári fesztivál, ahová elhoztuk a sikeres, szórakoztató darabjainkat is. „A feleség negyvennél kezdődik” című házasságjavító vígjátékot Gregor Bernadettel, Vanya Tímeával, Pikali Gerdával játszunk, és itt is jól fogadta a közönség. Volt közös előadásom A Rossz fiúk Stand Up Comedy Humortársulattal is, nevezetesen Orosz Gyurival. Az itt megtapasztalt siker abban erősíti meg a csapatomat, a társulatot, hogy a következő nyárra még nagyobb volumenű rendezvénysorozatot hozunk létre. Szentendre az otthonunk és nagyszerű érzés, hogy itt a Dunakanyarban összpontosul most a család és a munka is, itt tapasztaljuk meg a lokálpatriotizmus és az összefogás erejét, hiszen könnyen találtunk partnereket a nyári színház létrehozásához. És most már több ezer boldog nézői szempárban tükröződnek vissza a megvalósult tervek.

# 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

LibAiator

Alpen oxigénspray 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)



Sokan úgy próbálják csökkenteni a napi kalória-bevitelt, hogy elhagyják a vacsorát. De a szakértők szerint ennek a módszernek több hátrulatója is lehet, és nem feltétlenül tesz jót az egészségnek. Nézzük, milyen következményekkel járhat, ha éhesen térünk nyugovóra.



## Hogyan hat a szervezetre, ha kimarad a vacsora?

### Nyugtalan alvás

→ Lehet, hogy az ember este jól érzi magát üres gyomorral, de amikor elalszik, az éhségérzet mentálisan ébren tartja az agyat. Emiatt nem alszik elég mélyen éjszaka, és nem ébred kipihenten.

### Az energiaszint csökkenése

→ A test a nap 24 órájában folyamatosan energiát használ, kalóriát éget. Emiatt egészségesen kell táplálni, hogy alvás közben is fennmaradjon a maximális hatékonysága. A Floridai Állami Egyetem kutatói megállapították, hogy azoknál a férfiaknál, akik lefekvés előtt 30 gramm fehérjét tartalmazó turmixot fogyasztottak, másnap reggel magasabb volt a szervezet nyugalmi állapotú energiafelhasználása, mint azoknál, akik semmit sem ettek lefekvés előtt. Aki éhesen fekszik le este, az másnap kevésbé lesz hatékony a csökkenő energiaszint miatt.

### Ingerlékenység

→ A Cambridge-i Egyetem kutatásából kiderült, hogy a viselkedést szabályozó szerotonin hormon szintje ingadozni kezd, ha az ember hosszabb ideig nem eszik. Ez hatással van az agy azon részeire, amelyek segítenek a düh kontrollálásában.

### Súlygyarapodás

→ A vacsora elhagyása az eredeti céllal, a fogyással éppen ellentétes hatást is eredményezhet. Aki addig vár az evéssel, amíg farkaséhes lesz, annak a vércukorszintje annyira leeshet, hogy bármit megesszik, ami a keze ügyébe kerül. Ha pedig éhgyomorral alszik el, reggelre valószínűleg ugyancsak éhesen, az édes ízt kívánva ébred. Ezt sokan gyors felszívódású, magas szénhidrát tartalmú étellel csillapítják, ami

azonnal megdobja a vércukorszintet. Csakhogy az nemsokára újra visszaesik, így hamar kísért a nassolás vágya. Ugyanez akkor is előfordulhat, ha lassú felszívódású szénhidrátok alkotják a reggelit, ezek ugyanis a nagyon alacsony szintről nem emelik meg egyszerre a vércukorszintet, így nem tűnik kielégítőnek az étkezés, és ismét jelentkezik az éhségérzet. Mindez a nap hátralévő részében az anyagcserét is felborítja.

### Izomvesztés

→ A reggeli edzőtermi munka sem lesz kielégítő azoknál, akik este éhesen fekszenek le. Az Európai Kardiológiai Társaság tanulmánya szerint az alutápláltság azt jelenti, hogy a szervezet nem kapja meg a fehérjék izommá alakításához szükséges tápanyagokat, s emiatt elkezd lebonítani az izmokat, hogy energiához jusson. Ha ez rendszeresen ismétlődik, az a legfontosabb izomnak, a szívnek is árt. Ahhoz, hogy a napi edzés valóban hatékony legyen, és megelőzzük az izomvesztést, legjobb, ha úgy időzítjük a magas fehérjetartalmú vacsorát, hogy az néhány órával megelőzze az elalvást.

### Egészséges táplálkozás éhezés nélkül

→ A kiegyensúlyozott táplálkozás szempontjából hatékonyabb, ha nem az étkezések számát csökkentjük, hanem változtatunk az elfogyasztott élelmiszerek minőségén. Éhezés nélkül is megszabadulhatunk a plusz kilóktól, ha rostokban, fehérjékben gazdag ételeket eszünk, ezek ugyanis a bennük lévő kalóriamennyiséghez képest hosszán laktatnak.

Persze teli hassal nem ajánlott lefeküdni, mert étkezés után az inzulin és a glükóz szintje megugrik a véráramban, és mivel éjszaka kevésbé vagyunk aktívak, a szervezet alvás közben zsírrá alakítja az extra kalóriákat. Ehelyett egyes szakértők azt javasolják, hogy a vacsora néhány órával előzze meg a lefekvést, a vacsora és a reggeli között pedig legalább 12 óra teljen el.

## A korpásodás okai

Tévhit, hogy csak a zsíros hajúakat érinti, száraz fejbőr esetén is kialakulhat korpá, és bizonyos betegségek is hajlamosítanak rá. Dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász-kozmetológus, a Dermatica főorvosa összefoglalta a korpásodás gyakori okait és elmondta, mit tehetünk ellene.

### Szeborreás dermatitisz

→ Zsíros korpaként is ismert bőrbetegség. A fejbőr tünetek mellett zsíros, sárgás korpaszerű hámlást, és bőrpírt okozhat a bőrön a fülek, a szemöldök és az orrszárny melletti területen, szegycsont környékén a mellkason is. Komplex kezelést igényel, mivel gyakran együtt jár a fejbőrön jelen lévő gomba, a Malassezia nevű faj elszaporodásával is.

### Helytelen higiénia

→ Közös fésű, hajkefe használat vagy a saját fésű nem megfelelő fertőtlenítése miatt is küzdhetünk a kiújuló korpával. Időnként – főleg egy sikerrel kezelt korpás időszakot követően – mindenképp alaposan meg kell tisztítani a hajápoláshoz használt eszközöket.

### Életkori sajátosság

→ Csecsemő és kisgyermekkorban sárgás, korpás felrakódást, kozmót észlelhetünk a fejbőrön szeborreás tünetként. A korpásodás megjelenésében hormonális okok is szerepet játszhatnak. Jellemzően gyakori a pubertás idején, illetve a serdülőkor és a középkor közötti időszakban. Szintén hormonális okokra vezethető vissza, hogy férfiaknál gyakoribb, de nőknél is megnő az előfordulása hormonális változások idején.



### Betegségek, étrend, stressz

→ A pikkelysömörös, ekcémás bőrű pácienseknél is jelentkezhet fejbőr korpásodás, vagy kifejezett vörös, viszkető vagy pikkelyesen hámló foltokkal járó bőrgyulladás. A szervezetben zajló általános gyulladások, immunbetegségek, fokozott stressz is állhat a korpásfejbőr-tünetek hátterében. Egyes idegrendszeri betegségek mellett is gyakran észlelünk szeborreás dermatitist.

Étrendi vagy felszívódási zavarok is okozhatnak panaszt, például cink- és B-vitamin-hiányt is jelezhet a korpás fejbőr.

### A korpás fejbőr kezelése

→ Sokan a drogériákban beszerezhető samponokhoz nyúlnak elsőként, ha a korpásodást észreveszik. Nem árt ezekkel a készítményekkel óvatosan bánni. Több termék is tartalmaz például teafaolajat. Ez természetes fertőtlenítőszerként is ismert, gombaölő hatást is tulajdonítanak neki.

Ugyanakkor fontos tudni, hogy a különböző növényi olajok, illóolajok az arra érzékenyeknél allergiás reakciót is kiválthatnak. Vannak emellett egyéb hatású, a fejbőr faggyútermelését csökkentő hatóanyagok is, ezeknél vigyázni kell, mert ha túl gyakran vagy túl hosszú ideig használjuk, akár túlszárazíthatjuk a fejbőrt.

Gombaellenes hatóanyagok kedvezőek lehetnek, gyakori, hogy a fejbőr normál flórájához tartozó gombák elszaporodása okozza a panaszokat.

Dr. Vincze Ildikó azt javasolja, hogy egyszerre csak egy terméket használjunk, hogy a pozitív és az esetleges negatív hatást is be tudjuk azonosítani. A megfelelő termék használata segíthet rövid idő alatt megszabadulni a korpától. Ha azonban romlanak a tünetek, bőrpír, érzékenység, duzzanat is jelentkezik, vagy az otthoni kezelés ellenére is fokozódnak a tünetek, mindenképp forduljunk orvoshoz.

## FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

A **FRAMELIM**<sup>®</sup> baktérium lizátum tartalmának köszönhetően kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt speciális élelmiszer. Segítségét nyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok (IBS) esetén és a szövődmények enyhítésében. Ezen túl fokozza a természetes immunitást is.

**Irritábilis bél szindróma gyorsteszt férfiakkal és nőkkel is!**

Töltse ki ingyenes IBS tesztünket a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) webloldalon!

[WWW.FRAMELIM.HU](http://WWW.FRAMELIM.HU)



**3 dobozos IBS csomag**

WEBSHOPBAN 14.850 FT HELYETT\*  
**12 500 Ft**

**Rendelje meg a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!**

**+36 20 254 4113**

\*: Az akció ár a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

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



# Virtuálisvalóság-terápia mentális betegeknek

Vakrandit és tengerparti sétát is szimulálnak abban a világviszonylatban is egyedülálló, virtuális valóság alapú terápiában, mellyel a szkizofrén betegek kommunikációs- és érzelm-észlelési készségét fejlesztik a Semmelweis Egyetemen. A betegséggel küzdők számára az egyik legnagyobb kihívás, hogy a gyógyszeres kezelés után visszailleszkedjenek a társadalomba.



„A mentalizáció leegyszerűsítve az a képességünk, mellyel mások belső állapotát, érzéseit, gondolatait, vágyait értelmezzük. A szkizofrén betegek hajlamosak mások üzeneteit hibásan dekódolni. Például nem értik az iróniát, a metaforákat, vagy félreértenek bizonyos gesztusokat. Az általunk kidolgozott módszer e készség fejlesztésében lehet hatékony”.

## Különböző valóság-hű helyzetek

➔ A páciensek a foglalkozásokon egy úgynevezett VR-szemüveget viselnek, melynek segítségével hétköznapi, valóság-hű helyzeteket élhetnek át, miközben a terapeuta által irányított úgynevezett avatárral kommunikálnak. Ilyen lehet például egy vízparti séta, mely során az avatár a beteg segítségét kéri elvesztett kutyájának kereséséhez. A terápia során egyebek mellett szimulálnak vakrandit, új lakótárral összeköltözést, beszélgetést egy kávézó teraszán vagy éppen ismerkedést egy új munkatárssal.

„A gyanakvás a szkizofrén állapotokban egy domináns gondolatrendszer, és az általunk fejlesztett terápia segítségével a beteg megtanulhatja, hogyan, miből tudja felismerni, hogy a másik félnek általában nincsenek hátsó szándékai” – mondja dr. Vass Edit.

A szoftverbe ezért többszörösen tesztelt dialógusokat építettek a kutatók, hogy a leghatékonyabb párbeszédformákat használhassák az ülések során, melyek gyakoriak a hétköznapiakban, és ötvözik az irónia, metafora vagy a humor elemeit.

## A beteg megszakíthatja a szimulációt

➔ A szimulációt egy interaktív gyakorlat követi, mely szakasz elemző megbeszéléssel zárul. Ezután egyszer vagy kétszer megismétlik a teljes folyamatot, hogy a kipróbált helyzetek, a kognitív folyamatok és a megélt érzelmi állapotok rögzüljenek.

A VV-terápiáknak a szakember szerint az egyik legnagyobb előnye, hogy kényes helyzetekben a beteg egyszerűen megszakíthatja a szimulációt, és az időnként frusztráló szituációkban a páciens érzelmei egy mesterségesen kreált, és nem valódi személy ellen irányulnak.

„A szkizofréniával együtt élő betegeknél a gyógykezelés elfogadása jelenti a legnagyobb kihívást. Módszerünk egyik legnagyobb sikerének azt tekintjük, hogy egyetlen beteg sem esett ki a vizsgálatok során, és az együttműködési hajlandóságuk (compliance) végig megmaradt” – összegzi a kutatók eredményeit dr. Simon Lajos.

➔ „A szkizofréniát a rokkantsághoz vezető 20 leggyakoribb ok között tartják számon, az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint körülbelül 24 millió ember lehet érintett” – mondja dr. Vass Edit, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának tanársegédje, a nemzetközileg is újdonságnak számító virtuális valóság (VV)-terápia egyik kidolgozója.

Ismétlődő pszichotikus epizódokkal járó betegségről van szó, melyben a páciens kapcsolata megszakad a valósággal. Gyakoriak a hallucinációk, téveszmék, a betegek gondolatmenete gyakran követhetlenné, beszédük rendezetlenné válik. A páciensek visszahúzódóbbak lesznek, és nehezebb velük kommunikálni.

„Az esetek 75%-ában a szkizofréniára funkcióromlással jár együtt: a független életvezetésre való képesség csökken, a munka és a szociális élet terén elmaradnak a sikerek a pácienseknél a gyógyszeres és hagyományos terápiák ellenére is. Ez érinti hozzátartozóikat, baráti és munkahelyi környezetüket is, vagyis a betegség társadalmi terhe rendkívül jelentős” – mondja dr. Vass Edit.

## Az üzeneteket hibásan dekodolják

➔ A VR-ToMIS (Virtual-Reality based Theory of Mind Intervention in Schizophrenia) névre keresztelt módszerrel a betegek úgynevezett „mentalizációs” készségét próbálják fejleszteni, ami a szakirodalom alapján az egyik legszorosabb kapcsolatot mutatja az életben való boldogulással – magyarázza dr. Simon Lajos egyetemi docens, a Semmelweis Egyetem Virtuális Valóság és Emóció kutatócsoportjának vezetője.

# OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Patika  Pack



# VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

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

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

## TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, túvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelvényt!

**MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!**

*Idé dobja, ez a helye!*



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



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



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



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



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

**Keresse a zöld dobozt!**



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