

GYÓGYHÍR

Magazin

XIX. ÉVFOLYAM 2024. FEBRUÁR

Fájdalomérzéshez
vezethet a stressz

Így lesz egészséges
a bélfloóra

Mellkasi fájdalom
vagy téli szívinfarktus?

Nem hagyja aludni
a nyugtalan lába?

Interjú:
VÉSZABÓ NOÉMI
festőművész, író



A LÉGÚTI VÍRUSOK BÁRHOL TÁMADHATNAK



**ELŐZZE MEG A NÁTHÁT, VAGY KEZELJE
A KIALAKULT TÜNETEKET
CARREVIR ORRSPRAY-EL**
Már 1 éves kortól és terhesség ideje alatt
is alkalmazható.

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén
Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu

Javallat: Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az orrnyálkahártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). Adagolás és az alkalmazás módja: A megfázás első tüneteinek (pl. orrvizketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt orrnyálkonként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni. Mikor ne alkalmazza: Ha allergiás a készítmény bármely összetevőjére. Lehetséges mellékhatások: Ez idáig a nagyon ritkán előforduló túlérzékenységi reakciókon kívül, mint például orrvérzés, a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. Különleges figyelmeztetések: Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoaltást. Helyileg fejt ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.

SAGER/CARV004/01/ADY
LEZÁRÁS DATUM: 2024.05.

 **SAGER** PHARMA
Creating added value through partnership.

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

Carragelose®

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

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

PRÓBÁLJA KI ÖN IS LÉGZÉSKÖNYÍTŐ ORRTAPASZAINKAT!

Az orrtapasz olyan rugalmas anyagból készül, mely az orrnyeregbe ragasztva igyekszik kiegyenesedni, s így megemeli az orrcimpákat.

Ezzel

- tágítja a légutakat,
- elősegíti a könnyebb légzést,
- csökkenti az orrdugulást, így enyhíti az allergia, megfázás tüneteit,
- enyhíti a horkolást.

Kizárólag mechanikus elven működik, gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz.



KÖNNYEBB LÉGZÉS – JOBB ALVÁS!

KERESSE A WWW.PATIKAPACK.HU WEBÁRUHÁZBAN.

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. FÁJDALOM**
A stressz fokozott fájdalomérzéshez vezethet
- **8. LÁBFÁJDALOM**
Miért nem hagyja aludni a bizsergő, nyugtalan lába?
- **9. EMÉSZTŐRENDSZER**
Így lesz egészséges a bélflóra
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Vészbábó Noémivel
- **11. DIÉTA**
Túlsúllyal küzd? A máját is tönkretelheti!
- **12. ÉLETMÓD**
Hogyan legyen fitt 50 év felett?
- **13. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Mellkasi fájdalom a hidegtől, vagy téli szívinfarktus?
- **14. DIAGNÓZIS**
A 7 napos EKG-ről

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

Vegyük komolyan az álmatlanságot!

A február a vidámság és a szerelem hónapja, hiszen az a farsangok és karneválok időszaka, de a Valentin-napot (vagy Bálint-nap) is ebben a hónapban ünneplik a párok.

Viszont ez már a tél végi hónapok egyike, amikor egyre fáradtabbnak érezzük magunkat, ha nem figyelünk, akkor vitaminhiány is felléphet szervezetünkben, de akár álmatlanság is megnehezítheti mindennapjainkat.

Az álmatlanság, alvászavar napjainkban népbetegség: a magyarok fele alváshiányban szenved. Nem csak az éjjeli tünetek és az olyan a nappali panaszok hívhatják fel a figyelmet az alvászavarra, mint a fáradtság, koncentrációs nehézségek és fizikai betegségek, de akár a memóriazavar és a depresszió is.

Ausztrál kutatók fedezték fel, hogy az alvászavarok, különösen az alvási apnoé ronthatja az ember azon képességét, hogy akár személyes emlékeit felidézze, valamint növeli a depresszió esélyét is. Nem ritka jelenségről van szó, világszerte közel 100 millió embert érint az apnoé.

Figyelmeztető jel lehet, ha elkezdünk szorongani az elalvás miatt, ha úgy érezzük, egész éjszaka jár az agyunk, ha nappal nehezen koncentrálnak, ingerlékenyek, fáradékonyak vagyunk, ha romlik a teljesítőképességünk.

Legyen szó alvászavarról, vagy alváshoz kapcsolódó problémákról, az első lépés, hogy kiderítsük, milyen okok vannak a háttérben. Az álmatlanságot kiváltó okok felderítése után a kezelőorvos határozza meg, hogy a gyógyszeres kezelés, a pszichoterápiás módszerek vagy a kettő kombinációja hozhat tartós eredményt.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS Veszélyesek az illatosítók

Nem szabad túlzásba vinni az illatosítók használatát, mivel az azokból felszabaduló anyagok és égéstermékek főlegesen terhet rónak az emberi szervezetre - hívja fel a figyelmet a Semmelweis Egyetem (SE).

Nemcsak a mesterséges illatosítókkal kell óvatosan bánni, a természetes illatgyertyák használatát is érdemes mérsékelni, mivel amellett, hogy potenciálisan egészségkárosítók, az azokból felszabaduló anyagok és égéstermékek felesleges terhet rónak az egyébként is sokszor túlterhelt szervezetünkre – figyelmeztet **Pándics Tamás**, a Közegészségtudományi Tanszék vezetője.

Minden vegyi anyag, amely a lakásban található, növeli a beltéri környezet által okozott "betegségeket". Ilyenek szennyezőforrások a téli időszakban különösen kedvelt illatgyertyák, mesterséges vagy természetes illatosítók. Az ezekben található vegyi anyagokból egyszerre ugyan kis mennyiség szabadul fel, de mivel sok esetben rendszeresen, folyamatosan használják azokat, a mennyiségek összeadódnak.

"Ez a halmozódó hatás és a különböző vegyi anyagoknak való folyamatos kitettség az, amiért az egészségre számottevő hatást gyakorolhatnak" – magyarázta a tanszékvezető. Magyarországon a teljes betegségek körülből 10-16 százaléka a beltéri levegőminőséghez köthető.

Az illatosítók együttes hatása hosszú távon növelheti a légúti megbetegedések kockázatát, migrént, szem- és torokirritációt okozhat, megzavarhatja a hormonrendszer működését. Tovább ronthatja az alapbetegségekkel rendelkezők, asztmások, krónikus légúti megbetegedésekben szenvedők, gyermekek állapotát. A gyertyákból, füstölőkből felszabaduló égéstermékek bizonyítottan rákkeltők. Felöltött szervezetben rövid távon kevésbé érzhető tetten, gyermekeknél viszont már rövid idő alatt kimutatható a hatásuk.

CUKORBETEGSÉG

A hármastípusú diabétesz, a MODY, a gyerekeket és a fiatalokat érinti

Nem jár szomjúságérzéssel, fogyással, fokozott vizelettel, nehéz sebgyógyulással, mint ahogy teljes inzulinhiány vagy elhízás sem jellemző a fiatalokban kezdődő hármastípusú cukorbetegségekre, másnéven MODY-ra (Maturity Onset Diabetes of the Young).



A nehezen felismerhető, jellemzően tünetmentes és sokszor véletlenszerűen diagnosztizált betegség a MODY, azért nem tűnik fel, mert a vércukorszint általában csak enyhébb mértékben emelkedik meg, mint az 1-es és 2-es típusú diabétesznel, elhízással sem jár, így nincsenek tipikus tünetek – mondja dr. Tóth-Heyn Péter, a Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika igazgatóhelyettese.

Előfordul, hogy csak egy lázas kórkép esetén elvégzett laborvizsgálatnál

derül ki, hogy felborult a cukoregyensúly, de sokszor még ekkor sem gondolnak MODY-ra, és a 2-es típusú diabéteszhez sorolják. Orvoshoz akkor érdemes fordulni, ha valakinél már megállapították, hogy cukorbeteg, azonban a tipikus tünetek nem jelennek meg nála.

A MODY nem jár teljes inzulinhiánnyal, huszonöt éves kor előtt alakul ki, ezért sorolják a fiatalkori cukorbetegségek körébe.

A világszerte aluldiagnosztizált kórkép genetikailag öröklődik, és leggyakrabban, az esetek mintegy hetven százalékában az úgynevezett glukokináz enzim, másnéven GCK működészavara felelős a kialakulásáért.

A diagnózis felállításához genetikai vizsgálatra van szükség annak érdekében, hogy megállapítsák melyik gén okozza az eltérést. Mivel a kórkép az esetek többségében több generációt is érint ilyenkor a család több tagját indokolt megvizsgálni.

KUTATÁS

Az algák alkalmazhatóságát vizsgálják a krónikus bélgyulladás kezelésében

Az emésztőrendszer krónikus gyulladása nagyon összetett betegség, melyre nem áll rendelkezésre általánosan alkalmazható kezelés. Mivel az algák speciális bioaktív molekulák termelésére képesek, így ígéretes forrást jelentenek az új gyógyászati szerek keresése során.

A konzorcium négy éven keresztül vizsgálja az ismert vagy újonnan izolált algákat fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, prebiotikus vagy antibiotikus hatású vegyületeket keresve.



A Szegedi Biológiai Kutatóközpontban évek óta foglalkoznak mikroalgákhoz kapcsolódó kutatásokkal, melyek jó modelljei a növényi fotoszintézisnek, de alkalmasak más metabolikus és sejtosztódásos folyamatok tanulmányozására is. Ezek az apró, oxigéntermelő, fotoszintetizáló organizmusok kiválóan tudnak alkalmazkodni a változó környezethez vagy az extrém körülményekhez. Talán ennek is köszönhető, hogy rengeteg fontos bioaktív hatóanyag található bennük. Komoly figyelem irányul ezekre a természetes bioaktív anyagokra, mert az állati takarmányozásban, de még inkább az emberi étkezésben egyre nagyobb az igény olyan táplálékkiegészítőkre, melyek pozitívan hatnak az egészségre, erősítik az immunrendszert, így segítve a betegségek kialakulásának megelőzését. Nagyon nagy szükség van új hatóanyagokra is, amelyek megoldást kínálnak a krónikus betegségek kezelésére.



Egészséges csontok 50 év felett is

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

➔ Amióta a változókorba léptem, 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 kollagéneképződést.
- ➔ 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 háromszoros díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, 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 véralvadást gátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

A stressz fokozott fájdalomérzéshez vezethet

Mi a közös a krónikus migrénben, a hátfájásban és az irritábilisbél-szindrómában? Mindegyik tünetegyüttest kiválthatja vagy súlyosbíthatja a központi idegrendszer sajátos szabályozási zavara, az úgynevezett központi idegrendszeri szenzitizáció, amely az ingerek felnagyításáért felelős. A túlérzékenység kialakulásához a stressz is hozzájárulhat, ezért a fájdalom csökkentéséhez nélkülözhetetlen a stresszkezelés.



→ A központi idegrendszeri túlérzékenység egy olyan működési zavar, amely érzékenyebbé és reaktívabbá teszi a szervezetet a különféle ingerekre. Az idegrendszeri rendellenesség a fájdalomjelek érzékelését és feldolgozását érinti, és gyakran semmilyen szervi okkal nem magyarázható. Mivel a fájdalomfeldolgozás zavarát nem mutatják ki a szokásos vizsgálatok, a súlyos fájdalomérzés valódi oka többnyire rejtve marad, s emiatt gyakori, hogy az egészségügyi szolgáltatók elutasítják az érintett betegeket.

Olyan klinikai állapotok tartoznak ide, mint a fibromyalgia-szindróma (FMS), a krónikus fáradtság-szindróma (CFS), a temporomandibularis diszfunkció (TMD), a migrén/tenziós típusú fejfájás, az irritábilisbél-szindróma (IBS) vagy a nyugtalanláb-szindróma (RLS). Ezeknek a rendellenességeknek számos közös klinikai jellemzője van, például a fájdalom, a fáradtság, az alvászavar, és a fokozott érzékenység a fájdalmas és fájdalommentes ingerekre.

Jó stressz, rossz stressz

→ Klinikai vizsgálatok szerint a hosszú időn át tartó stressz hozzájárulhat az említett idegrendszeri túlérzékenység kialakulásához, illetve súlyosbíthatja a meglévő tüneteket.

A stressznek azonban nem minden fajtája káros: önmagában a stressz csak a szervezet válasza a változásokra; ezért megkülönböztetjük a jó stresszt (eustressz) a rossz stressztől (distressz). A jó stressz motiváló hatású, fokozza az energiát, javítja a teljesítményt, hatása azonban csak rövid távú. Ezzel szemben a rossz stressz hosszútávon is képes szorongást okozni, csökkenti a teljesítményt, és mentális problémákhoz vezethet.

A jó stresszt kiválthatja például az, ha új élethelyzetbe kerülünk (új munkahely, költözés, házasságkötés, gyermekvállalás, utazás stb.), míg például egy közeli ismerős halála, a válás, az anyagi problémák vagy a munkanélküliség egyértelműen rossz stresszt okoznak. Pszichológusok szerint a teljesítményünk közvetlen kapcsolatban áll a megtapasztalt stressz szintjével: a nagyon magas és a nagyon alacsony izgalmi szint csökkenti a teljesítményt, a köztes állapot azonban kedvezően hat a teljesítőképességünkre, és az egészségre is pozitív hatással van.

Hogyan töri meg a testet a stressz?

→ Az emberi szervezetet nem arra tervezték, hogy állandó stresszhatásnak legyen kitéve. A folyamatos stresszterhelés idővel gyulladást okoz az idegrendszerben, ami növeli az abnormális fájdalomfeldolgozás kialakulásának kockázatát. A túlterhelés nyomán a betegeknél bénító fejfájás, görcsös, szúró hátfájás, görcsös bélfájás (IBS) stb. jelentkezhet, miközben a probléma valójában idegrendszeri eredetű.

A központi idegrendszeri túlérzékenység jellemzője, hogy például mozgásszervi panaszok esetén a vizsgálatok csak enyhe fiziológiai eltéréseket mutatnak, ugyanakkor a páciens a fájdalom miatt dolgozni is képtelen. Ilyen esetben a szokásos ellátás – fizioterápia, gyulladáscsökkentő gyógyszerek, injekciók – többnyire csak minimális eredménnyel jár, sőt a tünetek súlyosbodását is okozhatja. Ha a túlzott stresszterhelés hozzájárult a fájdalomfeldolgozás zavarához, akkor az összetett gyógykezelés részeként a szakszerű stresszkezelés is nélkülözhetetlen az állapotjavuláshoz.



D₃+K₂ MAX

vitamin vitamin + B1-vitaminnal

Hármas hatás:

1 IMMUNRENDSZER



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 egészségéhez és a normál működéséhez.

4000 NE
D-vitaminnal



2000 NE
D-vitaminnal



 PRÉMIUM
MINŐSÉG

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

kellemes
vanília íz

AJÁNLOTT ÁRA:
2290 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100µg K₂
2490 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100µg K₂

Miért nem hagyja aludni a bizsergő, nyugtalan lába?

Sokak életét megkeseríti a nyugtalanláb-szindróma, amely éjszaka okoz furcsa, rendkívül zavaró tüneteket. Bizsergés, viszketés, égő érzés? A probléma szerteágazó panaszokat okozhat, és bár ismertek a rizikófaktorai, bizonyos esetekben nem pontosan meghatározható a kiváltó oka.

Ég, mintha árammal érintkezne?

➔ A nyugtalanláb-szindróma egy viszonylag sokakat érintő probléma, amely gyakorlatilag akár teljesen ellehetetleníti a pihentető alvást. A lábban jelentkező, nehezen körülírható érzetek ugyanis csak akkor enyhülnek, ha a beteg mozog, nyújtózkodik, járkál – a mozgásra enyhülő tünetek önmagukban diagnosztikus értékűek –, vagyis semmiképp sem alszik.

Milyen furcsa tüneteket tapasztalhat?

A lefekvéskor jelentkező kellemetlen, esetleg fájdalmas érzetek

Legtöbbször lefekvéskor vagy hosszabb ülések kezdetekor (akár a tévé előtt) jelentkeznek a furcsa érzetek.

Éjjelente romló állapot, erősödő tünetek

Sokszor az teszi lehetetlenné az elalvást vagy átalvást, hogy a különböző érzetek az esti, éjszakai órákban erősebben jelentkeznek.

Lábrángás

A nyugtalanláb-szindrómához gyakran kapcsolódik az éjjeli lábrángás vagy akaratlan rugdosás.

Mindkét láb érintettsége

Általában mindkét lábon jelentkeznek az érzések, amelyek nagyon sokféle formát ölthetnek.

Lehet ez húzóó, viszkető, elektromos ingerhez hasonló érzés, fájdalmas, bőr alatt jelentkező megfoghatatlan érzet, vagy akár „hangya-mászkálás” – mondja dr. Vida Zsuzsanna, a JóAlvás Központ vezető neurológusa, az alváslabor szomnológusa (alvás-szakértő). A doktornő szerint sokan azért sem mennek el kivizsgálásra, mert olyan leírhatatlannak érzik a problémát, hogy nem gondolják elérhetőnek a segítséget.

Kiket érinthet?

➔ Ismert állapotok és rizikófaktorok, amelyek növelik a szindróma megjelenésének esélyét.

Családi halmozódás: A betegség egy része genetikai eredetű, generációkon keresztül öröklődik, gyakori a családi halmozódás. Ennek az a veszélye, hogy aki gyermekkortól, fiataloktól tapasztalja a tüneteket, gyakran természetesnek gondolja azt, és nem is jut eszébe a segítségkérés.

Várandósság: Nőknél a terhesség alatt gyakrabban jelentkezhet és ez esetben általában a szülés után meg is szűnik.

Vashiányos vérszegénység: Ha a laborvizsgálatokkal igazolt vashiányos vérszegénységet kezelik, gyakran enyhülnek a nyugtalanláb-szindróma tünetei is.

Másodlagosan kialakuló nyugtalanláb-szindróma: Ennek hátterében lehet még veseelégtelenség, Parkinson-kór, cukorbetegség miatti perifériás neuropátia, gerincvelőt érintő betegségek.

Vida doktornő szerint a nyugtalanláb-szindróma pontos oka még nem ismert, vannak olyan feltételezések, amelyek szerint az agy dopaminháztartása borul fel, ami az izomkontrollt befolyásolja.

A kezelés a nappali tüneteken is segít

➔ *A nyugtalanláb-szindróma nyilvánvalóan azzal jár, hogy a beteg nem tud eleget és kielégítően aludni. Emiatt károsodik az alvás szerkezete, csökken a fiziológias mélyalvás mennyisége, és előbb-utóbb állandósul az alvászavar. Mindezek következtében a napközbeni fáradtság, álmoság, a mindennapi teljesítőképesség csökkenése, figyelem-, és memóriazavar, koncentrációképesség csökkenése figyelhető meg. Amennyiben a probléma nappal is jelentkezik, különösen erős stresszt okozhat, hiszen az ilyen betegek nem tudnak hosszabb időn át nyugodtan ülni – hangsúlyozza dr. Vida Zsuzsanna.*

A panaszok kikérdezése, a kísérőbetegségek ismerete, fizikális vizsgálat alapján jó eséllyel felállítható a diagnózis, bár szükség lehet alváslaboratóriumi kivizsgálásra is. Ilyenkor az alvás alatt jelentkező, a betegségre jellemző eltéréseket tudjuk monitorozni. Ha kiderül, hogy egy alapbetegség okozza a tüneteket, tehát másodlagos formáról van szó, az alapbetegség kezelése is szükséges. Vagyis például meg kell szüntetni a vashiányt, rendezni kell a cukorbetegséget, és ajánlatos lemondani a cigarettáról, az alkoholoról és az élnkítő szerekről is.

A rendszeres testmozgás ebben az esetben is hozzájárulhat az alvás kiegyensúlyozottabbá válásához.

Így lesz egészséges a bélflóra



Az emberi testben mikroorganizmusok milliárdjai élnek, többségük a bélflóra része. Nagy részük nélkülözhetetlen a szervezet egészséges működéséhez: többek között lebontják a rostokat, vitaminokat termelnek, megelőzik a fertőzéseket, csökkentik a gyulladást, és védik a bélnyálkahártyát.

Mit tehetünk a helyreállításért?

➔ A sérült bélflóra helyreállítása fontos feladat. Megfelelő étkezéssel elvileg pótolható a hiányzó probiotikum-mennyiség, de a gyakorlatban nem könnyű kivitelezni: ehhez naponta nagyobb adag nyers zöldséget, kovászos uborkát, savanyú káposztát, erjesztett tejtermékeket kellene fogyasztanunk. Ahhoz, hogy a jótékony baktériumok életképesek maradjanak és elszaporodjanak a vastagbélben, megfelelő tápanyagra, prebiotikus rostokra van szükségük (ilyen a béta-glükán, a fructo-oligoszacharidok (FOS), az inulin, a laktulóz, a pektin és a cellulóz).

Úgy juttathatunk kellő mennyiségű prebiotikumot a szervezetünkbe, ha sokféle növényi élelmiszert fogyasztunk, köztük a mandulát, földimogyorót, diót, articsókát, paradicsomot, banánt, spárgát, bogyós gyümölcsöket, fokhagymát, hagymát, cikóriát, hüvelyeseket, zabpelyhet, árpat, szójababot, teljes kiőrlésű gabonaféléket, illetve kefir és joghurtot. Minél többféle hasznos mikroba él a bélrendszerünkben, annál nagyobb eséllyel kerüljük el a túlsúlyt, a magas vérnyomást, a 2-es típusú cukorbetegséget, a gyulladással járó bélbetegséget (IBD) és az irritábilisbél-szindrómát (IBS).

A pro- és prebiotikus étrend megtartása hosszú távon nem egyszerű feladat, a bélflóra egyensúlyának helyreállítására, illetve megőrzésére kifejlesztették a pro- és prebiotikumokat a megfelelő összetételben tartalmazó úgynevezett szimbiotikumkészítményeket, amelyek egyszerű és gyors megoldást kínálnak a bélflóra rendezésére. Ha a probiotikumok pótlásán túl a mozgásra, a kielégítő alváásra, a stressz kerülésére, a kellő folyadékbevitelre is odafigyelünk, máris sokat tettünk az egészséges bélfloáért és az immunrendszerünk védelméért.

➔ Az ember bélrendszerében élő több száz baktériumtörzset, billiónyi mikroorganizmust két nagy csoportra lehet osztani. Az egyik a hasznos vagy jótékony baktériumok (probiotikumok) csoportja: ezek elpusztítják a szervezetbe kerülő kórokozókat, segítik a nehezen emészthető tápanyagok lebontását, részt vesznek a vitaminok (B-vitaminok és K-vitamin), valamint a szervezetünk számára energiaforrásként szolgáló rövid szénláncú zsírsavak szintézisében, illetve a bélfal felszínét bevonó nyák termelésében.

A másik csoport a káros baktériumoké, amelyek mérgező anyagokat termelnek, pusztítják a probiotikus baktériumokat, fertőzéseket, betegségeket okoznak. A bélflóra akkor egészséges, ha a jótékony és a káros baktériumok aránya 85:15 a probiotikus törzsek javára. Sajnos ez az arány a legtöbb embernél éppen fordított, ami alapvetően akadályozza a normál emésztési folyamatokat, gyengíti az immunrendszert, és erősen befolyásolja a szervezet egészségi állapotát.

Ha felborul az egyensúly

➔ A bélflóra gyengülése, sérülése a szervezet egészére nézve súlyos következményekkel járhat. A fáradékonyság, puffadás, hányinger, hasmenés, székrekedés, máj-, epe-, hasnyálmirigy-problémák, szív-ér rendszeri gondok, daganatok, rosszindulatú folyamatok mind-mind az egyensúly megbomlására figyelmeztetnek. Ezek a problémák gyakran a helytelen életmód, a tartós székrekedés vagy hasmenés, a gyorséttermi ételek, tartósítószeres, instant készítmények fogyasztása, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás és bizonyos gyógyszerek, főként antibiotikumok, szteroidok használata révén alakulnak ki.

HIRDETÉS

FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítésére

Az ízületi betegségek vagy porc-kopás korrigálására szolgál.
Lelassítja, sőt visszafordítja az ízületi gyulladást, fájdalmat.
Hatóanyagai: Kurkumin- és Boswellia-kivonatok, hialuronsav, MSM, II. típusú kollagén, kondroitin, glükózamin

Kapható patikákban, bioboltokban,
a www.shop.pharmaforte.com webáruházban
és telefonon: 06/30-2100-155



Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

GASTRO-BON

rágótabletta
védi a nyelőcsövet a gyomorsavtól
segíti az emésztést

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai
- védik a nyelőcsövet a visszafolyó gyomorsav égető hatásától,
- segítik a nyákképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő Lacto- és Bifidobaktériumot.

Javasolt az emésztőrendszer karbantartására.



Kapható patikákban, bioboltokban,
a www.shop.pharmaforte.com webáruházban
és telefonon: 06/30-2100-155

Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



Amikor megszűnik idő és tér

VÉSZABÓ NOÉMI festő, író, alkotó, egyszóval elismert művész. Ismerem, tehát mondhatnám könnyű neki, hiszen a lelke is egy elvarázsolt birodalomban él, inspirációból nincs hiány, csak meg kell festenie, ki kell írnia azt, amit ott lát, tapasztal. Mert a művészet mi másról is szólna, mint megmutatni mi van a valóság mögött? És ő meg tudja mutatni!

rehoztak, ma is ámulva áll az ember ezek előtt az alkotások előtt és jobba válik az élet általuk. Elkápráztat a Szépség és az Értelem. Firenze a lelkem otthona, ahol óriások lábnyomán lépkedhetek.

A festészetten kívül több könyved is jelent meg. Az írás egyfajta egyértelműbb kapcsolódás a mai világhoz, vagy kiegészítése a képzőművészetnek?

Szeretek írni. Olyan, mintha a festészet mellett egy másik nyelven is átadhatnám a bennem megjelenő gondolatokat. Kiegészíti a képzőművészetet, hiszen van, amit szavak nélkül színekkel, képekkel jobban lehet elmondani és van, amikor mesélni kell az olvasónak, mert az emberek szeretik, ha mesélnek nekik. Az írás is belső utazás, hiszen a mélyen megkapott üzeneteket hozza felszínre az ember. Azt szeretem, ha aki olvassa egy-egy írásomat, érzi, hogy benne éppen az fogalmazódott meg, de mondjuk nem írta le. Szóval, amikor találkozik az olvasó lelke az írás lényegével, az gyönyörű!

Megkaptad a Leonardo da Vinci-díjat Firenzében, a Caravaggio-díjat Milánóban, a Pegasus for the Arts-díjat Velencében, és a Michelangelo-díjat Rómában. Mit érzel egy ilyen nemzetközi díjátadón?

Hálát, de csordultig teli szívvel érzem a hálát, hogy ott lehettem. Hogy értelme van annak, amit csinállok, hogy értik és szeretik a munkáimat. Mondták már, hogy halálom után lesznek igazán elismert művész, ezen én jót nevettem. Nekem a halálhoz fűződő viszonyom jó, tehát tisztában vagyok azzal, hogy a lélek utazik, csak a test fárad el, illetve a lélek kilép az itt használt testéből. Hogy mi a hírnév vagy mit jelent, az nem is tudom igazán? Nekem az a boldogság, ha nyugodtan festhetek, és olyankor megszűnik tér, idő, a környezet hangjai, mintha átlépnék máshová és ez a legcsodálatosabb élmény, az alkotással töltött idő. Ott nem létezik más, csak valami földöntúli béke, olyankor nem gondolok sikerre, hírnévre... az az igény később jelentkezik.

Folytassuk képzeletbeli időutazásunkat: hogy látod magad a jövőben?

Békesség, ragyogás és elégedettség van a szívemben, itthon is elismert és megbecsült művész vagyok. Nagypolgári lakásom otthoni műtermében festek, sok a megrendelésem, és nagy, színes képeket alkotok.. olyan képeket, amelyeket szívesen visznek haza a megrendelőim, mert szeretettel és színekkel, és valami jó energiával töltik meg a lakásaikat. Ez a dolgom itt a Földön. Egyébként az Univerzum energiája, bősége kiapadhatatlan...

Körülvesz egyfajta különleges vibrálás, megfoghatatlan távolság a képzelet és a valóság között. Mikor fedezted fel azt a képességet magadban, hogy a bened levő érzéseket, művészi alkotások formájában mutasd meg?

Emlékszem kisgyerekként felmásztam a fára és bámultam, ahogyan a diófa leveleit átsüti a Nap fénye, olyan valószerűtlenül volt zöld ez a ragyogás. Azon gondolkodtam, hogyan lehetne lerajzolni, átadni az embereknek ezt a csodát. Lejártam a patakpartra, hogy szitakötőket nézzek, mert őket szerettem, szerintem tündérek... most is látom a szikrázóan mélykék szárnyaikat a víz felett lebegni. Szerintem nekem nem is volt más elképzelésem, mint az, hogy festő legyek, aki a szépséget közvetítheti ég és föld között. Gyönyörűség ez! Szerencsés, ha a lélek felismeri életfeladatát, amiért leszületett.

Mintha itt ragadtál volna a múltból, sok festményed igazi időutazás, az alakokat érzelmi mozgásban vagy épp mozdulatlanágban ábrázolod. Honnan érkeznek az inspirációk?

Én is így érzem! Nagyon szeretem az ókor és a reneszánsz művészetét. Festményeimen mintha ez a két korszak ölelkezne. A témáim is leggyakrabban ókori mitológiai alakok vagy történetek, ők szólítanak meg és ez olyan csoda: megérint egy figura vagy mítosz és előbb-utóbb megjelenik a vásznon. Alkímia, hiszen a fehér vászon, a festék és a lélek létrehozza azt a valakit, aki a kollektív tudatból üzent. Mintha így jelenne meg újra, mintha így éledne fel egy régmúlt időből. Életre tudom hívni, ez csodás varázslat. Tulajdonképpen megszűnik idő és tér.

Példaképed a XV. század egyik legnagyobb mestere Leonardo de Vinci. Miért érzed közel magadhoz?

Leonardo da Vinci nekem olyan, mintha ismerném, talán azért lehet ez, mert már évtizedek óta rajongva szeretem. Univerzális ember ő illetve a tipikus reneszánsz művész, aki kereste-kutatta a látható világ mögötti lényegét. Meg kell őriznünk magunkban a világra való rácsodálkozás képességét, mert akkor nemcsak elfogadjuk, amit látunk, hanem a szívünkkel is akarjuk látni, érezni az életet. Firenzében, úgy érzem, mintha hazamennék... olyan káprázatos műalkotások között jobban ragyog a lélek. Dante, Michelangelo, Leonardo, Botticelli, Donatello és sorolhatnám még sokáig az egykor ott élő és alkotó művészeket, akik nagyon megemelték a világ rezgését. Hiszen mennyi gyönyörűséget lét-



Túlsúllyal küzd? A máját is tönkretelheti!

Az egyik leggyakoribb májbetegséggel, a zsírmájjal is számolniuk kell azoknak, akik túlsúlyosak és nem mozognak eleget. Ezzel pedig a súlyos májkárosodás kockázatának is kiteszik magukat, holott megfelelő táplálkozással és mozgással ezt a rizikót is kiiktathatják az életükből.

➔ A civilizációs ártalmak közül az egyik leggyakoribb az elhízás, amely a mozgásszegény életmóddal együtt a metabolikus szindrómához vezethet. Ez egy összetett kórkép, amely a zsír- és/vagy a szénhidrát-anyagcsere zavarát (magas koleszterinszintet, illetve II. típusú cukorbetegséget), elhízást és magas vérnyomást egyszerre jelenthet. A metabolikus szindróma nem alkoholos zsírmájat okozhat, ez utóbbi azt jelenti, hogy a zsír felhalmozódik a májban, amely ha egészséges, egyáltalán nem tartalmazza azt, legfeljebb minimális mennyiségben – magyarázza **dr. Németh Alíz** hepatológus, gasztroenterológus, a májbetegségek kezelésének specialistája.

Csendben tönkremegy a máj

➔ A nem alkoholos zsírmáj korai stádiumban általában nem okoz nagyobb bajt, de idővel súlyos májkárosodáshoz, májzsugorodáshoz (cirrózishoz) vezethet. A máj magas zsírtartalma növeli a cukorbetegség, a szívroham vagy a stroke kockázatát is.

Figyeljen a jelekre!

➔ Magának a zsírmájnak a kezdeti szakaszban nem sok egyértelmű tünete van. Később az alábbi panaszok utalhatnak zsírmájra: fokozott fáradékonyság, gyengeség, étvágytalanság ellenére hányinger, puffadás, a has jobb oldalán, a bordák alatt kellemetlen érzés, nyomásérzékenység.

Gondolni kell a zsírmájra akkor is, ha a laborlelet emelkedett májenzimeket (gamma-GT, GPT, GOT) mutat. A zsírmáj diagnosztikájának felállításában, a páciensek kivizsgálásában fontos szerepet játszik a Hepatológiai Központban elérhető Fibrotouch készülék. Ez ultrahanghullámok segítségével ad képet a

máj állapotáról, szerkezeti átépüléséről, zsírtartalmáról. A hasi ultrahangvizsgálatnál több információval szolgál, mert a zsírréteg vastagságát is meg tudja állapítani. A vizsgálat nem jár fájdalommal, segítségével néhány perc alatt megállapítható a szerv minimális eltérése vagy akár a súlyos májzsugor is.

Meg lehet előzni a bajt!

Fontos tudni, hogy a fibrózis és a cirrózis kialakulásához általában évek kellenek. A máj komoly funkcionális tartálékkal rendelkezik, ezért a májkárosodás sokszor már csak súlyos állapotban okoz tüneteket.

A zsírmájbetegség súlyosbodását, a máj visszafordíthatatlan károsodását meg lehet előzni. Ha pedig már elkezdődött a folyamat, de még korai stádiumban észlelik és kezelik, csökkenthető a zsír mennyisége a májban, és megállítható az állapotromlás!

Mivel jelenleg nincsen direkt, a zsírmáj kezelésére szolgáló gyógyszer, a gyógyulás érdekében alapvető jelentőségű az elsődleges kiváltó ok enyhítése vagy megszüntetése. A nem alkoholos zsírmájnál a metabolikus szindrómát okozó állapotokat kell mielőbb felszámolni.

A fogyásban, illetve a megfelelő, májímélő, vérnyomáscsökkentő, szénhidrát- és zsírszegény étrend összeállításában dietetikus, illetve a megfelelő szakorvos segítségére támaszkodhatunk. A különféle gyógyszeres terápia meghatározása szükségességéről szintén ez utóbbiak dönthetnek. A legfontosabb azonban, hogy mindazok, akik túlsúllyal küzdenek, vegyék komolyan, hogy ha nem változtatnak az életmódjukon, az a májukra nézve is súlyos következményekkel járhat – húzza alá a Hepatológiai Központ orvosa.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A NutriPharma® SZEMVÉDŐ 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 SZEMVÉDŐ CSOMAG?

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

WEBSHOP ÁR:
10.775 Ft

Rendelje meg weboldalunkon és 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!

Hogyan legyen fitt 50 év felett?

Életmódváltáshoz sosincs késő: a több testmozgás, az egészségesebb táplálkozás és a lelki-szellemi egyensúly fenntartása 50 felett is komoly változásokat hozhat. Egy kis odafigyeléssel megőrizhető a jó erőnlét, a fiatalos külső, és csökkenhet a szívbetegségek, a rák, a csonttörések és a mentális problémák kockázata.



Az vagy, amit megeszel

→ A színes gyümölcsök és zöldségek tele vannak öregedésgátló antioxidánsokkal. Az értékes mikrotápanyagok az élelmiszerek színét alkotó pigmentekben találhatóak, ezért a piros, sárga, zöld, lila, bordó színű gyümölcsök és zöldségek rendszeres fogyasztása hozzájárul az egészséghez, és lassítja az öregedés folyamatát. Ezzel szemben a vörös húsokban gazdag étrend összefüggésbe hozható a rák, a szívbetegségek, a légzőszervi problémák, a stroke, a cukorbetegség, a fertőzések, a vesebetegségek és a májbetegségek magasabb kockázatával. Ugyanakkor a fehér húsok, például a hal és a csirke fogyasztása csökkenti a fenti betegségek kialakulásának esélyét.

Ha szeretne fitt maradni, iktassa ki étrendjéből az ultrafeldolgozott élelmiszereket is, ezek ugyanis gyorsítják az öregedést, növelik a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a depressziós tünetek, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a gyomor-bél rendszeri rendellenességek kockázatát. Ezek az élelmiszerek valamilyen ipari eljárással – hidrogénezéssel, extrudálással, átalakítással – készülnek, általában sokféle hozzáadott anyagot, ízfokozókat, tartósítószeret, színezékeket tartalmaznak, és természetes alapanyagból meglehetősen kevés van bennük.

A túlsúlyos vagy elhízott emberek sokszor idősebbnek tűnnek a koruknál. Ráadásul náluk nagyobb a valószínűsége a magas LDL-koleszterinszint, a magas vérnyomás és a magas vércukorszint kialakulásának. Táplálkozással és

testmozgással törekedjen az egészséges, 18,5 és 24,9 közötti testtömegindex (BMI) elérésére. A BMI kiszámítása egyszerű: a kilogrammban vett testtömeget osztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével.

Fontos a rendszeres ellenőrzés

→ 50 felett gyakori a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint – ezek mindegyike károsíthatja az ereket, és növelheti a szívbetegségek esélyét. Ha érintett, vagy a kockázati csoportba tartozik, rendszeresen keresse fel orvosát ellenőrzésre, és változtasson az életmódján, ha szükséges. Vércukormérő és vérnyomásmérő segítségével otthon is nyomon követheti az aktuális értékeket. Mindezeket túl ma már számos okos eszköz is segíti, hogy kontrolláljuk a napi testmozgást, az elégetett kalóriákat, a pulzusszámot vagy akár az alvásminőséget.

Mozgás minden mennyiségben

→ Az idősödés nem jelenti azt, hogy le kell mondani a rendszeres testmozgásról. Az aerob mozgás fontos, de ne feledkezzünk meg az izmok építéséről sem. Az olyan alacsony terhelésű tevékenységek, mint az úszás, az intenzívebb gyaloglás vagy a kerékpározás segíthetnek az izmok erősítésében, az ízületek támogatásában és a fájdalom csökkentésében. Fontos a rugalmasság és a jó egyensúlyérzék megőrzése is, mert ez az egyik legjobb módja, hogy megelőzzük az eséseket és az ebből fakadó súlyos sérüléseket.



Lélekben is fiatalon

→ Számítalan lehetőség van arra, hogy az 50 feletti megőrizze mentális egészségüket. Az egyik bevált módszer, ha a megszokott dolgok helyett belevágnak valami újfajta tevékenységbe: ez lehet egy új hobbi, egy újabb nyelv megtanulása, utazás vagy akár csatlakozás egy új társasághoz. Az új élmények új idegpályákat építenek ki az agyban, ami segíti az elme egészségének megőrzését. A közösségben töltött idő, a társas tevékenységek, a beszélgetések, a közös szórakozás pedig nemcsak a mentális, de a fizikai egészségre is kedvező hatást gyakorolnak.

Mellkasi fájdalom a hidegtől, vagy téli szívinfarktus?

A hideg, szeles, fagyos idő mindenkinek megpróbáltatást jelenthet mind lelkileg, mind a fizikai veszélyeket tekintve, a szívbetegeknek pedig még körültekintőbbnek kell lenniük télen.

→ A hideg, tiszta levegő általában jól tesz a légzőrendszernek, de az arra hajlamosaknál, főként asztmásoknál akár görcsöket is kiválthat a tüdő légútjaiban, megnehezítve a légvételt. Bizonyos tényezők pedig mellkasi fájdalmat okozhatnak – ilyen lehet a légnyomásváltozás, az alacsony páratartalom, a szél és a szokásosnál hidegebb idő.

Több szívinfarktus van a hidegben?

→ Kutatások szerint több szív- és érrendszeri esemény fordul elő a hideg, téli hónapokban. Az elsődleges rizikófaktor – évszaktól függetlenül – biológiai: a koszorúér-betegség mindig kockázati tényező, sajnos még azoknál is, akik nem is tudnak az érintettségükről. A koszorúér, a többi érhez hasonlóan, szintén összehúzódik a hidegben, ami a meglévő károsodással együtt mellkasi fájdalomhoz, akár anginás rohamhoz, adott esetben szívinfarktushoz vezethet.

Szívinfarktusra utaló tünetek

Fájdalom a felsőtest más részein: A fájdalom érintheti a karokat, a nyakat, az állkapcsot és a gyomrot.

Mellkasi fájdalom vagy diszkomfort: Ez az érzés a mellkas közepén jelentkezik, és tovább tart néhány percnél, előfordul, hogy enyhül, majd visszatér. Tűnhet nyomásnak, préselésnek is.

Légszomj: Ez a tünet jelentkezhet a mellkasi fájdalom mellett vagy anélkül is.

Egyéb tünetek: Előfordulhat hányinger, hideg verejtékezés, zavartottság.

→ A nőknél a vezető tünet szintén a mellkasi fájdalom vagy diszkomfort, de ők gyakrabban számolnak be utólag szokatlan fáradtságról, hidegrázásról, hányásról, izzadásról, a lapockákba sugárzó fájdalomról. Ez az állapot fizikai aktivitás vagy lelki stressz hatására romlik, és gyakran pihenéssel sem javul. Az esetek kis részében nincsenek jellemző tünetek – ez főként az időseknel és a cukorbetegyeknel fordulhat elő. Ha bármilyen említett tünetet észlelünk, azonnal mentőt kell hívni! Az anginás roham és a szívinfarktus közti nagy különbség, hogy az angina a pihenésre és már kezelt betegeknél nyelv alá helyezett nitroglicerin tabletta hatására oldódik – ismerteti dr. Vaskó Péter, a KardioKözpont kardiológusa, mellka-

HIRDETÉS

Dexoblok dexetoprofén 25 mg filmtabletta

VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyhe és közepesen súlyos fájdalmak, mint például

- mozgásszervi fájdalmak,
- menstruációs fájdalom,
- fogfájás tüneti kezelésére.

EXTRACTUM PHARMA 30 éve a magyar betegekért

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

Vény nélkül kapható, dexetoprofén hatóanyagú gyógyszer.

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

A 7 napos EKG-ről

Vannak olyan szív- és érrendszeri tünetek, amelyek kiszámíthatatlan időszakokban, esetleg csak éjszaka vagy terhelés kapcsán jelentkeznek.

Erős bedobbanások

→ Az erős bedobbanások ijesztőnek tűnhetnek, holott a szívritmuszavar és a gyors, erősnek tűnő szívverés két különböző fogalom. Amire a bedobbanás utalhat, az többnyire az extraszisztolé, vagyis a soron kívüli szívverés, amelyet sok esetben igen rövid szünet követ, ezt lehet kimaradó dobbanásként, esetleg mellkasi fájdalomként érzékelni. Mivel ennek az érzésnek a bekövetkezése kiszámíthatatlan, sokszor egy kardiológiai vizsgálat, nyugalmi EKG során nem érzékelhető. Ilyenkor lehet a fontos a 24, 48 órás vagy akár 7 napos EKG – ismerteti **dr. Jenei Zsigmond Máté** kardiológus.

Terhelés során jelentkező magas pulzus

→ A terhelés során felgyorsuló pulzus természetes jelenség, legyen szó fizikai munkáról vagy sportról. A kivizsgálás akkor szükséges, ha az illető úgy érzi, a terhelés nem indokolja az általa tapasztalt erős, gyors pulzust. Ilyen esetben a terhelést mindenképpen csökkenteni kell (nem hirtelen leállni, hanem fokozatosan visszavenni az intenzitást), és érdemes részt venni egy kardiológiai kivizsgáláson.

Éjszaka jelentkező erős szívdobogás

→ Az éjszakai erős szívdobogás olyan ártatlan jelenségek miatt is jelentkezhet, mint egy rossz álom, vagy a lefekvés előtt fogyasztott izgató hatású szerek, de ha többször is erre ébredünk, mindenképpen fontos a kardiológiai vizsgálat, hiszen az esetek egy részében valódi betegség áll a háttérben, például lezajlott infarktus, cardiomyopathia, vagy endokrin betegség.

Bizonyos állapotok, betegségek esetén

→ A tünetek mellett pedig olyan rizikófaktorok megléte is indokolhatja a 24 órás – 7 napos EKG elvégzését, mint például a cukorbetegség, a magas vérnyomás és koleszterinszint, a dohányzás, az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a szív- és érrendszeri betegségek, és ezen belül is kiemelten az érszűkület.
- A nyugalmi EKG-ből már nagyon sok információt nyerhetünk, és további fontos információt szolgáltat a terheléses EKG is, de azt egyikkel sem tudjuk megfigyelni, hogy működik a szív egy hosszabb időszakban, a hétköznapi, a mindennapi fizikai aktivitás, az alvás során – hangsúlyozza a KardioKözpont kardiológusa.

Warmies®
Melegíthető plüss állatka

AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNYTÖLTETTEL

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

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

Patika  Pack

A december havi nyertesek: Pintér Sándorné (Szolnok), Ruzsicska Ildikó (Zalaegerszeg), Norman Péter (Pécs)

KVÍZ – FEBRUÁR



- Milyen mennyiségben tartalmaz D-vitamint az Innovelle D3+K2 MAX?
 - 2000 NE D-vitamint
 - kétféle változata van: 2000 NE vagy 4000 NE D-vitaminnal
- Milyen K2-vitamint tartalmaz az Innovelle D3+K2 MAX?
 - prémium minőségű, nagy tisztaságú, bioaktív (all-trans MK-7) K2-vitamint
 - MK4 típusú K2-vitamint
- Milyen az íze az Innovelle D3+K2 MAX étrend-kiegészítő rágótablettának?
 - semleges
 - kellemes vaníliás

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

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Patika  Pack

DE-2AW

DH22-C1L

Bruttó ár: 189 865 Ft

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

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

Bruttó ár: 158 623 Ft

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

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

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

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

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

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

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Ide dobja, ez a helye!



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



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



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



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



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



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