

GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. JANUÁR

Magazin

Betarthatatlan
újévi fogadalmak

Magnéziumhiány:
nehezen ismerhető fel

A fejfájást vérnyomás-
ingadozás is okozhatja

A rákbetegségek
megelőzése

Beszélgetés
JAKUPCSEK
GABRIELLÁVAL



A csontok multivitaminja

CalciTrio®

az egészséges csontokért

Extra 50+



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 utca 3.

innovelle
PHARMA

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies

A hideg téli estéken vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegségre. A WARMIES nevű melegíthető plüssjátékok tökéletes választás lehetnek, hogy megadják ezt az érzést magunknak vagy szeretteinknek. Ezek az ölelhető plüssállatok nemcsak meleget adnak, hanem kedves társak is lehetnek az élet bármely szakaszában.



A plüssök könnyen felmelegíthetők a háztartási mikrohullámú sütőben, így mindössze néhány percre van szükség ahhoz, hogy a plüssbarátunk meleg legyen és készen álljon a kényeztetésre. Az egyszerű használat teszi őket ideális ajándékká mind a fiatalabbak, mind az idősebbek számára.

A WARMIES kínálata széles választékot kínál kisállatoktól kezdve figurákon át párnáig, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához és ízléséhez illő plüssbarátot. Az egyedi karakterek és designok teszik ezeket a melegíthető plüssöket még különlegesebbé.

A WARMIES plüssök tökéletes ajándékok lehetnek szinte minden alkalomra. Legyen szó születésnapról, karácsonyról, vagy csak egy apró kedvességről, ezek a plüssbarátok garantáltan mosolyt csalnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.

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

Patika  Pack

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÜNNEPEK UTÁN**
3 újévi fogadalom, amit különösen nehéz betartani
- **8. ÉLETMÓD**
Kezdje mértékletesebben az új évet!
- **9. PROMÓCIÓ**
Mi mindenre hasznosak a probiotikumok?
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Jakupcsek Gabriellával
- **11. ÁSVÁNYI ANYAGOK**
A magnéziumhiány: nehezen ismerhető fel
- **12. VÉRNYOMÁS**
Fáradtságot, fejfájást is okozhat az ingadozó vérnyomás
- **13. RELAX**
Szaunakisokos: melyik tökéletes?
- **14. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Tudatosság a rákbetegségek megelőzésében

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

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

Legyen 2024 a változás éve!

Szakértők szerint öt dolog kell ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben: kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás, megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék, alvás, kellően megválasztott fizikai aktivitás és lelki feltöltődés. A 2024-es évben is érdemes elgondolkodni és célul kitűzni az életmódváltást, még akkor is, ha már tapasztalatból előre tudja, hogy nem valósulhat meg száz százalékosan.

A napi problémák, megoldandó feladatok mellett rengeteg impulzus érkezik az online téren keresztül, és ezek sajnos egyre rosszabb irányba haladnak. Tudatosan kell dolgozni azon, hogy megpróbáljuk kizárni, de legalábbis átszűrni a bejövő információkat.

A telemedicina, távterápiák kiválóan működnek, mellette pedig aktuálisak a meditációs, légzés- és relaxációs technikák, pl. az autogén tréning, melyekkel szelíden és gyorsan megnyugtathatjuk a testünket és lelkünket. A tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlatok, valamint a figyelemtréning is elérhető a világhálón, segítik kezelni a ránk zúduló információkat.

Egy pszichiátriai elemzés szerint a stressz és a depresszió negatívan befolyásolja a bélbaktériumok összetételét, ami tovább fokozhatja a mentális tüneteket. A bélrendszer egészségének javításához tehát kulcsfontosságú a stresszcsökkentés – legyen az mély lélegzés, zenehallgatás, kézműves tevékenység, szabadban való tartózkodás vagy akár egy kis szundikálás.

A mozgás rendszeres beiktatása is nagyon fontos. A túra, a futás vagy séta a természetben, erdőben, vízparton – akár mínusz fokban is –, erősíti az immunrendszert és feltölti a lelket.

Legyünk türelmesek, és ne feledjük, hogy a céljaink eléréséért sokat kell dolgozni. Még ha lesznek is megtorpanások, mindig újraindulhatunk, és folytathatjuk a változáshoz vezető utat.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

DIAGNÓZIS

Az ünnepek után is fáradt?

A karácsonyi ünnepek után természetes a fáradtság, hiszen az energiaszint lecsökken. De mire kell figyelni, ha ez az állapot tartós?

A vérszegénységnek több típusa létezik, ezek közül a leggyakoribb a vashiányos vérszegénység, melyre tünetek híján olykor csak vérvétel során kerül sor. Első tüneteik között a fáradtság szerepel, de gyakran adhat okot a gyakori fejfájás, szédülés, sápadtság és a bőr/haj szárazsága is.

Vashiányos vérszegénység több okból is kialakulhat. Ilyen például a valamilyen felszívódási zavar, vérzések, fokozott vasszükséglet (pl. terhesség során), valamint nem megfelelő táplálkozás.

Az újévi fogadalmak közül az egyik leggyakoribb az, hogy leadjunk a felesleges kilókat. Az elhatározás jó, hiszen ezzel csökkenthető a túlsúly következtében kialakuló betegségek esélye (pl. diabetes, szív- és érrendszeri betegségek), ám vannak, akik drasztikus diétába és a fokozatosságot, átgondoltságot mellőző edzésbe kezdenek. Ennek hatására pedig nagy eséllyel vashiány, később pedig vérszegénység lép fel, mivel így a szervezet nem jut elegendő vashoz. (Ez az oka annak is, hogy olyan gyakori a vashiány a vegetáriánusok között, mivel a vas legjobban az állati eredetű táplálékokból képes a legjobban felszívódni).

Amennyiben laborvizsgálattal bizonyosságot nyer a vashiányos vérszegénység, fontos az állapot okának felderítése, valamint a vas pótlása – mondja dr. Kárpáti Ágnes, a Trombózis- és Hematológiai Központ hematológusa. Enyhébb esetben ez megtörténhet megfelelő étkezéssel (akár dietetikus segítségével), ám ha ez nem elegendő, úgy gyógyszeres terápia, esetleg vénás vaspótlás indokolt. A vasraktárak feltöltésével a zavaró tünetek rövid időn belül megszűnnek.

KUTATÁS

A bélflóra és a daganatos betegségek kialakulásának kapcsolata

A közelmúlt egyik nagy orvostudományi felismerése, hogy az emésztőrendszer, illetve a benne természetesen előforduló mikroorganizmusok milyen szerteágazó módon befolyásolják az egészséget – ideértve az immunrendszer működését, de akár még a mentális egészséget is.

A köznyelvben bélflórának is nevezett "közösségben" számos különféle baktériumfaj megtalálható, ezek egy része fontos az egészséges működéshez, míg mások károsak lehetnek, mert olyan anyagokat – genotoxinokat – bocsátanak ki, melyek roncsolják az emberi sejtek örökítőanyagát.

Juhász Szilvia vezetésével újonnan létrejött Rák Mikrobiom kutatócsoport azt vizsgálja, hogy bizonyos, az emésztőrendszerben élő baktériumok miként befolyásolják a daganatos betegségek kialakulását és lefolyását, milyen jellemző mutációs mintázatok alakulnak ki a különféle fajok által termelt káros anyagok hatására, amelyek azután a sejtek hibás működéséhez vezethetnek.

Munkájuk célja, hogy a daganatos betegségek elleni küzdelemben a reaktív, a már kialakult betegséget észlelő, arra reagáló terápiák helyett inkább prediktív, a betegség kockázatát még annak



megjelenése előtt jelző eljárások legyenek elérhetők.

A vastagbél daganatos betegségei túlnyomórészt az 50 év felettieket érintik, és népegyarányosan a világon Magyarországon a leggyakoribbak, évente több mint ötezer-hatszáz halálos áldozattal. Ha a betegséget korán diagnosztizálják, tízből kilenc beteg még öt év múlva is életben van, de azok között, akiknél előrehaladott állapotban fedezik föl a betegséget, ez az arány tízből alig több, mint egy.

TUDOMÁNY

Kardiometeorológia: új tudományterület a Semmelweisen

A cukorbeteg, az 55 évnél idősebbek és a férfiak a legérzékenyebbek a szív- és érrendszeri betegségeket kiváltó légköri jelenségek változásaira a Semmelweis Egyetem friss kutatása szerint.

Az éghajlatváltozás kardiovaszkuláris betegségekre gyakorolt hatását több éve vizsgálják az egyetemen, amely egy világszinten újnak számító tudományos diszciplína, a kardiometeorológia kialakulását is inspirálta.



A kutatók speciális matematikai módszer segítségével vetették össze az akut szív- és érrendszeri betegséggel kórházba kerültek számát, a betegek életkorát, nemét, és egyéb szív- és érrendszeri problémákra hajlamosító rizikótényezőit (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések), a vizsgált ötéves periódus meteorológiai és légszennyezettségi adatait napi lebontásban.

„Célunk egy olyan komplex egészségügyi riasztási rendszer kiépítése, melyben a várható időjárás alapján a legkiszolgáltatottabb betegcsoportok és a kórházak ellátórendszere is fel tud készülni egy esetleges egészségügyi veszélyhelyzetre, a szív- és érrendszeri betegek megnövekedett számára. Konceptiónkban a megelőzésnek is fontos szerepe lehet, ha előre tudjuk jelezni, hogy mikor mely pácienseknek kell jobban odafigyelni” – mondja dr. Boussoussou Nora, a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikának kutatója, a kardiometeorológia megalkotója.



FIZETETT HIRDETÉS

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 megdöbbentett, ezért utánaolvastam. 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.

3 újévi fogadalom, amit különösen nehéz betartani

Minden évben emberek milliói határozzák el, hogy az új évben leszámolnak régi rossz szokásaikkal. A fogadalmakat nem könnyű megtartani, sok múlik azon, hogy miként fogalmazzuk meg a célokat, és milyen gyakorlatokat hívunk segítségül az új életforma kialakításához.



→ Jól ismerjük a leggyakoribb újévi fogadalmakat: egészségesebben fogunk élni, lefogyunk, munkahelyet váltunk, csökkentjük a stresszt, abbahagyjuk a dohányzást, több időt töltünk a családdal. Ezekből az elhatározásokból azonban ritkán lesz új életforma. Nézzük, mik a legnehezebben betartható fogadalmak, és mi segíthet a célkitűzések megvalósításában.

Idén mindenféleképp lefogyok

→ Valószínűleg ez az egyik legnépszerűbb újévi fogadalom, de a szakértők figyelmeztetnek: leggyakrabban ez vezet kudarc-hoz. Ennek oka, hogy a testsúlyt nagyon sok tényező befolyásolja, előfordulhat például, hogy az elhízás mögött emésztési, hormonális vagy egyéb problémák állnak, amit először fel kell tárnunk. A radikális fogyókúránál mindenképpen célravezetőbb, ha lépésenként haladunk. Például megvizsgáljuk, milyen testi-lelki okok állhatnak a túlsúly hátterében; elkötelezzük magunkat a sportolás mellett; majd találunk egy edzőtársat vagy egy olyan csoportos foglalkozást, amit élvezünk.

Ami az étrendet illeti, kezdjük azzal, hogy néhány élelmiszert egészségesebbre cserélünk. Ezután lépünk tovább, például bővítsük a zöldségek választékát, vagy csökkentjük az adagokat. Ezek a kisebb, fokozatos változtatások megkönnyítik az új, egészségesebb étkezési szokások betartását, és nagyobb eséllyel vezetnek tartós sikerhez.

Leszokom a dohányzásról

→ Ez dicséretes elhatározás, ám nem könnyű betartani, és a győzelemhez vezető út általában több lépésből áll. Elsőként próbáljuk megérteni, hogy miért alakult ki ez a függőség, majd

keressünk rá módot, hogy az ismert készítéseket másképpen elégtessük ki. A kezdeti nehézségek idején érdemes csatlakozni egy támogató csoporthoz, amely segít kitartani az elhatározásunk mellett, s ha szükséges, szakember tanácsát is kérhetjük, hogy megtanuljunk együtt élni a függőséggel anélkül, hogy engednénk neki.

Több időt töltök a családdal

→ Az, hogy több időt töltsünk a szeretteinkkel, nagyrészt a szervezésen és a dolgok fontossági sorrendjén múlik, ez pedig a rendelkezésünkre álló szabadidővel együtt folyamatosan változik. Ezért nem célravezető pusztán megfogadni, hogy ha törik, ha szakad, január 1-jétől több időt töltünk a családdal, már csak azért sem, mert valószínűleg hosszú évekbe telt, amíg kialakultak azok a szokások, amelyeken most változtatni szeretnénk.

Az életmód-tanácsadók szerint ehelyett érdemes külső nézőpontból felmérni és értékelni a napi rutinunkat. Keressük a választ arra, hogy mi az, ami nyilvánvalóan fontos számunkra, és aktuálisan mit sorolhatunk hátrébb. Sokszor az is segít, ha nem akarunk mindent egyedül megoldani, hanem több feladatot osztunk meg a kollégáinkkal, családtagjainkkal. Ha ily módon napi egy-két órát sikerül megszórolni, máris sokat tettünk azért, hogy több idő maradjon a szeretteinkre.



Kerüljük a kudarcok megismétlését!

→ Alapvető stratégia az újévi fogadalmak betartásában, ha nem ismételtük meg pontosan ugyanazt a célkitűzést évről évre. Mert aki az előző évben kudarcot vallott, az kisebb önbizalommal tekint az újabb próbálkozás elé. De ha mégis úgy döntünk, hogy ugyanazokat a célokat tűzzük magunk elé, akkor töltsünk egy kis időt a korábbi eredmények értékelésével. Milyen stratégiák bizonyultak hatékonyak? És melyek voltak kevésbé sikeresek? Mi akadályozott meg abban, hogy az elmúlt években eredményes legyünk? A válaszok fényében érdemes változtatni a megközelítésen, hogy növeljük a siker esélyét.

Mi mindenre hasznosak a probiotikumok?

A téli időszak nem kedvez az egészségünknek és a jókedvünknek, ilyenkor ugyanis gyakrabban a felső légúti megbetegedések, a korai sötétedés pedig igazán hangulatromboló tud lenni. Nem szükséges azonban az egész telet betegeskedéssel vagy rosszkedvel tölteni, ehhez pedig elég is lehet, ha egy egyszerű lépést teszünk az immunrendszerünk felturbóztatása érdekében.

→ A probiotikumokról általában elsőként az jut eszünkbe, hogy ha antibiotikumot szedünk, mellette mindenképpen érdemes probiotikumot is bejuttatnunk a szervezetünkbe. Ez valóban így van, hisz az antibiotikumok az egészséges mikrobiomban is kárt tesznek, ezért érdemes idejekorán pótolni a testünk fontos baktériumait. A probiotikumok azonban nem csak ebben az esetben segítenek a testünk regenerálásában.

„Kevesen tudják, de az emberi mikrobiom, ami a vastagbélben található probiotikus élőflóra, minden embernél épp olyan egyedi, mint az ujjlenyomat. A testünkben mintegy másfél kilónyi hasznos humán baktérium-élőflóra található, és ma már léteznek olyan vizsgálatok, amelyek képesek feltérképezni az egyedi mikrobiomot. Ezt számtalan hasznos baktériumtörzs alkotja, amely gondoskodik arról, hogy az immunrendszerünk megfelelően működjön. Ha ez a flóra felborul, annak értelemszerűen az immunrendszer látja kárát. Az, hogy ez kinek milyen hiányosságokat vagy betegséget okoz, egyéni hajlamtól és a környezettől is függ, az azonban biztos, hogy negatív hatással lesz az egészségünkre” - magyarázta **Dr. Bakanek György** nőgyógyász, sportorvos és életmód-szaktanácsadó.

Pusztítjuk az élőflórát

→ Az orvos arra is kitért, hogy a mai világ életmódja nem kedvez a bennünk található hasznos baktériumtörzseknek, ami beláthatatlan következményekkel járhat. Számos kutatás mutatta már ki a mikrobiom felborulása és az idegrendszeri, szív- és érrendszeri vagy emésztőrendszeri megbetegedések közötti összefüggést. Éppen ezért nagyon fontos, hogy – ha nincs is semmiféle panaszunk – évente többször tartsunk egy probiotikum-kúrát.

„Sportorvosként a birkózó-válogatottnál már sok évvel ezelőtt bevezettem, hogy minden évszakváltáskor, azaz évente négyszer egy kéthetes probiotikum-kúrát tartsanak a sportolók. Nagyon pozitív eredményeket tapasztaltunk a kúra bevezetése óta: sokkal kevesebb a légúti megbetegedés, vagy az egzotikus helyeken történő nyaralásokkor olyan gyakran jelentkező hányásos, hasmenéses panasz. Sőt, a járványos időszak alatt is kevesebb megbetegedés volt arányában azon sportolók esetében, akik probiotikumot szedtek és az esetleges megbetegedés is enyhébb lefolyású volt. A mai világban rengeteg mindennel pusztítjuk az élőflóránkat: gyógyszerekkel, alkohollal, stresszel, nem megfelelő táplálkozással. Ezt



nagyon fontos ellensúlyozni, hogy ne szenvedjen maradandó károsodást a szervezetünk” - fejtette ki Dr. Bakanek György.

Az immunrendszer védelme

→ A sportorvos azt is elárulta, hogy arra is ajánlott ügyelni, hogy az életmódunk megfelelő legyen egy ideális táptalaj kialakításához a mikrobiomunk és a kiegyensúlyozott immunrendszerünk számára. Ehhez elég csupán néhány szabályt betartani: a rostban gazdag táplálkozás mellett a mozgás, a megfelelő folyadékfogyasztás és az elegendő alvás a legfontosabb pillérek. Az életmód-tanácsadó azt is kiemelte, nem mindegy, milyen probiotikumot választunk

„Noha már van lehetőség arra, hogy megvizsgálják, mely hasznos baktériumtörzsek aránya tolódott el a szervezetünkben, egy személyre szabott probiotikum meglehetősen drága lenne. Éppen ezért olyan probiotikus termékcsaládot tanácsos választani, amelyben minél többféle baktériumtörzs található. A 7 törzs már remek választás lehet, a csecsemők és kisgyermek számára is ajánlatos évi 3-4 alkalommal egy nekik szánt probiotikum-kúrát alkalmazni, a korosztályra szabott összetétellel. További előnye egy termékcsaládnak, ha probiotikumot is tartalmaz, ami elősegíti a hasznos baktériumok szaporodását, valamint ha a gyártási technológián keresztül biztosított, hogy a bacik túléljék a gyomorsavat és így eljutnak a bélbe, ahol kifejthetik jótékony hatásukat.”

Kezdje mértékletesebben az új évet!

Ha az ünnepek alatt túl sokat evett-ivott, és úgy érzi, szüksége lenne szervezete méregtelenítésére, a népszerű, de sok esetben kockázatos tisztítókúrák helyett kövesse a következő egyszerű és kíméletes módszereket.

→ A legtöbb közismert méregtelenítő program – a folyadékdiéta, az eliminációs diéta, a hosszabb koplalás stb. – túlságosan radikális lehet, és ellenőrzés nélkül akár kiszáradáshoz, hiányállapothoz is vezethet. A szakemberek azt javasolják, aki úgy érzi, az ünnepek alatt túlterhelte a szervezetét, és szeretne megújulni, kezdje az évet kisebb, egyszerűbb változtatásokkal.

Reggelizzen rendszeresen

→ Kutatások szerint azok, akik rendszeresen reggeliznek, kevesebb kalóriát fogyasztanak a nap folyamán. A legjobb, ha a reggeli két fő élelmiszercsoportot tartalmaz, amelyből az egyik a fehérje. A zöldséglé, a gyümölcs, a tojás és egy kis sajt általában jó választás. Az egészséges reggeli segít a vércukorszint szabályozásában, és javíthatja a kognitív teljesítményt.

Válasszon teljes értékű élelmiszereket

→ Egyen naponta többször gyümölcsöt, zöldséget, és általában ügyeljen arra, hogy több rostot fogyasszon. Az étrendjében minden nap legyen állati vagy növényi eredetű sovány fehérje. Emellett csökkentse a hozzáadott cukrot és a telített zsírokat, és növelje a májat támogató ételek, például a cékla, a keresztesvirágú zöldségek – brokkoli, kel, kelbimbó, karfiol –, a zöld leveles zöldségek, a fokhagyma, a citrom mennyiségét. Az erjesztett élelmiszerek, mint a joghurt, a kefir, a savanyú káposzta, a fermentált zöldségek ugyancsak segítik a bélrendszer egészséges működését.

Tervezze meg az étkezéseket

→ A táplálkozással foglalkozó International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity című folyóiratban megjelent tanulmány szerint azok az emberek, akik legalább alkalmanként megtervezték az étrendjüket, kisebb valószínűséggel voltak elhízottak. Emellett változatosabban étkeztek, és nagyobb eséllyel tartották be a táplálkozási irányelveket. Ennek egyik magyarázata, hogy az étkezések megtervezése valószínűleg csökkenti az impulzív evést, és segíti az egészségesebb étrend kialakítását.

Mérsékelje az alkoholfogyasztást

→ Az ünnepek idején sokan a szokásosnál több alkoholt fogyasztanak. Egy-egy pohár bor vagy pezsgő természetesen belefér, de érdemes tudni, hogy a nagyobb mennyiségű alkohol már rövidtávon is kedvezőtlenül befolyásolja az alvást, a hormonális működést, a regenerálódást és az általános egészséget. Mivel az alkohol megterheli a májat, tanácsos teljesen elkerülni az újévi méregtelenítés időszakában. Aki mégis fogyaszt szeszes italt, azzal tompíthatja az utóhatását, ha minden egyes alkoholos ital után egy pohár vizet is megiszik.

Törekedjen több mozgásra

→ A fizikai aktivitás szintén segíti a szervezet megtisztulását, ezért érdemes hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású testmozgást vagy 75 perc erőteljes aerob mozgást végezni. De ennek nem kell egyszerre történnie, és nem feltétlenül az edzőteremben. A legjobb, ha mindenki a fizikai erőnlétéhez, alkatahoz leginkább illő mozgásformát választja, legyen az kirándulás, futás, gyaloglás, úszás vagy akár tánc.

Állítsa helyre az alvásritmusát

→ Az intenzívebb társasági élet felboríthatja az alvási szokásokat. Ez rövidtávon nem okoz gondot, de az ünnepek után érdemes odafigyelni arra, hogy az alvás ritmusa helyreálljon. A hosszabb ideig tartó alvásmegvonás megzavarhatja a jóllakottsáért felelős hormonok működését, ami túl sok evéshez vezethet. Ráadásul megemeli a kortizolszintet, ami növeli a szorongásra való hajlamot. Aki az év utolsó időszakában kibillent az egyensúlyból, az törekedjen arra, hogy éjszakánként ismét hét-nyolc órát aludjon.

IMMUNERŐSÍTÉS PROBIOTIKUM-KÚRÁVAL

Protexin® KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK!

Protexin® RESTORE Baby
belsőleges por

Protexin® BALANCE
kemény kapszula

CSECSEMŐK ÉS KISGYERMEK RÉSZÉRE

12 ÉV FELETTIEK ÉS FELNŐTEK RÉSZÉRE

- ✔ **A bélfloóra helyreállítására**, így antibiotikus kezelés alatt és azt követően, hasmenés esetén
- ✔ **Puffadás megszüntetésére**
- ✔ **A meggyengült immunrendszer erősítésére** (klímaváltozáskor, utazáskor és stresszhelyzetekben)
- ✔ **Igazoltan túléli** a gyomor erősen savas közegét

7-féle probiotikus baktériumtörzs + prebiotikum

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények, melyek hatását szakirodalmi adatok igazolják.

VITAMINKOSÁR KFT.

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/c, +36 1 209-1084, info@vitaminkosar.hu

www.protexin.hu

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



Ébresztőt kellene fújni

JAKUPCSEK GABRIELLÁRÓL kevesen tudják, hogy annak idején felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, de két év után rájött, hogy nem akar szerepeket játszani, inkább a valóságot akarja megmutatni az embereknek, kérdéseket akar feltenni és általuk elgondolkodtatni. Így lett az egyik legnépszerűbb rádiós-tévé mősorvezető és újságíró. Legutóbbi vállalkozásával, A napos B oldal című könyvével mozgalmat indított el.

már nehéz felállni, hogy kimerít a lépcsőzés. Mindenképpen az a cél, hogy olyan megállapítások vagy kérdések legyenek a könyvben és a találkozókön, hogy azt, aki olvassa, aki ott van, továbbgondolásra késztesse.

Azt mondd, hogy jó évet zártál. Mi következik ebből?

Oly sok emberi történet megtalál a műsoraim és a vidéki turné során, hogy azok tanulságát úgy érzem, meg kell írnom, így jön A napos B oldal folytatása. Ahogy halad az életem, úgy új kérdések és tabutémák kerülnek elő. Olyan élményekben volt részem a múlt évben, amit soha nem tapasztaltam még meg. Felhőtlenül csinálhatom azt, amit szeretek, olyan emberekkel dolgozhatok, akikkel jól érzem magam, beleértve a kiadómat is. Lenyűgöző látni, hogy újra és újra kígyózó sorok fogadnak egy dedikáláson, egy-egy előadáson, találkozón. Számomra is életminőségi változást hozott a könyv. Stresszmentes, valóban lelket feltöltő most a munkám. Kicsit a televíziós aranykorára emlékeztem, amikor mindenki egyet akart: minőségi munkavégzést, korrekt és színvonalas műsorokat, érdeklődő és visszatérő nézőket. Most ezt kapom a turnén, hiszen városról városra utazunk, rengeteg olvasóval találkozunk. Ez annyiban más, mint a tévé, hogy itt azonnali és közvetlen a visszajelzés. Természetesen az elmúlt tíz évben volt részem hasonló élményekben, hiszen a kommunikációs tréningeket csináltam, de ilyen mértékű és mennyiségű visszacsatolást még nem láttam.

Ez jelentheti azt, hogy a televíziózást már csak emlékként kezeled?

Nem tudhatjuk, hogy mi jót tartogat még a jövő – éppen erről is szól A napos B oldal. Azonban most az a legfontosabb számomra, hogy 2024-ben is meg tudjam tartani azt a jó állapotot, az életérzést, az örömet, amelyet 2023-ban átéltem. Szeretném megőrizni azokat az emberi és szakmai kapcsolatokat, amelyek sokat adtak nekem. Jó lenne újra és újra átélni az olvasókkal való találkozások mélységeit és hangulatát, a felém irányuló érdeklődést és bizalmat. Mindez nagy felelősség, tehát szeretnék ebben az évben is sokat adni azoknak, akik nyitottak rá.

Egy új esztendő eleje mindig az előző év értékelésével, „leltárkészítéssel” kezdődik. Milyen a te mérleged?

Emberi és szakmai szempontból is nagyszerű évem volt. A Napos B oldal című könyvem úgy tűnik, nagyon „betalált”, szerintem azért, mert rengeteg embert érint. A nők többsége szorongással éli meg az idő múlását, úgy érzik, hogy az elűhanó évek nemcsak a fiatalságot viszik magukkal, de a nőieségüket, az életkedvüket, a vonzerejüket is. Meggyőződésem, hogy hinni kell abban, hogy az élet negyven felett újraindul, ha hagyjuk. Ehhez az kell, hogy jobban ismerjük önmagunkat, és hogy szembenézzünk olyan kérdésekkel, amelyeket nem nagyon mertünk feltenni, hogy elgondoljunk, mit tehetünk meg magunkért.

Irigylésre méltó olvasni és hallgatni téged, az ember úgy érzi, nálad van a bölcsek köve, pontosan tudod, hogyan kell élni.

Dehogyan van nálad, csak a kíváncsiság hajt! És csak arról írok, ami engem is foglalkoztat, amit nekem is meg kell értenem, amit én is megszenvedek vagy épp megoldok és szakembereket hívok hozzá segítségül. És azt hiszem a szakmám titka abban áll, hogy jó kérdéseket tudjunk feltenni, olyanokat, amelyek előhívják gondolatokat, lehetséges válaszokat bárkiből, aki akárcsak kicsit is nyitott arra, hogy gondolkodjon arról, mit tehet meg az ember önmagáért. Főként akkor, amikor az vetődik fel, hogy az 50. életév betöltése valóban egy drámai fordulat az életünkben vagy inkább egy ajtó újabb lehetőségek felé. A legtöbben már a negyvenet átlépve elkezdnek szorongani, sokan csak tudat alatt, hogy ugyanis innen már az út vége felé tartunk. Máshogyan kell ezt nézni, és én arra vállalkoztam, hogy ebben partnere legyek az olvasónak, és azoknak, akik eljönnek a találkozókra. Úgy fogalmaztam az ajánlómban is, hogy támogatlak abban, kedves olvasó, hogy találd meg a szépséget a mindennapokban és önmagadban ötven, hatvan, hetven évesen is. Szerintem ébresztőt kell fújni, megrázni a hölgyeket, akik letettek már önmagukról, hogy mozduljanak ki a szorongásból, még akkor is, ha nehéz. Tudjuk jól, hogy nemcsak lelki dolgokról van szó, hanem bizony van, hogy

A magnéziumhiány: nehezen ismerhető fel

Ma már divat az aktív sport, vagyis egyre több férfi hagyja el a fotel kényelmét és dönt a futás vagy más edzésforma mellett. Többször találkozunk az izomgörcsrel is, amelynek hátterében magnéziumhiány húzódhat meg, az anyag pótlása azonban sokszor nem is olyan egyszerű!

A sport és a magnézium

➔ Hogy miért éppen a magnéziumhiány okoz izomgörcsöket? Azért, mert ez az anyag jelentős szerepet tölt be az izomműködés normál keretek között tartásában. De azért itt nem állnak meg a feladatai, és emiatt mindenképpen figyelni kell egy ilyen tünetre!

A magnézium ugyanis nem csak azt teszi lehetővé, hogy izomgörcsök nélkül sportolhassunk. Jelentős szerepe van a szív működésében, az idegrendszer működésében, de még az alvásminőségbe is jelentősen beleszól, emiatt pedig gyakorlatilag a szervezet egészére kihat, ha hiány lép fel belőle. Ráadásul a hiányállapot nehezen ismerhető fel, mert a jeleknek sokan nem tulajdonítanak jelentőséget – sőt, az is előfordul, hogy tünetek nélkül van jelen – mondja **Ratkó Tünde** termékenységi szakember, szülésznő.

Magnéziumpótlás

➔ Az már a hobbisportolók is tudják, hogy a magnéziumpótlás fontos, amit alapesetben a megfelelő étkezéssel képesek vagyunk megtenni. Sajnos azonban az élelmiszereink beltartalma egyre csökken, míg a minket érő környezeti hatások romboló ereje nő, vagyis a tápanyag-felhasználásunk is megugrik egy alapvetően csökkent bevétel mellett. A magnéziumot szerencsére pótolni lehet vitaminkészítményekkel is, de az nagyon nem mindegy, hogyan. Minden anyag esetében központi kérdés a hasznosulás. Ha bevittünk egy anyagot, azt a szervezetnek hasznosítania kell, és ez nem könnyű feladat.

A táplálékkiegészítőkből a magnézium sokszor szerves formában

van jelen, így pedig hasznosulása is nagyon alacsony. A szervezetnek ugyanis számos átalakítást kell elvégeznie az anyagon, míg azt a sejtek képesek lesznek hasznosítani. Ez azonban idő és energiaigényes, vagyis a szerves formában bevitt anyagok jelentős hányada egyszerűen kiválasztódik és kiürül a szervezetből.

A „jó” magnézium

➔ Már a szerves formában bevitt magnézium is segít valamennyit, de igazi lökést a szerves forma adhat. A készítményekben jellemzően magnézium-citrát formában megjelenő anyag ugyanis jelentősen jobban képes hasznosulni. A szerves kötésű anyagok akár 80%-kal is jobban hasznosulnak szerves társaiknál. Emellett azonban a felszívódást más anyagok is segítik!

A magnézium esetében a B6-vitamin egy ismert „segédanyag”. Kevesebben tudják, hogy a magnézium hasznosulását a D-vitamin, az E-vitamin vagy éppen a kalcium is segíti, de ezen kívül még számtalan anyag jut szerephez, minimum közvetett formában. Vagyis például az E-vitamin segíti a magnézium felszívódását, már persze ha megfelelő arányban van jelen, amihez kell a C-vitamin, mert ez az E-vitamin hasznosulását segíti elő.

A C-vitaminhoz a vas szükséges, ahhoz újra más anyagok és így tovább. Ennek megfelelően a magnéziumot nem csak szerves kötési formában, hanem komplex készítményben érdemes bevinni, így érhető el a legjobb hasznosulás, így biztosítható a szervezet hatékony tápanyagpótlása ezek keresztül pedig a jó sportteljesítmény is.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A NutriPharma® SZEM CSOMAG szemmel kapcsolatos problémákra nyújt segítséget: számítógép, okostelefon, TV és más képernyő rendszeres használata, tartós közeli munka és olvasás során kialakuló szemfáradtság (szaknyelven asthenopia) tüneteinek enyhítésére.



WWW.NUTRIPHARMA.HU/BIGUAN

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

- ✓ jellemzően a szem és szemkörüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetében.
- ✓ Léghőszigetelő, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtét utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR:
10.775 Ft

Rendelje meg weboldalunkon,
INGYENESEN kiszállítjuk az
egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja!
+36 20 254 4113

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

HIRETÉS

Fáradtságot, fejfájást is okozhat az ingadozó vérnyomás

A zárt térben való tartózkodás, a gyakoribb fertőzések, a stressz mind indokolhatja az olyan általánosabb jellegű tüneteket, mint a fáradtság, a szédülés, a rossz közérzet, a fejfájás. Mikor érdemes tehát szakemberhez fordulni ilyen panaszokkal, és miért érintheti ez gyakrabban a magas vérnyomással küzdő betegeket?

→ A vérnyomásérték a nap folyamán folyamatosan változik, hiszen több tényező is hatással van rá, így például a napszak (éjjel, alvás alatt a legalacsonyabb, majd hajnaltól fokozatosan emelkedik 9-10-ig, majd késő délután ismét megfigyelhető vérnyomás-emelkedés), a mozgás, a stressz, a hőmérséklet, a fogyasztott ételek és italok is.

Bizonyos mértékű ingadozás tehát természetesnek tekinthető, a túl gyakori és túl nagymértékű ingadozásokat azonban mindenképpen ki kell vizsgáltatni, és szükség esetén a kezelés is elengedhetetlen. Már csak azért is, mert a bármilyen irányban kóros vérnyomás komolyan kihat az erek és a szív működésére.

Ennek az az oka, hogy a vérnyomás ingadozása az ereket komoly munkára kényszeríti, hiszen azok izmos fala kénytelen a váltakozó értékekhez igazodni. Több kutatás is rámutatott már arra, hogy jelentősen megnő a stroke esélye ingadozó vérnyomás esetén, és számolni lehet a szívroham, egyéb szövődmények lehetőségével is.

Milyen tünetei lehetnek?

→ A vérnyomás ingadozását elsősorban rendszeres és pontos mérésekkel lehet igazolni, hiszen sokszor teljesen tünetmentes marad még a nagyobb mértékű fluktuáció is. Mégis van néhány figyelmeztető jel, amely utalhat erre a problémára.

Ezek a következők: fáradékonyság, fejfájás, rossz közérzet, koncentrációs zavar, szédülés, látászavar, émelygés. Általánosságban elmondható, hogy a vérnyomás szisztolés értéke (vagyis az első szám) 100 és 140 Hgmm között, míg diasztolés értéke 60 és 90 Hgmm között tekinthető normálisnak. A 90/60 Hgmm alatti értékek esetében hipotóniáról, vagyis alacsony vérnyomásról, míg a 140/90 Hgmm-t meghaladó adatok esetében hipertóniáról, vagyis magas vérnyomásról beszélhetünk.

A vérnyomás-ingadozást azonban nem lehet ilyen pontos értékekkel meghatározni, de leegyszerűsítve úgy lehet fogalmazni, hogy az ingadozást akkor tekintjük kórosnak, ha egy normál vérnyomású személynél rohamokban jelentkezik hipertónia.



Kit érint az ingadozás?

→ A vérnyomás-ingadozás okát minden esetben gondosan ki kell vizsgálni, hiszen számos ok állhat a háttérben. Előfordulhat például, hogy pánikbetegség, vagy mellékvese-betegség, pajzsmirigy-túlműködéssel járó hipertóniás krízis okozza a nagy kiugrásokat, és érdemes a veseműködést is áttekinteni. A gondos, akár több szakterületet magában foglaló kivizsgálás és a 24 órás vérnyomásmérés tehát számos ilyen kérdést tisztázhat.

– Bizonyos esetekben megfigyelhető a már kezelés alatt álló magas vérnyomású páciensek vérnyomás-ingadozása is, amely 100/60-200/120 Hgmm között is lehet. Ennek többféle oka is lehet, akár az rosszul, nem rendszeresen szedett gyógyszerek, akár az, hogy eleve sok gyógyszert kap a beteg, és akkor egy nagyobb vérnyomásesést egy nagyobb vérnyomás-emelkedés követ – ismerteti dr. Petróczy Natália, a KardioKözpont belgyógyásza.

– A kóros ingadozás tehát egy szabályozási zavar, amit vagy háttérbetegség, vagy nem adekvát kezelés okoz. A kivizsgálás eredményeire támaszkodva az életmóddorvos, dietetikus, mozgásterapeuta által irányított életmódváltás, és az esetleg korrigált gyógyszeres kezelés lehetővé teszi, hogy a vérnyomást a megfelelő értékek között tarthassuk és megfékezhessük az ingadozást.

Szaunakisokos: melyik tökéletes?

A szaunázásnak sokféle jótékony hatása ismert, ilyen például, hogy endorfin szabadul fel a testünkben, miközben a melegben lazítunk.

→ Ez a több ezer éve kialakult szokás nem csupán egy kellemes formája a pihenésnek, hanem számos egészségügyi előnnyel is jár, amelyekre érdemes odafigyelnünk. A három legismertebb típus jótékony hatásait a bükkfüdői Greenfield Hotel szaunamesterének, Horváth Lászlónak a segítségével tekintjük át.

Infrasauna: a visszafogott változat

Az infrasauna alacsonyabb hőmérséklete (általában 35-50 fok) ideális lehet azoknak, akik nehezen tolerálják a magas hőfokot. A mérsékelt meleg sokak számára elérhetővé teszi a szaunázás élményét, hiszen akár fél órát is tartózkodhatunk egyhuzamban a kellemes melegben.

Ízületi fájdalom: Az infrasauna kiváló választás azoknak, akik ízületi fájdalommal vagy mozgásszervi problémákkal küzdenek, ezáltal ideális kiegészítő kezelés lehet az idősebb korosztály számára.

Bőrproblémák: Az infrasauna kiváló a pórusok mélytisztításában, mivel a hő hatására ezek kitágulnak, és a fokozott izzadás támogatja a bőr tisztulását. Ezek a sugarak serkentik továbbá a kollagéntermelést.

Finn szauna: a nagy klasszikus

Elsősorban azoknak ajánlott ez a klasszikus típus, akik jó egészségi állapotban vannak, hiszen akár 90 fok fölötti hőség is lehet a kabinban. 10-15 perc után javasolt egy hideg vizes merülőfürdő vagy zuhany, és ezt maximum kétszer-háromszor ismételni.

Testmozgás utáni regeneráció: A fokozott izzadás támogatja a méregtelenítést, a hő izomlazító hatása pedig elősegíti az igénybevétel után a gyors helyrerázódást.

Anyagcsere: A meleg hatására felgyorsul a nyirokkeringés, ami elősegíti a méregtelenítést, mivel a nyirokrendszer fontos szerepet játszik a szervezetben lévő felesleges anyagok távozásában.

Immunrendszer: A magas hőmérséklet növeli a szervezet ellenálló képességét a különböző fertőzésekkel és betegségekkel szemben, mivel serkenti a test fehérvérsejtjeinek a termelését.

Aromasauna: minden érzékünkre hat

Az átlagosan 55-65 fokos kabinban az illóolajok kellemes és megnyugtató légkört teremtenek.

Stressz és szorongás: Az aromaszauázás során használt illóolajok, mint például a cédrus-, jázmin-, vagy bergamottolaj, segíthetik a stressz és szorongás csökkentését.

Alvás: Bizonyos illóolajok, például a levendula vagy a kamilla, ismertek nyugtató hatásokról, tehát segíthetnek alvásminőségünk javításában.

Bőrproblémák: Néhány illóolaj, mint a szantálfaolaj vagy a grapefruitolaj antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, ami segíthet a bőrproblémákkal küzdőknek például a narancsbőr vagy a pattanások elleni harcban.

HUNGAROSPA
HAJDÚSZOBOSZLÓ

ÉV ELEJÉN IS
GONDOLJON EGÉSZSÉGRE!

Vegyen igénybe gyógykezeléseket kedvezményes csomagáron a Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben!

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) 10% kedvezményt biztosítunk az egészségbiztosítás által támogatott gyógykezelések csomagarából, mely tartalmazza a kezeléseket és a fürdőbelépőt is.



TÉLI FELTÖLTŐDÉS AKCIÓ!

2024. január 08 – 2024. március 8.

Gyógyászati kezelőappal az Aqua-Palace Élményfürdő hétköznapokon 50 %-os kedvezménnyel 2000 forintos akciós áron vehető igénybe.



További kedvezmények:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt
- Kezelési napokon a csomagár tartalmaz 1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!



www.hungarospa.hu

Tudatosság a rákbetegségek megelőzésében

A rákbetegségek sokféle ok miatt alakulhatnak ki, de az emlőrák, petefészekrák, prosztatatarák és a hasnyálmirigyrák is azok közé a daganatos betegségek közé tartozik, melyek kialakulásánál az örökölt génállomány is meghatározó. A tudomány fejlődésének köszönhetően azonban ezeket a kockázatokat proaktívan ki lehet szűrni, nem kell megvárni a betegség kialakulását.

a betegség kialakulása, mint a fiatalabbaknál; átlagosan a 60. életév környékén jellemző a megjelenése. A betegséget kiváltó okok többnyire ismeretlenek, de az esetek 5-10 százalékában a petefészekrák kialakulása genetikai változásokra vezethető vissza (az úgynevezett BRCA-gén mutációira). Amennyiben a családban már előfordult mellrák vagy végbélrák, még az említett génhiba nélkül is nagyobb az esélye a betegség létrejöttének.

Leggyakrabban 50 év felett fordul elő

→ A **hasnyálmirigyrák** a mai napig a legtitokzatosabb és legfélelmetesebb rákfajta, aminek gyógyítása szinte lehetetlennek tűnik. Hasnyálmirigyrákban hunyt el Esterházy Péter, Steve Jobs és Patrick Swayze is. A legfontosabb kockázati tényező az életkor, mivel a hasnyálmirigy-daganat leggyakrabban az 50 év feletti korcsoportban fordul elő, de a megbetegedések 10-15 százalékánál bizonyítható a családi halmozódás.

Genetikai szűrővizsgálat

→ A rákbetegségeknel kulcsfontosságú, hogy minél előbb történjen a felismerés és a diagnózis, mert akkor sokkal nagyobb az esély akár a teljes gyógyulásra is. De az önvizsgálaton és a rákszűrésen túl vannak más korszerű eszközök is, amivel segíthetjük a korai felismerést.

Mindenki számára elérhető az a genetikai szűrővizsgálat, a proaktív teszt, mellyel már az egészséges fiatal embereknel is meg lehet állapítani, hogy hajlamosak-e bizonyos betegségekre. Ez a szűrővizsgálat a rejtetten jelen lévő, de nagy kockázatot jelentő betegségekre hajlamosító géneket vizsgálja. Ha a proaktív genetikai teszt kimutatja, hogy mely tumorbetegségek kialakulására nagyobb a kockázat, akkor életmódbeli változtatásokkal, gyógyszeres kezeléssel vagy műtéttel kielégíthetővé, de akár megelőzhetővé is válhat a betegség kialakulása. Azoknak, akiknek családjában halmozottan fordultak elő daganatos megbetegedések, ez a teszt különösen nagy segítség lehet egészségük megőrzésében.

Az új, genetikai alapú, személyre szabott megelőzés, illetve orvoslás a jelenleg elérhető legkorszerűbb módszer, a genetikai tanácsadással egybekötött vizsgálat elvégzése után lehetőség van az adott betegség vonatkozásában prevenciósvizsgálat felállítására is, mely a megelőzés sikerességét garantálja. Ne feledjük, a daganatos betegségek esetén a korai diagnózis az egyik legfontosabb faktor, mely életet menthet! És ha a kockázatokat már a betegség kialakulása előtt ki lehet mutatni, akkor annál nincs korábbi diagnózis.

Egy gén mutációja okozza

→ Hazánkban évente mintegy 8000 új mellrákos megbetegedést diagnosztizálnak. A nők 7-10 százaléka érintett, elsősorban a 40 év fölötti korosztályok. Az emlőrák – ugyanúgy, mint minden ráktípus –, genetikailag is öröklődhet. Az emlődaganatok mintegy 7 százalékánál bizonyított az öröklődés szerepe, a BRCA1- vagy a BRCA2-gén születéstől fogva fennálló mutációja. Ez a mutáció nemcsak örökletes lehet, hanem az idő múlásával is kialakulhat környezeti vagy más károsító hatásokra, akár véletlenszerűen is.

Genetikai vagy hormonális okok

→ A **prosztatárak** a második leggyakoribb daganatos megbetegedés a férfiaknál. Hazánkban évente mintegy 4000, jellemzően 50 éves kor feletti, új beteget regisztrálnak, és mintegy 1300 férfi halálát okozza. Kialakulhat genetikai vagy hormonális okok miatt, de életmódbeli tényezők is kiválthatják. A genetikai tényezők olyannyira fontosak, hogy a prosztatárakos betegek vér szerinti férfirokonainál kétszer gyakoribbak a prosztatárakos megbetegedések. Kettő vagy több prosztatárak által érintett szülő vagy testvér esetében ezen rizikó akár 5-10-szeresére is emelkedhet.

A kiváltó okok többnyire ismeretlenek

→ Évente 1300-1500 új **petefészekrák-megbetegedést** regisztrálnak évente hazánkban, ez a nőknél a 6. leggyakoribb rosszindulatú elváltozás. Az idősebb nőknél gyakoribb



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

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

FOLYÉKONY SZAPPAN
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL
500 ML PUMPÁS

MIKROZID
FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ
500 ML

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.

LUCART TOALETTPAPÍR

A Strong sorozat minden terméke 100%-ban szűz cellulózrostokból 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 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 gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelést!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

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 gyógyszer 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

Ide dobja, ez a helye!

