

GYÓGYHÍR

Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. OKTÓBER

Október:
a látás hónapja

Mi az igazság
a szénhidrátokról?

Hideg lábfej:
érszűkület is lehet

Levesdiétával
egészséges a fogyás

Interjú:
FÜR ANIKÓ
színművész



Arthrevin[®]

NAPI 1x

Egyedülálló összetétel
természetes kollagén tartalommal

Arthrevin UC-II[®] porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

- UC-II[®]: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.
- A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.
- A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.
- A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.



5 doboz megvásárolt Arthrevin
vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba
küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 6 699 Ft
Hűségprogramban elérhető ár: 5 583 Ft

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

www.arthrevin.hu

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A UC-II[®] és emblémája a Lanza és társvállalatainak védjegyei.

SAGER PHARMA
Creating good
feelings through
partnership

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

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

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

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

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

Patika  Pack

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

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. SZEMÉSZET**
Október: a látás hónapja
- **7. IMMUNERŐSÍTÉS**
Áfonyával az őszi betegségek ellen
- **8. ÉTKEZÉS**
Mi az igazság a szénhidrátokról?
- **9. TUDOMÁNY**
Mérhetőek az életkilátások
- **10. EGÉSZSÉG**
Útmutató a glikémiás indexhez
- **12. SZÍV-ÉRRENDSZER**
A hideg lábfej és a járásra fokozódó fájdalom
- **13. EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK**
Hasi vagy gyomorfájdalom gyötri éjszaka?
- **14. INTERJÚ**
Beszélgetés Für Anikó színművésszel
- **15. ÉLETMÓD**
Így lesz egészséges a fogyás
- **16. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Az onkológiai fájdalomkezelés
- **17. MEGFÁZÁS**
Elhúzódó orrdugulás

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.

Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866, (06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor

Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Címlapfotó: Hollauer Rita

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: kz2848@gmail.com

Telefon: +36-30-212-7631

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135 Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: info@pressgt.hu



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Tegyük a tisztánlátásért!

Minden év októbere a Látás Hónapja, melyben nem csupán a látással, de valójában a szemészeti betegségekkel kapcsolatban fokozott információátadás, felhívások megjelenése és a látási, fénytörési hibák korrekciójának különböző programokban való propagálása a fő üzenet.

A kezdetben csupán bizonytalan és mérsékelt látásromlás számos nagyon gyakori, súlyos szemészeti betegség első jele. Az első és talán legfontosabb ilyen betegség a zöldhályog (glaukóma). A korai hatékony kezeléssel a látás jó eséllyel megőrizhető.

Hasonlóan bizonytalan látási tünetekkel indulnak a keringési betegségekhez társuló szemészeti szövödmények, melyekben vérzések, az ideghártya (retina) ereinek apró embóliás elzáródásai miatt folszerűen károsodhat a látás, kezdetben akár csak az egyik szemén.

Nagyon gyakori állapot az úgynevezett makula degeneráció is, ami súlyos látásromlást okoz az esetek nem kis részében. A makula degenerációnak számos formája van, és több korai stádiuma létezik. A korai stádiumok az éleslátást önmagukban nem rontják meg, ám előszobáját jelentik a következményes súlyos állapotoknak.

Ha a látásunk romlik, torzul, ne elsősorban a szemüveg cseréjében gondolkozzunk. Részletes, alapos szemészeti szakorvosi (azaz nem optometrista által végzett) vizsgálat szükséges ahhoz, hogy a szemészeti betegségeket észleljük, kezeljük, vagy éppen kizárhassuk, és ha szükséges, akkor valóban a szemüvegcserevel orvosoljuk a panaszt.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó spray, 60 ml, 10 ml

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

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

Patika  Pack

PREVENCIÓ A nőgyógyászati szűrések fontossága

A Nemzeti Népegészségügyi Központ adatai szerint az elmúlt 20 évben az emlőszűrésen részt vett nők aránya nem érte el a 60 százalékot, sőt ez mostanra 40 százalék alá esett.

Ahhoz képest, hogy a magyar társadalomban egyértelműen jelen van egy egészség tudatosabb szemlélet és életmód, a szűrések, a betegség megelőzés terén még nem vagyunk elég hatékonyak – fogalmazott Beneda Attila családügyekért felelős helyettes államtitkár.

A családorvosoknak fokozott felelőssége van abban, hogy e tekintetben is figyeljenek betegeikre és nyilvántartsák, küldjék, illetve szükség szerint számon is kérjék őket a betegségek időbeni felismerése érdekében.

Fontos, hogy az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér (EESZT) nyújtotta lehetőséggel mindenki éljen és az betöltse rendeltetését

A jövő szemléletformálásának fókuszában annak kell állnia, hogy a "jobb félni, mint megijedni"-elv alapján a daganatos betegségek miatti aggodalom aktivitásra és ne passzivitásra ösztönözze az embereket. Az egészségügyi ellátórendszernek ebben meghatározó szerepe van, ám önmagában ezt a célt bizonyosan képtelen elérni, az kizárólag összetársadalmi együttműködéssel sikerülhet.



FEJLESZTÉS

Áttörés a terhességi cukorbetegség korai kimutatásában

A Semmelweis Egyetem és a Debreceni Egyetem munkatársainak a világon először sikerült olyan paramétereket beazonosítani, melyek segítségével csaknem 100 százalékos pontossággal megállapítható már az első trimeszter során, kinél alakul ki terhességi cukorbetegség



Bár az egyik leggyakoribb kórkép a várandósság alatt, a terhességi cukorbetegség korai előrejelzésére eddig nem létezett megfelelően hatékony módszer, amely kitér arra is, hogy a terhességi cukorbetegség a várandósok több mint 10 százalékát érinti Magyarországon.

A kutatók a Debreceni Egyetem 2500 terhes nő adatait, vér- és vizeletmintáit tartalmazó biobankjából származó mintákon végeztek méréseket.

Ezzel a hagyományos laborvizsgálatokat/kockázati tényezőket (életkor, testsúly) speciális paraméterekkel kiegészítve az iparági sztenderdhez képest kisebb eltéréseket is követni tudtak. A kettő kiértékelésével az eddigi legprecízebb előrejelzést tudták adni.

A korai felismerés azért különösen fontos, mert a terhességi cukorbetegség két ember életét befolyásolja. A méhen belül a magzati környezet egész életre kiható változásokat eredményezhet, például növekszik a kettes típusú cukorbetegség és az elhízás kockázata.

Az anyánál korai kezeléssel, például diétával megelőzhető a nagymértékű súlygyarapodás és késleltethető a 2-es típusú cukorbetegség megjelenése. Ha a terhesség alatt normál tartományban mozognak a vércukor értékek és alacsonyabb az anya súlya a terhesség végén, annál kisebb a betegség és a későbbi szövődmények.

KUTATÁS

Az alkohol okozta máj- és hasnyálmirigy-gyulladás gyógyítása

A metilénkék alkalmazásának lehetőségeit vizsgálják az alkohol okozta máj- és hasnyálmirigy-gyulladás kezelésében a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) kutatói.

A túlzott alkoholfogyasztás számos súlyos betegség kialakulásának ismert oka, ami évente 3 millió életet követel világszerte. Az alkoholbetegség által leginkább érintett szervek közé tartozik a hasnyálmirigy és a máj. E betegségek kezelése a mai napig rendkívül nehéz, költséges vagy egyáltalán nem elérhető. Korábban kimutatták, hogy az alkohol károsít egy fontos kloridcsatornát, amelynek működési zavarai befolyásolják a sejtek képességét a túlzott mennyiségű kalcium eltávolítására, ami a sejtek pusztulásához vezet, és ez elősegíti a betegségek kialakulását.

Egy, a szén-monoxid-mérgezés súlyos állapotának kezelésére már alkalmazott gyógyszer, a metilénkék ismertem fokozza a plazmamembrán kalcium-pumpa (PMCA) működését – amely eltávolítja a túlzott mennyiségű kalciumot a sejtekből – ezzel a kutatók feltételezése szerint csökkentheti az alkoholos máj- és hasnyálmirigy-gyulladás kialakulásának esélyét.

A metilitionium-klorid egy színezékként és gyógyszerként használt só. A mindennapokban kémiai indikátorokban, színezékekben, a klinikai gyakorlatban például a csecsemőknél a magas nitrát tartalmú víz fogyasztása következtében kialakuló szindróma, kezelésére használják.

Mivel e hatóanyagok klinikai vizsgálatai közvetlenül fázis II-es környezetben végezhetőek, a metilénkéket öt éven belül a klinikai rutinban is hasznosítani lehetne.



Mit tegyek, hogy egészségesek maradjanak a csontjaim?

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

➔ Amióta közeleg a változókor, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás. Nekem nagyon fontos az aktív élet, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.

Majd olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában, túl nagy mennyiségben szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbenett, ezért utána olvastam az interneten. Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan eljutni a csontokhoz bizonyos vitaminok nélkül. Mit jelent ez?

- ➔ **Kalcium** mellett szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását.
- ➔ A **K1- és K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- ➔ Meglepő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagénképződést.
- ➔ A csontoknak fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- ➔ A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

A CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.



Ajánlott ára: 3100 Ft/50 db (62Ft/db)

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

Október: a látás hónapja

Gyakran fordul elő, hogy több különböző, a látást hasonló módon megrontó betegség egyazon szemem alakul ki, és a beteg – de akár a szemorvos is –, az egyik betegség felismerésénél elakad. Ennek pedig a látás megőrzése szempontjából számos súlyos következménye lehet.



Az emberi figyelem

→ Nem ritka, hogy egyes jól látható, a vizsgálat során könnyen észlelhető és a többi jelenlévő szembetegség megítélését bizonyos mértékig zavaró elváltozásnak az ellátó orvos "megőrül", és teljes figyelmét már csak ennek az állapotnak szenteli. Korántsem biztos azonban, hogy ennek a betegségnek van döntő fontossága a látás megmentése tekintetében.

A betegek számára is alapvető fontosságú, hogy ne tartanak egy korábban már megkapott szemészeti diagnózist minden későbbi látásromlás okának. Nem ritka ugyanis egy újabb, a látást szintén negatívan befolyásoló, de az elsőként felismert betegségtől eltérő ellátást igénylő szembetegség kialakulása sem.

A szürke hályog sok mindent elfedhet

→ A fentiekre leginkább típusos szemészeti elváltozás a szürke hályog (katarakta), ami a szemlencse életkorral fokozódó elszürkülését jelenti. Manapság a látási igények megnövekedésével sok ember viszonylag fiatalabb életkorban átesik a szürkehályog-műtéten. Azonban vannak, akik az ilyenfajta beavatkozástól tartózkodnak, és a műtéttel megvárják azt az idősebb életkort, amikor a szemlencse elszürkülése a látás élességét már jelentősen megrontja. Magasabb életkorban azonban gyakori a makula degenerációja, valamint a zöld hályog (glaukóma) is. Ezek a betegségek a látás súlyos, vissza nem fordítható megromlását okozhatják. Jelen lehet továbbá magas vérnyomás okozta látóideg-bántalom, szemem belüli bevérzés és a nem inzulinfüggő időskori cukorbetegség késői szövődményeként megjelenő érújdonszövődés és makulaödéma is.

A szemészeti ultrahangvizsgálat a makula és a látóideg körülírt eltéréseit nem mutatja ki nagy pontossággal. Figyelemfelhívó új panaszok és azokat jól megfogalmazó beteg

kell ahhoz, hogy a pupilla tágítását egy krónikusan gondozott, gyakran látott betegen az orvos nem tervezetten elvégezze. További nehezítő tényező, hogy egyes betegségekben (például exfoliatív zöld hályogban vagy cukorbetegségben) a pupilla általában kevésbé tágul ki.

Új betegség zöld hályogos szemem

→ A glaukóma hazánkban is az egyik leggyakoribb olyan betegség, melyben a kialakult látásromlás már vissza nem fordítható. Súlyos állapotban látványos további szemfenéki változás nélkül is kialakulhat a központi éleslátás elvesztése. Ilyenkor már olyan kevés működő idegsejt és látóidegrost van a szemben, hogy a további veszteség kialakulása lényegében nem követhető sem szemfenék vizsgálattal, sem korszerűbb műszeres vizsgálatokkal.

Előfordulhat azonban, hogy az idős, előrehaladott glaukómás beteg a központi éleslátásának megromlását akkor is a zöld hályog hatásának tudja be, amikor időskori makuladegeneráció, esetleg szemfenéki érelzáródás vagy annak következtében kialakuló makulaödéma áll a háttérben. Szürkehályog-műtét után a látás javulása várható, de a súlyosan károsodott glaukómás szemem ez nem mindig van így.



Összességében – mondja **Prof. Dr. Holló Gábor**, a Szemészeti Központ szemész szakorvosa, glaukóma specialistája – fontos hangsúlyozni, hogy a betegnek az újonnan megjelenő panaszokat világosan és a friss megjelenés időpontját egyértelműen megadva kell a szemorvosnak panaszként említeni. A túlzottan általános panasz említése ahhoz vezethet, hogy az orvos a meglévő egyéb betegségek mellett nem figyel fel a lehetséges új betegség kialakulására, és a friss tüneteket a korábbról már ismert betegség romlásának tudja be. Mindez azért jelentős, mert a másodikként kialakuló új szembetegség eltérő kezelést igényelhet, mint az elsőként kialakul betegség. Éppen ezért betegként ne legyünk szégyenlősek, friss panaszainkat mindig világosan, egyértelműen, új panaszként leírva fogalmazzuk meg az ellátó szemorvos számára!



Áfonyával az őszi betegségek ellen

Ősszel és télen nagyon ügyelnünk kell a felfázásra, ami oka lehet a húgyúti fertőzések kialakulásának. Az áfonya nagyszerűen beilleszthető az étrendünkbe, nem mellesleg rendkívül sok előnnyel rendelkezik az egészségünkre nézve.

→ Az áfonya tele van hasznos vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal és antioxidánsokkal, amelyek védhetnek bennünket a különféle betegségektől. C-vitaminban is bővelkedik, amely szintén antioxidáns hatással rendelkezik, segítve az immunrendszer működését és megerősítve a kórokozók és a fertőzésekkel szembeni védekezőképességét.

A felfázás megelőzése

→ Az áfonya és az áfonyalé nagyon hatékony a húgyúti fertőzések megelőzésében, ugyanis antibakteriális, gyulladáscsökkentő és vírusellenes hatásokkal rendelkezik. Ezek a tulajdonságok javítják a szív és a máj egészségét, illetve csökkentik a gyomorfekély kialakulásának esélyeit. Azt áfonyában található

fitokemikáliák és antioxidánsok javítják az immunrendszer működését és csökkentik a rákos betegségek kialakulásának esélyeit.

Koleszterincsökkentő

→ Az áfonya nagyon hatékonyan csökkenti az LDL-koleszterin szintjét, amely ha felhalmozódik az artériákban, elzárhatja azokat, így pedig akár szívkoszorúér-betegséget is okozhat. Az áfonya rendszeres fogyasztása akár 15 százalékkal is csökkentheti a szívbetegségek kockázatait. Az áfonya a koleszterinszint-csökkentés mellett az artériákban a véráramlást is képes fokozni.

Az áfonya olyan tápanyagokat is tartalmaz, mint a mangán, a vas, a kalcium, a foszfor és a cink. A vas és a cink fokozza a csontok és az ízületek erejét és rugalmasságát, a kalcium pedig a csontsűrűség növelésében lehet a segítségünkre, így módon csökkentve a csontritkulás kialakulásának az esélyeit.

Az áfonya segít az immunitás fokozásában is. Fogyaszthatjuk nyersen, ivólé formájában, müzliben, turmixtalokban és salátákban. essz – hatására egyértelműen rosszabbodhatnak.

DIÓS ÁFONYASALÁTA

Hozzávalók:

- ▶ egy csésze friss áfonya,
- ▶ ízlés szerint méz,
- ▶ 2 nagyobb alma,
- ▶ 2 evőkanál friss citromlé,
- ▶ egy szárzeller,
- ▶ egy marék vágott pirított dió.



Elkészítése:

Keverjük össze a mézet a citromlével, és tegyük félre. Daraboljuk fel és pirítsuk meg a diót, és azt is rakjuk félre. Mossuk meg a gyümölcsöket és a zöldséget. Csepegtessük le az áfonyát és tegyük egy salátástálba, majd hámozzuk meg és daraboljuk fel az almát, illetve vágjuk fel a megmosott szárzellert is. Mindent adjunk hozzá az áfonyához, majd locsoljuk meg a

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

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

Irritábilis bél szindróma gyorsteszt férfiakra és nőkre is!

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

WWW.FRAMELIM.HU



3 dobozos IBS csomag

WEBSHOPBAN 14.850 FT HELYETT*
12 500 Ft

Rendelje meg a www.framelim.hu oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

+36 20 254 4113

*: Az akciós ár a www.framelim.hu honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

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

Mi az igazság a szénhidrátokról?

A szervezetünk háromféle tápanyagból meríti az energiát: szénhidrátokból, fehérjékből és zsírokból. A kiegyensúlyozott táplálkozásban mindegyiknek fontos szerepe van, de nem mindegy, hogy a különböző típusú tápanyagokat milyen arányban vesszük magukhoz. Nézzük, mit érdemes tudni a nap mint nap fogyasztott szénhidrátokról.



➔ Ahogy a nevük is mutatja, a szénhidrátokat szén, hidrogén és oxigén alkotja. A szénatomok számától függően két nagy csoportba soroljuk őket: az egyszerű és az összetett szénhidrátok csoportjába. Előnyük, hogy könnyen hozzáférhető, viszonylag olcsó energiaforrások. Táplálkozás-élettani szempontból végső soron nélkülözhetők lennének, hiszen a szervezet egyes aminosavakból, tejsavból és zsírokból is képes egyszerű szénhidrátot, vagyis glükózt előállítani az idegrendszer, az agy és a vörösvérsejtek számára. A teljesen szénhidrátmentes étrend mégsem megfelelő, mert hiányában fokozódik a szöveti fehérjék lebontása, felborul a só- és vízháztartás.

Egyszerű és összetett szénhidrátok

➔ Az egyszerű szénhidrátok, például a szőlőcukor, a gyümölcscukor vagy a kristálycukor nagyon kis molekulából állnak, és vízben könnyen oldódnak. A szervezet gyorsan lebontja és felhasználja őket, vagyis szinte azonnali energiaforrást biztosítanak. Ezzel szemben az összetett szénhidrátok, például a növényi keményítő vagy az izmokban és a májban lévő glikogén több cukormolekula összekapcsolódásából jönnek létre, vízben nem oldódnak (esetleg megduzzadnak), és nincs édes ízük.

A szervezetnek egyszerű szénhidrátokra, majd glükózra kell lebontani őket, mielőtt hasznosulnának. Ez hosszabb időt

vesz igénybe, ami azt jelenti, hogy a vércukorszintet lassabban emelik meg, és kevésbé valószínű, hogy zsírrá alakulnak át. Ilyen szénhidrátokat találunk a kenyérfélékben és a tésztákban, a babban, a burgonyában és egyéb zöldségekben.

Tápanyagok tárháza

➔ A legjobb minőségű szénhidrátforrások – gyümölcsök, zöldségek és teljes kiőrlésű gabonafélék – tele vannak vitaminokkal, rostokkal és antioxidánsokkal. A teljes kiőrlésű gabonák zsírsavakat, magnéziumot, B-vitaminokat, folsavat és cinket tartalmaznak. A gyümölcsökben és a keményítőtartalmú zöldségekben emellett olyan flavonoidokat és karotinoidokat találunk, amelyek szintén jó hatással vannak a szervezet működésére.

Fontos az egyensúly

➔ Mielőtt a szervezet a szénhidrátokból megmaradt glükózt zsírrá alakítja, amit tud, azt a májban glikogén formájában elraktározza – ez biztosítja az energiát az étkezések között. A máj azonban egyszerre csak egy napra elegendő mennyiséget tud tárolni. A fel nem használt szénhidrátok lipid (zsírszövet) formájában raktározódnak el a szervezetben. Ez pedig hosszú távon ez túlsúlyhoz, cukorbetegséghez és más kapcsolódó problémákhoz vezethet. Ugyanakkor az sem jó, ha túl kevés a szénhidrát az étrendünkben, mivel ilyenkor a szervezet kénytelen a zsírokat és a fehérjéket energiaként hasznosítani, és előfordulhat, hogy megindul a szöveti fehérjék lebontása.



A megfelelő mennyiség

➔ A szükséges szénhidrátbevitel függ a nemtől, a testsúlytól és a testmagasságtól, illetve a fizikai aktivitás mértékétől – és mindez az életkor előrehaladásával is változhat. Általános szabályként mégis elmondhatjuk, hogy a napi energiaszükségletnek nagyjából a felét a gyümölcsökben, zöldségekben, gabonafélékben, babban és tejtermékekben található szénhidrátokból fedezzük. Ügyeljünk arra, hogy egészséges, összetett szénhidrátokat válasszunk, mert ezzel a fogszuvasodás és az elhízás kockázatát is csökkenthetjük.



Mérhetőek az életkilátások

Egy egyszerű mérésből megállapítható, hogy valakinek milyenek az életkilátásai, illetve mennyire súlyos szívelégtelenségben szenved – állítják az értékelést szorgalmazó klinikusok.

➔ A mérőszám a kardiorespiratorikus optimális pont (COP – cardiorespiratory optimal point). A COP azt mutatja, hogy a légzés során hány liter levegő szükséges ahhoz, hogy egy liter oxigén kerüljön a véráramba. Minél alacsonyabb a COP, annál jobb, mert ez azt jelenti, hogy az illető ugyanannyi oxigén szállításához kevesebb megerőltető légzési munkát végez, s egyben jelzi a szív és a tüdők közötti hatékonyabb együttműködést – derül ki az A-Lab Pharma Egészségügyi Monitorából.

Könnyed kocogás

➔ A COP-ot előnyben részesítők azzal érvelnek, hogy ezt a számot könnyebb meghatározni, mint elvégeztetni azokat a kardiorespiratorikus méréseket, amelyekhez a vizsgálat során maximális erőfelfejtése van szükség. Ahelyett, hogy valaki teljes sebességgel futna, elég sétálnia vagy könnyedén kocognia egy futópádon ahhoz, hogy a COP-értékét meg lehessen határozni.

Ezzel szemben más klinikusok úgy érvelnek, hogy a maximális terheléses vizsgálatnak számos prognosztikai előnye van, valamint egy orvosnak mindent meg kell tennie annak érdekében, hogy betegeit a lehető legkeményebb testmozgásra készítse. A VO2max-teszt azt a maximális oxigénnyelvényt méri, amennyit valaki a teljesítménye szerinti terhelés során felhasznál, és szerintük ez a legmegfelelőbb mód és a „gold-standard” a szív- és érrendszeri állóképesség mérésére.

Klinikai vizsgálatok

➔ Az elmúlt bő fél évben több tanulmány is született arról, hogy a magasabb COP-értékek a veleszületett szívbetegségben szenvedő betegeknél súlyosabb szívelváltozásokkal, látszólag egészségesnek tűnő férfi felnőtteknél magasabb halálozási aránnyal, szívelégtelenségben szenvedő betegeknél pedig rosszabb prognózissal járnak együtt.

Egy holland vizsgálatban szívelégtelenségben szenvedő betegek COP-értékeit mérték. A legrosszabb értékek a szívelégtelenség legsúlyosabb tüneteivel jártak együtt, de miután a betegek részt vettek egy mozgásrehabilitációs programban, javultak a COP-eredményeik.

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diózmint 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

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
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



EPL_VENO_GYH_2023_04 - Dokumentum leírás dátuma: 2023.04.04.

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

Útmutató a glikémiás indexhez

A glikémiás index (GI) az a mérőszám, amely a szénhidrátokat tartalmazó élelmiszereket aszerint rangsorolja, hogy fogyasztásuk mennyire befolyásolja a vércukorszintet. Ha tudjuk, mely alapanyagok rendelkeznek alacsony, illetve magas GI-vel, könnyebben összeállíthatjuk



azt jelzi, hogy a szénhidráttartalmú élelmiszerek a tiszta glükózhoz képest milyen gyorsan szívódnak fel, és emelik meg a vércukorszintet. Általánosságban elmondható, hogy a bogyós gyümölcsök, a csonthéjasok és a citrusfélék glikémiás indexe alacsony, és ebbe a csoportba tartoznak a föld fölött termő zöldségek és a hüvelyesek is. Ezzel szemben a burgonya, a finomra őrölt gabonalisztból készült péktermékek és a rizs magas glikémiás indexűek.

Mik befolyásolják a glikémiás indexet?

- ▶ A feldolgozott (hántolt, pelyhesített, puffasztott, extrudált, aprított) szénhidrátok általában magasabb GI-számmal rendelkeznek.
 - ▶ A gyümölcsökben lévő cukor az érés során egyszerűbb cukrokra bomlik, ami növeli a GI-értéket.
 - ▶ A hosszú főzési folyamat lebonthatja a szénhidrátokat, ami növeli az étel GI-értékét.
 - ▶ A szerves savak, például a gyümölcscecet vagy a citrom használata csökkenti az étel glikémiás indexét, ugyanis a gyomorban a savas környezet lassítja a tápanyagok bélbe jutását.
 - ▶ A táplálék rosttartalma szintén csökkenti a GI-t. A rostús ételek lassítják a felszívódást, és teltségérzést okoznak.
 - ▶ A fehérjében gazdag ételek csökkentik az együtt fogyasztott szénhidrátok glikémiás indexét, mivel a gazdag fehérjetartalmú étel lassan jut el a belekbe.
 - A zsírmolekulák ugyancsak lassítják a szénhidrátok felszívódását, és csökkentik a glikémiás indexet.
- Az étrend összeállításához érdemes megjegyezni, hogy a magas GI-értékű élelmiszerek nem tiltottak, csak mértéket kell tartani a fogyasztásukkal.

→ A magas glikémiás indexű élelmiszerek gyorsan felszívódnak, hamar megemelik a vércukorszintet, és túlzott fogyasztásuk problémákat okozhat. Ezzel szemben az alacsony vagy közepes GI-jú alapanyagokból összeállított étrend segíthet a testsúly, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

A GI a felszívódás alapján rangsorol

→ A Nemzetközi Szabványügyi Szervezet (ISO) a glikémiás index alapján 1-től 100-ig rangsorolja az élelmiszereket, referenciaként a tiszta glükózt használva, amelynek GI-je 100. A skála szerint az alacsony glikémiás indexű élelmiszerek GI értéke 55 alatt van, a közepes GI-vel rendelkező élelmiszereknél az érték 55–70, a magas glikémiás indexű élelmiszerek GI-je pedig meghaladja 70-et. A GI-érték tehát

NÉHÁNY GYAKORI ÉLELMISZER GLIKÉMIÁS INDEXE

| | |
|-----------|---|
| 90 fölött | cukor, méz, növényi szirupok, cukrozott üdítőitalok, főtt burgonya, fehér kenyér, zsemle, kifli, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely, datolya |
| 70-90 | félbarna kenyér, kalács, puffasztott rizs, kétszersült, édes kekszek, nápolyi, pudingpor, fehér liszt, tojással gyúrt tészták (kivéve durum), szőlő, görögdinnye, hasábburgonya, cukrozott sűrített tej |
| 50-70 | zabpehely, kukorica, rizs, édesburgonya, banán, füge, mazsola, ananász, cukrozatlan gyümölcsle, zöldborsó, kivi, müzli, chips |
| 30-50 | tej, joghurt, kefir, alma, körte, sárgabarack, narancs, durumtészta, tejszínes fagylaltok, basmati rizs, sárgarépa |
| 30 alatt | fruktóz, cukorhelyettesítők (pl. szorbit, xilit, maltit), lencsefélék, babfélék, olajos magvak (dió, mandula, mogyoró), grapefruit |
| 15 alatt | zöldségek: zöldbab, padlizsán, spárga, brokkoli, karfiol, zeller, uborka, cukkini, salátafélék, paprika, spenót, tök, paradicsom, retek, cékla |

D₃+K₂ MAX
vitamin vitamin + B1-vitaminnal

3 az 1-ben

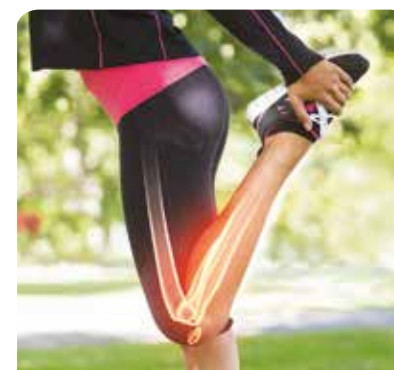
1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

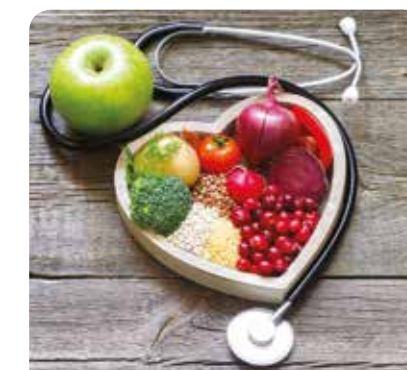
2 CSONTOK



K₂-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B₁-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

4000 NE
D-vitaminnal

2000 NE
D-vitaminnal



PRÉMIUM MINŐSÉG

Nagy tisztaságú,
PRÉMIUM K₂-VITAMIN
Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

kellemes vanília íz

A hideg lábfej és a járásra fokozódó fájdalom

Az érszűkület bármelyik érben kialakulhat a testben, és nagyon gyakori, hogy egyszerre több ér is érintett. A probléma nem csak láb fájdalommal járhat, akár stroke-ot, szívinfarktust is előidézhethet!

➔ Az érszűkület (atherosclerosis) az az állapot, amikor verőerek, vagyis az artériák falában főként vérlemezkékből, koleszterinből álló lerakódások, úgynevezett plakkok keletkeznek, növekednek és szűkítik az ér lumenét. Az adott ér fala megvastagodik, merevebbé válik, megnövekszik a véráramlás sebessége.

Ha a szűkület mértéke olyan fokot ér el, hogy blokkolja a vér áramlását, akkor károsodik a szervek tápanyag- és oxigénellátása. Az erek teljes elzáródása nagyon súlyos következményekkel, akár a szövetek elhalásával is járhat, emiatt már az érmezesedés korai szakaszában érdemes komolyan venni az állapotot!

Eleinte nem okoz tüneteket

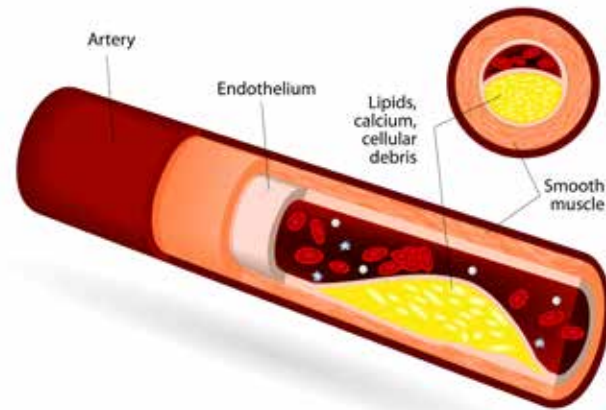
➔ Az alsóvégtagi érszűkületnek gyakran kezdetben nincsenek tünetei, ám ahogy a plakk fokozatosan növekszik az artériában, úgy jelentkeznek/romlanak a panaszok. A tünetek attól függenek, hogy melyik érterület érintett. A vádli és a comb területén levő szűkület a lábfejen és a vádliban, a lágyéktájon vagy kismedencében előforduló szűkület inkább a fartájon, combban okoz fájdalmat. Fontos tudni, hogy ha egy artéria elzáródik, akkor a tünetek súlyosak lehetnek és nemcsak a fájdalom nagyon erős, hanem fekély is kialakulhat a végtagon.

Az érszűkület tünetei

➔ A lábak ereiben kialakult érfali lerakódások, a plakk-képződés esetén a tünetek gyakran csak azután jelennek meg, ha az ér átmérője több, mint felére beszűkült. A panaszok gyakran lassan alakulnak ki, és eleinte észrevétlenül maradhatnak, főleg, ha beteg élettételéből adódóan keveset

Az érszűkület okai

- ▶ magas koleszterin- és trigliceridszint
- ▶ magas vérnyomás
- ▶ dohányzás
- ▶ cukorbetegség
- ▶ elhízás
- ▶ fizikai inaktivitás
- ▶ magas telített zsírtartalmú étrend
- ▶ családi előfordulás



gyalogol. Ilyenkor a járástávolság 200-300 méterre is lecsökkenhet és csak egy hosszabb gyaloglás vagy túra alkalmával derül fény arra, hogy a járással valamilyen probléma van.

“Tipikus tünet a láb fájdalom, amely bizonyos távolság megtétele után jelentkezik, járásra romlik és pihenésre enyhül. A fájdalomon kívül figyelemfelhívó jel még a láb-szárszörzet csökkenése, a körmök töredezése, gombásodása, súlyosabb esetben a lábfej, lábujjak hidegsége, zsibbadása, nyugalmi, főleg éjszakai fájdalom, amit a romló vérellátás okoz. Nagyon fontos, hogy az első panaszok megjelenése után megtörténjen a tünetek kivizsgálása, főleg a rizikófaktorokkal rendelkező betegek esetén. Legsúlyosabb esetben az oxigén- és tápanyaghiány olyan fokot érhet el, hogy a lábon sebek keletkeznek, fekély alakul ki, ami már a végtag megmaradását is fenyegeti” – hívja fel a figyelmet dr. Kósa Éva, a Trombózis- és Hematológiai Központ angiológusa.

Amennyiben felmerül a gyanú, hogy érszűkület van jelen, úgy az orvos megtapintja a pulzust a lábban. Emellett laborvizsgálatra kerül sor a rizikófaktorok feltérképezésére. Súlyosabb esetekben érfestés indokolt az érsebészeti beavatkozást megelőzően. Amennyiben kiderül, hogy a lábakban érszűkület van jelen, akkor javasolt a test más részeinek – főként a nyak, az agy és a szív ereinek – állapotát is körültekintően megvizsgálni, mivel gyakran ezek a szervek is érintettek lehetnek.

Életmód-terápia, kezelés, műtét

➔ Mint minden érbetegség, úgy az érszűkület esetén is kiemelkedő szerepe van a megfelelő életmód követésének. Az életmód-terápia, a rizikófaktorok csökkentése, a gyógyszeres kezelés, a napi rendszerességgel elvégzett séta mellett súlyosabb esetben szükség lehet értágítás vagy érműtét elvégzésére is ahhoz, hogy a beteg tünetei enyhüljenek. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy teljes gyógyulást a műtéti megoldás sem jelent és a betegnek figyelnie kell arra, hogy a gyógyszeres kezelés mellett élete végéig mellőzze az ereket károsító szokásokat.

Hasi vagy gyomorfájdalom gyötri éjszaka?

Az éjszakai hasi fájdalomnak számos oka lehet. A leggyakoribb, étkezésből adódó problémák mellett akár súlyos emésztőrendszeri betegségek is állhatnak a háttérben, amelyeket érdemes minél előbb felderíteni.

➔ Hétköznapi esetben a lefekvést nem sokkal megelőző, megterhelő étkezés okozza a kellemetlen, gyomor- és hasfájással járó tüneteket. Ha pedig gyorsan eszünk, vagy szénsavas italt fogyasztunk a vacsorához, akkor túl sok levegő kerülhet az emésztőrendszerbe, ami szintén fokozott gázképződéshez, puffadáshoz, hasi fájdalmakhoz vezethet. Előfordulhat azonban, hogy a panaszok kezdődő vagy már kialakult emésztőrendszeri betegséget jeleznek.

Reflux

➔ A reflux az egyik leggyakoribb emésztési probléma, amely során a savas gyomortartalom visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ez égő érzést, hányingert, hányást, gázokat, puffadást, torokfájást, köhögést okozhat, a tünetek fekvő helyzetben gyakran súlyosbodnak. A túlzott alkoholfogyasztás, a lefekvést megelőző túlevés, a túlsúly, a magas zsírtartalmú, fűszeres és sült ételek, valamint a csokoládé és a kávé növelhetik a savas reflux kockázatát.

A reflux egészséges emberekben is jelentkezhet, a természetes védő mechanizmusok azonban közömbösítik a sav károsító hatását. Ha azonban ezek a védő funkciók meggyengülnek, és a reflux hetente többször is jelentkezik, akkor a maró sav károsítja a nyelőcső belső felszínét. Az így kialakuló állapotot nevezzük gastrooesophagealis refluxbetegségnek, angol rövidítése alapján GERD-nek.



Gyomorhurut

➔ A gyomorhurut vagy gastritist a gyomor gyulladós betegsége, amit fájdalom, égő érzés, hányinger, hányás, hasüregi görcsök és gázképződés kísérhet. Többek között okozhatja ételmérgezés (baktérium-, vírus-, illetve gombafertőzés), Heliobacter pylori fertőzés, stressz, a gyomornyálkahártya alkohol, illetve gyógyszer (szalicilsav-származékok és egyéb nem-szteroid gyulladáscsökkentők) általi irritációja. Az akut gyomorhurut kezelés nélkül gyomorfekélyhez, vérzéshez és akár rák kialakulásához is vezethet, ezért érdemes figyelemmel kísérni a tüneteket.

Gyomor- és bélrendszeri fekélyek

➔ A gyomorfekély és a nyombélfekély kialakulása mögött korábban az agresszív savak jelenlétét és az említett védő funkciók meggyengülését látták. Ám a szakemberek manapság egyre inkább úgy vélik, hogy a Heliobacter pylori fertőzés következtében kialakuló krónikus gyomorhurut lehet az elsődleges ok. Kockázatát növeli a dohányzás, a fokozott alkoholfogyasztás és a már említett szalicilsav-származékok és nem szteroid gyulladáscsökkentők túlzott vagy hosszan tartó használata.

A gyomor környékén tapasztalt égő érzés evés után, valamint üres gyomorban fokozódhat. Mivel az éjszaka az étkezések közötti leghosszabb időszak, a panaszok gyakran ilyenkor jelentkeznek.

Irritábilisbél-szindróma (IBS)

➔ Az IBS funkcionális bélbetegség, ami azt jelenti, hogy szervi problémát nem lehet kimutatni a bélrendszer krónikus vagy visszatérő működésbeli zavarai mögött. A tünetek a hasmenéstől a székrekedésig sokfélék lehetnek, sokszor épp e kettő váltakozása jellemző. Gyakori panasz a gázképződés, a puffadás, a görcsös hasfájás és a hallható bélmozgás is. Közös vonás a vastagbél, főképpen a leszálló bélszakasz görcsös, fájdalmas állapota. A panaszok sok esetben étkezés után lépnek fel, erős felfúvódás kíséretében, és bizonyos érzelmi állapotok – félelem, bizonytalanság, stressz – hatására egyértelműen rosszabbodhatnak.



◆ INTERJÚ ◆

VINCZE KINGA

Fotó: Hollauer Rita

FÜR ANIKÓ Jászai Mari-díjas, érdemes művész és még számos elismerés birtokosa. Szerencsére sokszor láthattuk filmekben, és televíziós sorozatokban, de összetéveszthetetlen hangját is sokszor kölcsönzi a legnagyobb világsztároknak. A nyár forgatással is telt, de legkedvesebb szerepét az élet színpadán alakítja anyaként, hiszen ez a fajta boldogság későn talált rá, de annál nagyobb teljességgel éli meg.

Minden az egyensúlyon múlik

Mit szeretettél ebben a nyárban a legjobban?

Volt egy jó bő hetünk Berekfürdőn a férjemmel és a 11 éves kislammal, végre együtt lehettünk és pihenhattunk. Szépséges és meghitt kis település ez, telis-teli virágokkal és olyan stranddal, mint az álom. És nem utolsó sorban mondom, hiszen ez egy egészséggel foglalkozó lap, hogy az ottani gyógyvíz sok nyavalyára jó, vagy ha az ember csak a lelkét akarja kicsit rendezni, akkor is hatásos. Az igazi, alföldi, kisvárosi hangulat kisimítja az ember idegeit. De szerettem a koncerteket Hrutka Róberttel, Dés Lászlóval, meg az irodalmi esteket és jó volt forgatni is.

Az őszt jelent új premiért?

Lazább évadnak nézek elébe a színházban, új bemutatóm nem lesz, de öt előadásban játszom továbbra is és minden szerepemet nagyon szeretem. Talán az Édes Anna a szívem egyik csücske, mint ahogy Bergmantól a Jelenetek a bábuk életéből a másik. Érdekes, hogy akárhányszor játszom el egy karaktert, mindig tud valami újat adni. Talán ez ennek a munkának az egyik varázsa, hogy az újrakezdés lehetősége minden szerepben, de talán minden estében ott van.

Mennyire fontos, hogy azok a színészek, akiket szinkronizálsz, mesterségbeli tudásban, személyiségükben közel legyenek hozzád, vagy ez is egy kihívás, és a nem jó színészt is „meg kell oldani”?

A pályám elejétől kezdve szerencsére nagyszerű színészeket szinkronizáltam, és bár könnyed dolognak tűnhet, ez is egy szakma, amihez a tehetségen kívül – mint mindenhez – szorgalom és tanulás is kell. Mindenesetre nekem mindig élmény látni, hogy ezek a híres hollywoodi kollégák hogyan dolgoznak. Azonban nálunk is vannak nagy tehetségek, akik méltóak lehetnének arra, hogy őket szinkronizálják, hogy a világ megismerhesse a játékukat. De visszatérve a szinkronhoz: Cate Blanchett szerintem egy zseni, és ott van Sandra Bullock, Cameron Diaz, Uma Thurman, akik mindhárman nagyszerű színészek, jó „velük dolgozni”, gyakran van szerencsém hozzájuk. Viszont kimondottan hízelgő, hogy noha Marion Cotillard illetve Charlize Theron magyar hangja nem én szoktam lenni, de a Piaf-filmhez és A rémhez engem hívtak.

Kik voltak azok a hazai „nagyok”, akikből építkeztél.

Olyan nagy elődöket tudok mondani, mint Tolnay Klári, Törőcsik Mari, vagy Psota Irén – és még sokan vannak, akikre mindannyian odafigyeltünk. Főleg a hozzáállásukra, a művészi attitűdjükre, a szakmai megoldásaikra és persze mindarra, ami bennük utánozhatatlan, a fűszerre, ami csak az övék. Viszont a fiataloktól is rengeteget lehet tanulni, akár az Örkény Színházban, akár most a forgatásokon is. Ámulattal néztem sok pályakezdő kolléga tehetségét, energiáját, fegyelmességét.

Ha már említjük: lehet tudni valami pontosabbat erről a forgatásról?

Amíg nincs beharangozó, természetesen mi nem beszélhetünk róla. Annyit mondhatok, hogy ez egy új sorozat, amiben van egy nagyszerű szerepem.

Karnyújtásnyira a hatvanadik születésnapodtól, ami ilyen kondíció mellett tényleg hihetetlen, milyen biztató tanácsokkal látnád el olvasóinkat?

Nem hiszek a csodaszerekben, amik egy csapásra megoldanak minden problémát. Ha valaki jól akarja érezni magát, azért általában tenni kell. Alapvető dolgokat pirulák és fogyókúrás ötletek mentén nem lehet megúszni: ilyen a rendszeres mozgás, a normális életmód, ezekben testben és lélekben a kiegyensúlyozottságra kell törekedni. Minden egyensúlyban működik, mindenki annyit kap valamitől, amennyit beletesz. Ha az ember nem figyel a testére, akkor ne várja el, hogy az úgy működjön, ahogy az illető megálmodta, vagy ahogyan valamilyen hirdetésben látta. Én magam is nyilván tornázom, odafigyelek arra, hogy mit és mennyit eszem. De semmiből sem csinállok dogmát, mert az megint nem jó, ha az élettem arról szól, hogy kalóriákat számolok, meg eltiltom magam dolgoktól. Minden az arányokon múlik, és ha az ember néha kicsit gondolkodik, akkor odafigyel arra, hogyha két zsemlet eszik reggelire, akkor nem tészta fog ebédelni, és ez ilyen egyszerű. De mindenkinek ajánlom a Hold-naptárt, ami nem asztrológia, hanem szín tiszta biológia. Ha az apály-dagály víztömegeket mozgat, akkor ez nyilván ránk is hatással van. Nem feltétlenül konditerem, meg nem csodafogyókúra kell ahhoz, hogy jóban legyünk a testünkkel, csupán némi eltökéltség.



◆ ÉLETMÓD ◆

Így lesz egészséges a fogyás

A nem megfelelő fogyókúra jó esetben csak nem működik, rosszabb esetben az egész szervezet működését felboríthatja. Az egyes divat-diéták azonban akár hatásosak is lehetnek, ha betartjuk az alapvető szabályokat. A fogyni vágyókat jó ideje foglalkoztatja már a kérdés, hogy vajon lehet-e levestel fogyni.

→ Itt az ősz, a hűvös idő és a finom, meleg levesek időszaka, amikor egyre jobban kívánunk egy tányér finom, forró levest. A fogyókúrázók fejében pedig ott motoszkál a kérdés, hogy vajon befér-e a diétába a leves vagy sem, illetve lehet-e egészségesen a levesekkel fogyni.

„Mi magyarok meglehetősen leveses nép vagyunk, elég, ha csak egy vasárnapi ebédre gondolunk, ami mindig leves-sel indul. Hogy milyennel, az nyilván mindig egyéni ízlés kérdése. Most, hogy megérkezett az ősz és hűl le a levegő, ismét egyre jobban kívánjuk a meleg ételeket, amire a leves egy remek választás, hiszen ilyenkor azt érezzük, hogy egy finom meleg leves átmelegíti a testünket, lelkünket” – kezdte Ötvös Edina, az IdealBody táplálkozási szakértője.

levéskúrája, vagy a bablevesdiéta, és az Amerikában népszerűvé vált alaplédiéta, amiben alapvelekből készített leveseket fogyasztanak” – fejtette ki a szakember.

Egy nemzetközi tanulmány nemrégiben a levelek fogyasztásának szokásait és a hatásait vizsgálta, a reprezentatív felmérés pedig arra a következtetésre jutott, hogy azok, akik rendszeresen fogyasztanak levest, tehát nem csak diétászerűen, hanem az állandó étrendjükben is szerepel, azoknak a BMI indexük, azaz a testtömeg indexük alacsonyabb, mint azoké, akik nem fogyasztanak levest.

Miért fogynak a levesektől?

→ „Az egyik ok az lehet, hogy a levesekben sok a folyadék, ami teltségérzetet okoz, ezzel szemben kevés benne a kalória, viszont a zöldségek miatt magas a rosttartalma. Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy hiába fogynak a kevesebb kalóriától, ha huzamosabb ideig túl kevés kalóriát viszünk be, az az anyagcserénket alaposan fel tudja borítani, de egyéb problémákhoz is vezethet. A levesdiétát, mint minden más fogyókúrát is, előre meg kell terveznünk, tudnunk kell, mi a célunk vele, és hogy ennek a célnak az eléréséhez melyek azok a konkrét lépések, amelyeket szeretnénk megtenni” – tette hozzá Ötvös Edina.

A megtervezett diéta sikert hoz

→ A táplálkozási szakértő ezért azt tanácsolja, 3-4 napnál tovább semmiképpen ne tartson tovább a levesdiéta, ha belevágnak – amennyiben csak levest fogyasztunk –, hisz ez után az idő után nagyon sok vizet és izmot is veszíthetünk.

„Ha úgy döntünk, hogy a nyáron felszaladt kilókat szeretnénk ősszel leadni, akkor érdemes beiktatni a levesdiétát, kijelölve a célt, hogy mennyit szeretnénk fogyni, van-e esetleg valamilyen egészségügyi problémánk, amelyet figyelembe kell venni. Érdemes úgy belevágni, hogy az első pár napban csak leveseket fogyasztunk, hogy a szervezet észrevegye, hogy itt most egy másfajta táplálkozás fog elindulni. Hogy ilyenkor milyen levest eszünk az több dologtól függ, de arra figyelni kell, hogy a leves tápanyagtartalma kiegyensúlyozott legyen, hogy ne váljon egyoldalúvá a táplálkozásunk, mert könnyen veszíthetünk vitaminokat és ásványi anyagokat is.”



A legismertebb a káposztaleves

→ A szakember szerint egyáltalán nem tévhit, hogy lehetséges a levestel való fogyás, ám csak akkor, ha néhány igazán fontos részletre odafigyelünk.

„Lehet fogyni a levesektől, ám mint minden fogyókúra vagy diéta esetén, itt is többféle szempontra figyelni kell. A legismertebb itthon talán a káposztaleves-diéta, ami olyan 10-15 éve van a köztudatban és időről időre felkapják. Ha azonban a nemzetközi trendet nézzük, akkor a levesdiéták soha nem látott virágkorát éljük most. Nagyon sokféle diétás módszernek többféle levesdiétája is létezik: ketogén diéta

Amikor egy onkológiai beteg fájdalomcsillapításának lehetőségeit mérlegelik a szakorvosok, két fő típus közül választhatnak: az invazív, vagyis a szervezetbe behatoló eljárások és a non-invazív kezelések közül. Dr. Pádi Éva belgyógyász, klinikai onkológus, palliatív orvos az indikációk különbségeiről beszélt és felhívta a figyelmet a tájékozottság jelentőségére.



Az onkológiai fájdalomkezelés

Invazív fájdalomcsillapító eljárások

→ Daganatos betegeknél a fájdalomcsillapítás invazív kategóriájához tartoznak a sebészeti/idegsebészeti műtétek és az idegblokádok. Ezek elrendelése természetesen szakorvos feladata, de fontos megérteni, hogy ezeket csak a második körben szokás alkalmazni. Más esetekben a fájdalom nem enyhíthető a szteroid fájdalomkezelési metódusokkal. Ilyenkor szükség van egy onkológiai fájdalomkezelésben jártas szakértőre, aki nagy körültekintéssel javasol terápiát.

Nem-invazív fájdalomcsillapítók

→ Ebbe a csoportba tartozik a gyógyszeres kezelés, a rádioterápia (sugár-, izotóp) a biológiai válaszmódosító kezelések, a fizikoterápia és akár a komplementer eljárások.

Gyógyszeres kezelés A WHO három lépcsőben ajánlja a fájdalomcsillapítók alkalmazását. Nem ópioid fájdalomcsillapítókat, gyenge és erős ópioidokat, valamint adjuváns szereket (vagyis kiegészítő gyógyszereket) ajánl a progresszíven erősödő daganatos fájdalom csillapítására. Ha a fájdalom változatlan vagy fokozódik, akkor a következő lépcsőre kell lépni.

Sugárkezelés A sugárkezelés a rákterápiában sokféle módon alkalmazható. Felhasználható a rák gyógyítására, annak sugárzás útján történő teljes elpusztítása révén. Máskor arra alkalmazzák, hogy a daganatnövekedést kontroll alatt tartsák és ezáltal meghosszabbítsák a beteg életét, vagy enyhítsék a fájdalmát.

Biológiai válaszmódosító kezelések

→ Ezek olyan gyógyszerek, amelyek csak a daganatsejtekre jellemző alkotó részeket felismerve fejtik ki hatásukat, ezáltal megkímélve az egészséges szöveteket.

Fizikoterápia

→ A fizioterápiás eljárásokat (például az elektroterápiás és ultrahangos kezeléseket) elsősorban rehabilitációs céllal alkalmazzák. Ezen kívül alkalmazása hatásos lehet rekreációs céllal, izomerősítésre és izomrelaxációra – összességében tehát fájdalomkezelésre is. Elsősorban azonban gyógyult betegek részére utókezelés, állapotjavítás, rehabilitáció, stb. esetén alkalmazható. Melegítő daganatos betegség esetén nem javasolt, főleg a daganat által érintett régió és hozzá tartozó nyirokkeringés területén.

Pádi doktornő hangsúlyozza, hogy a betegnek mindig meg kell beszélnie az onkológus kezelőorvosával, hogy milyen kiegészítő terápia, mely régióra és mikor alkalmazható. Az ő írásos engedélyével lehet alkalmazni a fenti kezeléseket. A nem megterhelő, de rendszeres mozgás, a séta, úszás, jóga, gerinctorna, tánc, stb. mindig jó hatású lehet.

A lelki fájdalom részben enyhül

→ A daganatos fájdalommal küzdő páciensek számára a fizikai jellegű fájdalmak mellé komoly pszichés teher is társul. Ennek megértése és kezelése legalább olyan fontos, mint a fizikai fájdalomcsillapítás: A lelki teher egyik fő forrása a bizonytalanság, a tudás hiánya, a kiszolgáltatottság érzése. Sok páciens nem látja át a helyzetét, nem tudja, mire számíthat, számtalan megválaszolatlan kérdése merül fel – hangsúlyozza dr. Pádi Éva, a FájdalomKözpont orvosa. Ilyenkor fontos lenne, hogy információhoz jussanak, még akár a jelentéktelennek tűnő, vagy éppen kellemetlennek érzett kérdéseiket is fel merjék tenni. Hiszen, ha egy páciens tudja, melyik kezelés mire való, mit tehet az esetleges mellékhatások ellen, hogyan érdemes táplálkoznia, milyen segítséget kaphat a lelki megpróbáltatásaihoz, megerősödhet a gyógyulásba vetett hite is. Azt pedig már számos kutatás bizonyította, hogy a pszichés hozzáállás milyen pozitívan hathat a gyógyulás folyamatára.

Elhúzódó orrdugulás

A gyermekek különösen nehezen viselik a rendszeres orrfújást, orrcseppeket és az orrdugulással járó egyéb kellemetlenségeket. dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter segítségével sorra vesszük az orrdugulás súlyosabb kiváltó okait is.

Őszől-tavaszig náthaszegzon

→ Az orrdugulás leggyakoribb oka kétségtelenül a nátha, mely a közösségbe kerülő bölcsődés, óvodás korú gyermekeknél még gyakrabban jelentkezhet. A beszoktatás időszakában és az azt követő hónapokban a betegeskedések száma megemelkedhet, de a későbbiekben is egy szezonban 6-7 nátha még normálisnak tekinthető. A nátha kezelésének legfontosabb része a rendszeres orrtisztítás. Orvosi segítséget az elszíneződő, sárgás-zöldes orrváladék igényel, ez esetben bakteriális felülfertőződés, arcüreggyulladás állhat a háttérben.

Allergia: a hajlam öröklődik!

→ Napjainkban egyre több az allergiás beteg, erre különösen azokban a családokban kell figyelni, ahol az egyik,

vagy mindkét szülő allergiás. Öröklött hajlam esetén még nagyobb az esély rá, hogy a gyermeknél is megjelenjenek a tünetek. A légúti allergia már óvodáskorban is jelentkezhet: figyelmeztető tünet az elhúzódó orrdugulás, tüsszögés, köhögés.

Orrdugulás, orrhang, horkolás

→ Tartós orrdugulást okozhat még gyermekkorban a megnagyobbodott orrmandula is. Figyelmeztető jel, ha a gyermek horkol, a légúti akadály zavarja a nyugodt alvásban. A beszédfejlődésben, hangképzésben is érezhető a hatását, de a szagérzékelésben is gondot okozhat, előfordulhat, hogy a gyermek nem, vagy csak alig érez szagokat. A megnagyobbodott orrmandula nátha esetén gátolhatja a váladék kiürülését, ezáltal fülbetegségekre, visszatérő arcüreggyulladásokra hajlamosíthat.

Orrpolip, orrsövényferdülés

→ Az orrpolip az orrmelléküregekből kitüremkedő, halvány rózsaszínű, hosszabb-rövidebb nyelű nyálkahártya-képződmény. Megjelenése fertőzéssel, allergiával, specifikus gyulladással függhet össze, de gyermekkorban, 8-10 éves kor között cisztás fibrózis kísérője is lehet. Kialakulására a tartós, gyakran teljes orrdugulás, szaglászökkenés, orrfolyás figyelmeztethet.

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!



Kedves Olvasóink!

Az **Innovelle** által felajánlott ajándécsomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket 2023. október 31-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – OKTÓBER

- Milyen vitaminok találhatóak az Innovelle D3+K2 MAX készítményben?
 - csak D-vitamin
 - D-vitamin, K2-vitamin és B1-vitamin
 - D-vitamin és A-vitamin
- Milyen mennyiségben tartalmaz D-vitamint az Innovelle D3+K2 MAX?
 - 1600 NE
 - 3200 NE
 - kétféle változata van: 2000 NE és 4000 NE
- Milyen az íze az Innovelle D3+K2 MAX rágótablettának?
 - semleges
 - finom vaníliás
 - málna ízű



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

Promóció

HIRDETÉS

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Patika  Pack



DE-2AW

Bruttó ár:
189 865 Ft

Oxigén koncentrátor
Oxigén áramlás sebessége:
2-8 l/perc

DH22-C1L

Bruttó ár:
158 623 Ft

Oxigén koncentrátor
Oxigén áramlás sebessége:
1-7 l/perc

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

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 higiéniáról, 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 cellulózzrostokból készül. 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



Warmies®
Melegíthető plüss állatka

AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: PATIKA PACK KFT. • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897

patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



KÖNNYŰ LÉGZÉS, NYUGODT ALVÁS

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

Átmenetileg **enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.**



Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át.

A légzéskönnyítő orrtapasz kitérítve az orrjárat lág, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.

A lágyszájpad 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, Üteg u. 49.

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

patikapack@patikapack.hu

www.patikapack.hu

Magyarországon forgalmazza a

PATIKA PACK KFT.