

III. évfolyam
9. szám

2008. szeptember

Gyógyhír

magazin



Az olimpia jegyében

Interjú

Stefanek Gertrúddal

**Éljen
jó szívvel!**

**Dietetikus
receptre?**

Központban a rehabilitáció



NE tartsa otthon, öntse ki, dobja el
lejárta vagy feleslegessé vált gyógyszereit!
Vigye vissza a patikába!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db

www.teva.hu

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tízennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszáztizenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 998 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?

Varga Dániel
Varga Dániel vízilabdázó



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, lipoint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtabletta javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem-szükségletének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. *Ajánlott fogyasztási ár.

„A Magyar Terjesztés-ellenőrző Szövetség garantálja a lapok közti tisztességes versenyt a magyarországi hirdetési piacon.”



Hajós Katalin
ügyvezető igazgató
Aegis Media Hungary



Tóth Orsolya
ügyvezető igazgató
PGM - ZenithOptimedia



Mondok Árpád
ügyvezető igazgató
MC MediaCompany



Németh Béla
ügyvezető igazgató
initiative Hungary



Somló Zsolt
ügyvezető igazgató
MindShare
Médiaügynökség

Gyógyhír

www.gyogyhir.hu
a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszeres terjesztési magazin

MATESZ

print-audit

www.matesz.hu

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 429-9105
411-1866, 411-1867, 411-1868
Fax: 411-1869
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi
Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik: havonta, 24-32 oldal
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



ISO 9001:2000



Közvetített példányszámát a Matesz elismeréssel a Magyarországi Terjesztési Szövetség (MATESZ) ellenőrizte és igazolta.

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Gyógyhír
magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszeres terjesztési magazin

Kedves Olvasó!



Már akkor utált, amikor a papírokat beadtam az ablaknál. Pedig nem jöttem váratlanul. Négy héttel ezelőtt kaptam ezt az időpontot, ma jelentkeztem a betegirányítónál, aki számítógépén üzent: a kedves beteg megérkezett. Bár az, hogy kinek lettem volna kedves, nem derült ki.

Leültem, és vártam. Minden kiírást kényelmesen elolvashattam. Azt is, hogy az előjegyzett betegeket soron kívül szólíthatják. Nem szólítottak. Végül behívtak. Rövid utasításokat kaptam: vetközzön le derékig, a nyakláncot vegye le. Megtettem. Pattogtak a vezényszavak: álljon ide, nézzen előre! Aztán: feküdjön le, forduljon oldalra! Ez egy kicsit lassan ment. Éreztem a fojtott türelmetlenséget. Nem elég, hogy fél tucat felvételt kell készítenie a gerincemről, még húzom is az időt. – Egyszer sem mondta: kérem, és talán nem gondol arra, hogy ez a mozdulat nekem fáj – tettem szóvá. Meglepődött. Miközben az agyonhajszolt röntgenorvos küzdött az özőnívz előtti készülékkel, elfelejtette, hogy a kemény padon egy beteg fekszik, akinek jólesne az emberséges bánásmód. Ami egy fillérbe sem kerül.

Pharmaforte

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR
WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

A Gyógyhír Magazin augusztusi számában hirdetett termékek közül az alábbi rendelhető meg a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Pharmaforte
Gránátalma
8. oldal



Davanti
Vep készülék
15. oldal

www.gyogyhir.hu

A Gyógyhír Magazin kiadója vállalja egészségügyi kiadványok, tájékoztatók szerkesztését, nyomdai előkészítését és kivitelezését. Forduljon bizalommal tapasztalt szakemberegárdánkhoz!

További információk:
Tel.: Fügedi Ilona 06 (1) 349-6135
e-mail: info@pressgt.hu

Új terápiák ízületi panaszokra

A közhiedelemmel ellentétben, a különféle ízületi fájdalmak nem csak az idősebbeket sújtják. A mozgáskorlátozottsággal járó panaszok érinthetik a középkorúakat, a fiatalokat, sőt olykor már a gyerekeket is.

A köznyelvben általában csak reumaként emlegetett, különféle ízületi panaszok négyféle eredetűek: fertőzés nyomán jelentkező gyulladási tünetek, kopásos ízületi betegségek, beleértve a különféle gerincpanaszokat is, különféle csontanyagcsere-betegségek (például csonttritkulás), illetve az általában túlterhelés miatt fellépő enyhe, ám átmenetileg rendkívül fájdalmas gyulladási folyamatok a végtagok izmaiban, ízületeiben, szalagjaiban. A gyulladási ízületi betegségekben szenvedők aránya általában mindenhol állandó: Magyarországon hozzávetőlegesen százezer beteget tartanak nyilván hosszú évek óta.

Új módszerek a kezelésben

A különféle ízületi problémákat hagyományosan leginkább gyógyszerrel, olykor kiegészítő terápiákkal kezelik. Legismertebbek a fizioterápia, illetve a kom-

binált gyógyfürdőkezelések. Napjainkra nemcsak a rendelkezése álló gyógyszerek, patikai kenőcsök és egyéb szerek kínálata szélesedett a korábbihoz képest, hanem újfajta terápiás lehetőségek is megjelentek. Ilyen például TNF-gátlásnak nevezett biológiai terápia, amelyet bizonyos ízületi gyulladások kezelésénél már nálunk is sikerrel alkalmaznak. Arra, a tartósan gyulladt ízületeket lezajló folyamatra épül, amely lebontja a beteg terület kötőszövetit, porcanyagait, és megtámadja az ezekben található csontvégeket. Ezt a folyamatot a kötőszöveti sejtekben keletkező tumornekrózis faktor (TNF) vezényli, ami a kóros elváltozások miatt kikerül a szervezet immunrendszerének kontrollja alól. A gyulladt ízületben – az eredeti funkcióhoz képest – a porc- és csontlebontható sejtek a normálnál sokkal aktívabbak. Ezt a kóros folyamatot ellenanyagok segítségével fékezi le a TNF-terápia. Eszközeként egy fehérjemolekulát használnak. Az utóbbi évtizedben ezekből többfélét is előállítottak. Azok gyógyszerbe építve, bizonyos

gyulladásos ízületi betegségeknél sikeresen alkalmazhatók. A kezelést, szigorú szakmai kontroll mellett, kizárólag a kilenc hazai reumatológiai centrumban végzik, mert alapos kivizsgálást igényel, hogy melyik betegnél alkalmazható, és kinél nem. Ellenjavallt például a rejtett tuberkulózisban, a hasi fertőzésben szenvedőkénél, a lábszárfelekészeknél, továbbá a legyengült immunrendszerű betegekénél, az onkológiai és szívelégtelenségben szenvedő pácienseknél vagy a sclerosis multiplex esetében.

Dr. Megyaszai Márta reumatológus szakorvos elmondta, hogy a TNF-terápia elsősorban a rheumatoid arthritisben szenvedőkénél hatásos. Közülük azok részesülhetnek benne, akiknél az úgynevezett bázis-terápia nem érte el a kellő hatást, vagyis az abban használt gyógyszerek nem szüntették meg az ízületi gyulladást és a vele járó fájdalmakat. Bár a TNF-terápia Magyarországon újnak számít, így nem állnak rendelkezésre éveket felölelő statisztikai adatok, a szakember szerint az arthritises betegek körülbelül húsz százalékánál kitűnően alkalmazható.

Fájdalomcsökkentő mágnes

Új, alternatív terápiaként említhető az úgynevezett BEMER-terápia, ami a bioelektromos mágneses energiareguláció rövidítése. Az eljárást az ízületi betegek-nél fájdalomcsökkentésre, életminőség-javításra használják. Egy speciális berendezés által létrehozott elektromágneses kezelés, amelyet a beteg állapotától függően egy-három alkalommal alkalmaznak.

Gyógyító centrumok

Reumatológiai centrumok találhatóak Budapesten (Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet), Győrben (Petz Aladár Kórház), Debrecenben (Debreceni Egyetem Orvostudományi Klinikája), Pécsen (Pécsi Tudományegyetem Immunológiai és Reumatológiai Klinikája), illetve Gyulán a Pándy Kálmán Kórházban.

Az úgynevezett lökéshullám-terápia szintén kiegészítő eljárás lehet a mozgásszervi betegségek kezelésénél. Az eredetileg urológiai célokra, vesekőzúzásra használt elektromágneses hullámok legyengített változatát produkáló készülék javítja a beteg, sérült ízületek vérkeringését, anyagcseréjét, segíti a rehabilitációjukat. Sikeresen alkalmazható a teniszkönyök, a gerinc- és ízületi gyulladások fájdalmainak enyhítésére. Néhány, alternatív gyógymóddal foglalkozó klinikán a fényterápiát is bevetik a fájdalmak csillapítására és a gyógyulási folyamatok felgyorsítására. A polarizált fény hatására normalizálódik a sejttanyagszerve, gyorsul a szövetregeneráció, javulhat az immunrendszer működése.

LÓRÁNTH IDA ■

KÖHÖG, TÜSSZÖG, NEM ENGEDELMEKEDIK A DEREKA?



Ashaninka® Macskakarom tabletta (5 mg POA kivonat)
Én már használom! Ön is?

Alkalmazási területek:

- Gyulladáscsökkentésre (mozgásszervi betegségek)
- Immunrendszer erősítésére
- Akut és krónikus fertőzések esetében a gyógyszeres terápia kiegészítésére.

A gyógyhatású készítményt keresse a gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben!
Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. 1112 Budapest, Fehér-ló u. 10.
Tel./Fax: (1) 319-2160 www.ashaninkaphu.hu, www.fitoshop.hu

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

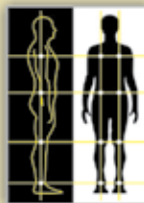
AZ ÍZÜLETI FÁJDALOM VÉSZJELZÉS

A több évig tartó iskolapadban ülés, majd az azt követő munkahelyi hajsza, stressz mély nyomokat hagy a testünkben. Sajnos napjainkban a munkát végzők túlnyomó többsége arra kényszerül, hogy munka közben aszimmetrikus testtartást vegyen fel. Ennek eredményeképpen az ízületek elmozdulnak élettani helyzetükből és működésük során rendkívüli igénybevételnek vannak kitéve. Idővel ezek a normálistól eltérő testtartások tartósan „beépülnek” a testtartási izomzatba, fokozódó ízületi kopást és egyre intenzívebbé váló fájdalmat hozva létre.

A szokásos gyógymódok - masszázs, nyújtás, különböző fürdők, bizonyos krémekkel történő bedörzsölés, stb. - a tünetek átmeneti csökkenését eredményezik ugyan, de a felszín alatt tovább folytatódik a kóros ízületek "örlése", kopása és elcsavarodása.

Az ízületi bántalmak rehabilitációs folyamatában az első lépés a megfelelő strukturális elrendezés helyreállítása az egész csont- és izomrendszerben, vagyis a megfelelő testtartás visszaállítása. Mindez a Súlypont Izületklinika egy személyre szabott speciális ízületstabilizációs gyógytorna-program segítségével érhető el. A program során, a fokozatosság elvének megfelelő tornagyakorlatokat tanít be a gyógytornász a páciensnek. A feladatokat pontos leírás alapján kell minden nap otthon végezni. Három-négyhetente felmérjük az előrehaladást és ez alapján új gyakorlatsort készítünk. A kezelések száma egyéni állapottól függ.

A Súlypont Izületklinika valamennyi ízületstabilizációs programjának alapvető célja, hogy tartósan megszüntesse az Ön ízületi bántalmainak kiváltó okait, és segítsen abban, hogy Ön egész életében szabadon, fájdalommentesen tudjon ülni, állni és mozogni. **Ezért azt javasoljuk Önnek, látogasson el klinikánkra, hogy felmérhessük jelenlegi ízületstabilizációs állapotát, és segíthessünk Önnek abban, hogy megszüntesse fájdalmának kiváltó okait.**



VEGYE IGÉNYBE DÍJMENTES ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET!

SÚLYPONT
ÍZÜLETKLINIKA

1027 Frankel Leo u. 9 . Tel.: 336 -0336, www.sulypont.hu

„Csodálatos gyógyulásom az artrózisból”

Egy különös eset a gyorsvonaton

Nem is olyan régen az intercityn utaztam éppen Győrből Budapestre, amikor egy brosrúra bukkantam, amelyet valószínűleg egy másik utas felejtett a vonaton: „A fájdalmak természetes ellenszere.” Mivel éppen nem volt más dolgom, rögtön bele is olvastam az elejébe, egy ideje ugyanis térdeim rendkívül érzékenyek a csapadékos időjárásra. Minél tovább olvastam a szöveget, annál inkább felkelte az érdeklődésemet. Olyannyira, hogy észre sem vettem az idő múlását...

Dr. Robinson azt a véleményt képviseli, hogy a jelenlegi hagyományos gyógyszerek csak ideig-óráig enyhítik az artrózis és a reuma tüneteit, hosszú távon valójában csak rontanak az állapotunkon. Állítása szerint van azonban egy új, természetes, mellékhatások nélküli megoldás, amely egyelőre kevésbé ismert.

Ízületeink porcai gondoskodnak arról, hogy csontjaink akár idős korban is tökéletesen működjenek. Hatásukat azonban hátráltatja egy bizonyos ásványi anyag hiánya, amelyet idős korban nehezebben tud felvenni a szervezet. Eddig nem voltunk abban a helyzetben, hogy ezt az ásványi anyagot az emberi test által felvehető formában állítsuk elő. A francia kutató, Norbert Duffaut azonban megtalálta a megoldást a problémára.

Készítménye nem csak a fájdalmakat csökkenti szinte azonnal, hanem helyreállítja az elkopott porcok állapotát is. Ez a tudományos felfedezés lehetővé teszi az egyes bőrproblémák, mint például az akné vagy ráncok kezelését is. Amint hazaértem, felvettem a kapcsolatot közvetlenül a kiadóval, akiktől megtudtam, hogy a természetes szer forgalmazója igény szerint ingyenes termékmintát is küld az érdeklődőknek.

Akkoriban ki is próbáltam a kenőcsöt: térdeimre azóta semmiféle panaszom sincs. Édesapám, aki jóformán már lábra sem tudott állni, manapság újra a kertjében szorgoskodik. A fiam bőrét régóta macacs ecéma kínozza, a gél használata óta azonban teljesen meggyógyult. Olvastam olyan beszámolókat, amelyek megdöbbentő eredmények fényében teljesen hihetetlenül hangzanak.

Természetesen akadnak olyan esetek is, amelyeknél nem hat a termék. Ez azonban ritkán fordul elő. Ráadásul a szállító pénzvisszatérési garanciát is vállal, amennyiben a várt eredmény elmaradna.

H. Antal

AZ INGYENES TERMÉKMINTÉTŐL MEGRENDELŐSZELVÉNYE

Larasan - 1385 Budapest, Pf. 859
Tel.: 06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257

Igen, küldjenek nekem ingyen és mindenfajta további kötelezettség nélkül ingyenes termékmintát és információt az artrózis gyógymódjáról. Kérjük, hiánytalanul töltsse ki az alábbi adatokat.

Családnév/Keresztnév _____

Irányítószám/Helység _____

Cím _____ ASH0023-1

Artrózisban szenvedek: (kérjük, kizsejle be a megfelelő választ)

a kezemben a csípőmben a nyakamban a lábfélemben
 a hátam alsó részén a térdeimben máshol:

(kérjük megadni, hol)

Telefonon is igényelhető:
06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257
Hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombaton és vasárnap: 08.00-18.00

Jó szívvel az egészségért

Tegye a szívére a kezét, és gondolja végig, ma mit tett azért, hogy ez az ökölnyi méretű, különleges izomcsomó fáradhatatlanul dobogjon. Például nem szállt buszra, inkább elsétált a piacra, ahol a csirkemell vagy karaj kérdésében a baromfiús mellett döntött, vagy rostos gyümölcslevet tett a kosarába cukrozott, szénsavas üdítő helyett? Ilyen apró dolgokon múlhat az egészsége.



Vezető haláloknak számítanak, és a korai rokkantság legfőbb előidézői hazánkban a szív- és érrendszeri betegségek. De nem a vak végzet sújt le áldozatára infarktus képében. Életmódunk átalakításával, egészségtudatosabb magatartással tovább élhetünk – betegség nélkül.

Világnapi program

A Szív Világszövetség magyar tagjai, a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány az idén is a megszokott helyszínen, Budapesten, a Városligetben tartják meg a Szívünk Napja – a Szív Világnapja 2008 rendezvényét. „Ismerje meg kockázatát!” – ez a jelmondata a szeptember 28-án sorra kerülő eseménynek. A szervezők célja, hogy minden érdeklődő a saját személyes módján tudjon meg többet a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőiről, azok felismeréséről, a megelőzésről.

Van, amit nem befolyásolhatunk, mert adottságunk vagy genetikai örökségünk része, például az életkorunk, a nemünk, alkatunk, hajlamunk az emelkedett vérnyomásra, vércukor- és koleszterinszintre, ezek szűrését és keze-

lését bízunk a háziorvosunkra. De amin változtathatunk, mint a dohányzás, az egészségtelen étrend, az elhízás, a túlzott alkoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód, azt tegyük meg önmagunkért, a családunkért! Így csökkenthetjük az angina, a szívinfarktus, az agyi érbetegségek kialakulásának esélyét. A világnap alkalmával országszerte több helyi rendezvény várja az érdeklődőket.

Mozgás és egészség

A mozgáshiány jelentősen hozzájárul a szív öregedéséhez, csakúgy, mint az elhízáshoz, cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz. A szív egy olyan különleges izom, amely igényli a rendszeres edzést, hogy minden egyes dobbanásával hatékonyan tudja pumpálni a vért. Érendszerünk épsége pedig azt szolgálja, hogy az oxigén és tápanyagot szállító, éltető folyadék testünk minden sejtjéhez eljusson.

Kezdje a testmozgást lassan, majd ahogy szíve erősödik, növelje az időtartamot, intenzitást és a gyakorlatok ismétlésének számát. Felőtteknek napi 30, gyermekeknek 60 perc rendszeres mozgás ajánlott ahhoz, hogy a rizikófaktorok csökkenjenek. Bár a legtöbb embernek nem ártanak a szabadidősportok, mint a tempós séta, a kocogás, a nordic walking, a kerékpározás, az úszás, az evezés, a foci és egyéb labdajátékok, de hasznos lehet az orvos tanácsát kérni intenzív edzés előtt.

Legyőzhető kockázatok

Ahhoz, hogy egész életen át fiatal maradjon szíved, a bevitt és az elégetett kalóriák egyensúlyára kell törekedni. Testmozgást és kiegyensúlyozott étrendet ajánlunk, mely elegendő gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonából készült

termékeket, sovány húst, halat, hüvelyes növényeket tartalmaz csakúgy, mint alacsony zsírtartalmú, illetve zsírtmentes élelmiszereket, telítetlen zsírsavakat tartalmazó margarínokat, olajokat, mint a napraforgó, kukorica, repce vagy olíva.

A dohányzás szintén fontos rizikófaktor, amiről érdemes lemondani, hogy a szíved fiatal maradjon. A dohányzás abbahagyása csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadást, így az artériák hirtelen elzáródásának (infarktus) veszélyét. Ha nem dohányzol, akkor jó példát mutatunk, így üzenetünk a dohányzás veszélyeivel kapcsolatban a gyerekek számára tiszta és következetes. Mi is tehetünk azért, hogy megvalósuljon az Egészséges Szív Európai Chartájának fő gondolata: az új évezredben született minden gyermeknek joga van legalább 65 éves koráig élni anélkül, hogy megelőzhető szív- és érrendszeri betegségben szenvedne.

KOLIMÁR ÉVA ■

A rendszeres testmozgás hatásai

- Segít lelassítani a szív és az agy artériáinak szűkülését,
- ösztönzi a felhalmozott zsírtartalékok felhasználását, így elengedhetetlen az ideális testtömeg eléréséhez,
- javítja a koleszterinértékeket azzal, hogy növeli a vérben a jó koleszterin (HDL) mennyiségét,
- fenntartja a normális vércukorszintet, javítja a cukorbeteg állapotát,
- csökkenti a magas vérnyomást,
- segít leszokni a dohányzásról.

— SZPONSORÁLT CIKK —

tudja mennyi a vércukorszintje?

a rendszeres vércukor önellenőrzés segít elkerülni a cukorbetegség súlyos szövődményeit!

50 db Tesztcsík
2990 Ft

ingyen hívható zöld szám

06 80 27-77-77

válasszon egy önhöz illő partnert!

77 Elektronika Kft.
1116 Budapest, Fehérvári út 98.
Tel.: +36 1 206-1480
Fax: +36 1 206-1481
E-mail: sales@e77.hu
www.e77.hu

szeptembertől a Szerviz és Márkaboltnak, patikákban és gyógyszeres üzletekben!

DEONT PARTNER

vércukormérő

AZ ÉRSZŪKÜLET ESÉLYTELEN, GYŐZ A SONOTHERÁPIA

Az utóbbi 20 évben érszűkületes betegek tízezrei köszönhetik jobb életkilátásaikat, fájdalommentes életminőségüket vagy megmaradt végtagjaikat Nagy Lajos természetgyógyász találmányának, a Sonotherápiának. A 60 kezelésből álló kúra eredményeként az egész artériás rendszerben javul a keringés, tisztulnak az érfalak. A járástávolság kilométerekre hosszabbodik, az éjszakai lábszárgörcsök megszűnnek, a végtagok átmelegsznek. A szívkoszorúerek átjárhatósága fokozódik, a szív terhelhetőbbé válik. A reménytelennek tűnő fekélyek begyógyulnak, az amputáció, érműtét sok esetben elkerülhető.

„Nem csodáról van itt szó, hanem az infrahangok klinikailag is igazolt gyógyító erejéről” – vallja Nagy Lajos.

Ma már több mint 25 magánklinikán alkalmazzák orvosi vezetéssel a Sonotherápiát. Az eredmények annyira kiemelkedők, hogy hamisítani is próbálják a módszert. Sajnos az álterápia hatástalan. A www.sonoterapia.hu weboldalon megtalálható az eredeti gyógymódot alkalmazó klinikák elérhetősége.

A betegek országszerte elragadtatással szólnak a Sonotherápiáról.

„Koszorúérműtét után az állapotom nem javult. Mivel a legkisebb mozgásra, lassú sétára is komoly fájdalmaim voltak, utolsó reményem a Sonotherápia volt. A kúra felétől mellkasi fájdalmaim lényegesen mérséklődtek, mozgásom könnyebbé, gyorsabbá vált. Ma kerékpárral járok Kispestről Budára. Újra élek!” – írja boldogan Farkas Zolt.

„Már rendeltem a protézist a jobb lábam helyett, amikor hallottam a Sonotherápiáról. 60 kezelés után a kezdeti 14 méter helyett most

1-2 km-t is gyalogolok. A sebész nem hitt a szemérem, amikor ugráltam néhányat a korábban amputálásra ítélt lábamon. Az amputáció elmaradt” – idézet Dubák József leveléből.

A hangsúly egyre inkább a megelőzésre helyeződik, ezért az Érszűkületes Betegek Alapítványa ingyenes szűrővizsgálatra, teljes testi állapotfelmérésre és tanácsadásra várja mindazokat, akiknek a rokonságában már előfordult szív- és érrendszeri megbetegedés, vagy egyszerűen csak felelősséggel tekintenek az egészségükre. Az érlelmeszedés korai felismerése megelőzheti a súlyos szövődmények kialakulását. 30 sonotherápiás kezeléssel, megfelelő életmóddal a szívinfarktus, szélütés, végtagamputáció kockázata a minimálisra csökkenthető.

ÉRSZŪKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érszűkületben
 - Szívkoszorúér-megbetegedésben
 - Cukorbeteg érszűkületben
 - Bármilyen érlelmeszedéses megbetegedésben
- A Sonotherápia fájdalommentes, és nincs mellékhatása.
A BETEGEK 80%-ánál EREDMÉNYES VIGYÁZAT, HAMISÍJTÁK!!!



KÖZPONT: SONOTHERÁPIA CENTRUM: Bp. XI., Tarcali u. 19.
Tel.: 365 81 56, 209 92 73
 Bp. XXI.: 20/488-8599, 20/461-1611, Bp. XIII.: 399-0982, 20/359-1019,
 Székesfehérvár, Kelemen B. út 1., Maglód: 20/911-1049, Győr: 96/524-971
 Debrecen: 52/417-310, Kecskemét: 20/9278577, Eger: 36/801-818,
 20/359-1019, Tatabánya: 70/633-1802, Veszprém: 88/783-996,
 Sopron: 99/508-155, Mosonmagyaróvár: 96/576-411, Kapuvár: 96/240-042
Web: www.sonoterapia.hu



GRÁNÁTALMA A SZÍV ÉS AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT

Hatása a vér koleszterin-összetételére

A koleszterintől félünk, mert úgy tudjuk, érelmeszesedést okoz. Ez az állítás az alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL, „rossz koleszterin”) kapcsolatban igaz, míg a nagy sűrűségű lipoprotein (HDL, „jó koleszterin”) éppen megakadályozza az erekben a koleszterin lerakódását. Ha az LDL/HDL aránya nem megfelelő, a koleszterin lerakódik „plakk”-ként az érfalban, hajlamossá teszi a szív- és agyi infarktusra, és károsíthatja a vesét.

Klinikai kutatások megállapították, hogy a gránátalmalé kedvezően hatott az LDL/HDL arányra. Dr. Michael Aviram professzor (Rambam Medical Center) vizsgálatai szerint a kísérletben részt vevő személyek vérében a gránátalma hatóanyagai 20%-kal csökkentették az LDL-koleszterin mennyiségét (*Am. J. Clin. Nutr. 2000, 71, 1062*).

Segíti az erek tisztítását

De mit tehetünk az artériákban már kialakult meszesedéssel, amelynek fokozódása szívinfarktushoz vezethet? A gránátalmalé a kutatásban résztvevő betegeknél átlagosan 35%-kal csökkentette az artériák meszesedtségének mértékét egy év alatt, míg a kontrollcsoportban a plakk vastagsága jelentősen növekedett.

A magas vérnyomás káros a koszorúerekre

A magas vérnyomás az egyik rizikófaktora az szívbetegségeknek. Dr. Aviram kísérleteiben a gránátalmalé már két hét alatt mintegy 5%-kal, de egy év alatt stabilan 21%-kal csökkentette a systolés vérnyomást a magas vérnyomású páciensek körében. (*Arteriosclerosis 2001, 158, 195*)

Jelenlegi ismereteink szerint a gránátalma antioxidáns polifenoljainak köszönhetően széleskörű védelmet képes nyújtani a szív és az érrendszer egészségéért.

Dr. Ósabay György



A vérsírok szinten tartása

Alapvetően egészséges életet élek, kevés húst eszem, és növényi zsiradékkal főzök. Ennek ellenére az évente megismételt vérképvizsgálatom alkalmával magas koleszterin- és trigliceridszintet találnak. Nem értem, hogy miért pont nekem van ilyen problémám, hiszen sok ismerősöm húst hússal eszik, még sincs semmi baja. (B. Katalin)

Életmódunk, táplálkozási szokásaink az utóbbi évtizedekben drámaian megváltoztak. Munkahelyünkön túl sokat ülünk, szabadidőnkben túl keveset sportolunk. Azután rendelkezésünkre áll egy szinte átláthatatlan ételínálat, amely e bőség ellenére mindennek nevezhető, csak nem kiegyensúlyozottnak. Az európai országok lakossága országoként különbözően, de 25-50 százalékban túlsúlyos, és minden ötödik erősen elhízott. A halálesetek több mint 60 százaléka közvetlenül vagy közvetve összefügg a táplálkozási hibákkal. Általában túl sokat eszünk, mégis étkezésünk rostanyagokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben, vitaminokban, antioxidánsokban szegény.

Habár Ön az átlaghoz képest egészségesebben táplálkozik, de a magas vérsírok kialakulásának sok összetevője van. Nem mindegy az sem, hogy melyik fajta zsírok szintje magas, például a koleszterinben belül megkülönböztetünk HDL és LDL szintet, ezek eltérő érrendszeri kockázatot jelentenek.

Fontos a rendszeres, heti 3x1 óra állóképességi mozgásprogram, az étkezésből hiányzó tápanyagok és vitaminok pótlása, különösen az antioxidánsoké. Az sem mindegy, hogy milyenfajta növényi olajakat használunk. A hidegen sajtólassal készült olajak a zsírsavcserék számára sokkal több életfontos alkotót tartalmaznak, de ezeket sem szabad túlzott mennyiségben fogyasztanunk.

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Persze sokszor látunk örökletes hajlamot is, melyen változtatni nem lehet, csupán az ehhez társuló egyéb hajlamossító tényezők hatását lehet csökkenteni. Érdeemes megvizsgálni az ilyenfajta megbetegedés családi halmozódását.

Manapság már az orvoslás számtalan jó hatású gyógyszert ismer a magas vérsírértékek normalizálására, de mi, természetgyógyászattal foglalkozók tudjuk, hogy a gyógyszerek alkalmazása előtt még sok gyógynövénykészítmény, életmódreform létezik, mely megoldhatja a problémát. A kaktusz kivonatai, az articsóka, a fekete-ribizli-level, a ligetszépe, a borágó, a csalángyökér képes javítani a zsírsavcserét, és mindenképp érdemes a gyógyszerek előtt kipróbálni őket. Az életmód átalakítása során a rostok fogyasztásának tudatos növelése, a mozgásprogram, a salaktalanító kúrák, az antioxidánsok nagy adagú szedése ugyancsak sokat jelenthet.

A vérsírbetegség nyomon követése és kezelése orvosi feladat, rendszeres laboratóriumi kontrollt és az esetleges szövődmények kivédése érdekében vizsgálatokat igényel. Kétségszerűen nem, de ezekkel az eltérésekkel foglalkozni kell, ezért keresse házi orvosát vagy természetes gyógymódok terén is jártas szakorvosát!

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos
Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
Rendelő: 1024 Budapest, Lövőház u.
1-5. (Mammut II. V. emelet)
Fax.: (1) 345-8514
E-mail: recepcio@biovital.hu



www.gyogyhir.hu

Gyermekkor:

Okosít az omega-3

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3-bevitel hatására javult a gyermekek figyelmé, koncentrációképesége és memóriája, valamint jobb lett felfogóképességük.

Nyugat-európában a figyelem középpontjába kerültek az omega-3 zsírsavak, mint a gyermekek táplálkozásának fontos kiegészítői. A legújabb kutatási eredmények szerint ugyanis a tengeri halakban található omega-3 zsírsavak segítik a gyermekek agyának fejlődését. Javul feladatmegoldó képességük, és jobb tanulmányi eredményeket érhetnek el az iskolában. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy például a brit kormány azt fontolgatja, hogy az iskolásokat ezentúl nemcsak tankönyvekkel, hanem omega-3-mal is rendszeresen ellátja majd. Szakértőnk, dr. Velkey Vera gyermekgyógyász nyújt segítséget a téma megismeréséhez.

T.G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

V.V.: Az omega-3 zsírsavak – hasonlóan a vitaminokhoz – táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300 g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlag fogyasztás ennek kb. egynegyedére. Más szóval nyolcszor annyi halat kellene ennünk, mint eddig tettük, hogy biztosítsuk az optimális mennyiségű omega-3-bevitelt.

T.G.: Milyen hatásuk van ezeknek a zsírsavaknak?

V.V.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az értelmi képességekért felelős agyterületek működését. Az omega-3 zsírsavaknak több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik az agyban levő idegsejtek közti kommunikációs folyamatokban. Az intelligencia és az értelmi képességek pedig ezen a kommunikáción alapulnak. Az omega-3-bevitel különösen akkor fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik.

T.G.: Eszerint a gyerekek intelligensebbek lesznek az omega-3-tól?

V.V.: Az omega-3 nem csodaszert, nem tud Nobel-díjat fogni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentrációképességük, valamint gyorsabb lett a felfogásuk. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz



SZPONSORÁLT CIKK

jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra. T.G.: Milyenek a hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V.V.: Az eddigi tapasztalatok rendkívül pozitívak. A legkiugróbb esetem az volt, amikor egy nehezen kezelhető, közepes tanuló kisfiú szülei arról számoltak be, hogy gyermekük másfél év alatt kitűnő tanuló lett.

T.G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at? Hajlandóak a gyerekek ezt bevenni?

V.V.: A halolaj általában nem tartozik a gyerekek kedvencei közé. Azonban létezik már olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 kapszula, amit a gyerekek örömmel szednek.

Tari Gabriella

GYÓGYHÍR Gyógyhír klinika

A férfimeddőség örökletes tényezői

Nemzetközi adatok szerint a párok kapcsolatuk mintegy 15 százalékánál fordulnak elő termékenység problémák, melyeknek 40-50 százalékában a férfinel állapítható meg valamilyen probléma. Az Y-kromoszóma károsodásai következtében a hímivarsejtek érése sérülhet. Az Y-kromoszóma mikrodeléciói (kisebb szakaszok kiesnek a kromoszómából) a meddőség leggyakoribb genetikai okai közé tartoznak, így a mikrodeléció-vizsgálat elvégzése elengedhetetlen a férfimeddőség kivizsgálása során.

Az Y-kromoszóma csak férfiakban megtalálható nemi kromoszóma. Rajta található a hímivarsejtek képzéséhez és éréséhez szükséges gének. A kromoszóma szerkezeti sajátosságából adódóan relatív nagy gyakorisággal fordulnak elő rajta deléciók, azaz rövidebb-hosz-

szabb DNS-darabok hiányozhatnak. Amennyiben ezek a deléciók az úgynevezett AZF régióra esnek, a hímivarsejt képződésének zavarát okozzák, ami miatt egyáltalán nem vagy csak alacsony számban képződnek hímivarsejtek a herékben.

A mikrodeléció-vizsgálat során egy egyszerű szájnyalvarkártyáról vett DNS-minta segítségével meg tudják mondani a szakemberek, hogy van-e olyan hiba, mely a meddőséget megmagyarázza, illetve ha van, akkor az AZF régió mely részére esik, és milyen terjedelmű.

A vizsgálatot minden meddőségi problémával küzdő pár férfitagjánál érdemes elvégezteni, kiváltékon a káros spermaképpel rendelkezőknél, hiszen teljesen fájdalommentes, és pozitív eredmény esetén főlöslegessé

válnak a további kellemetlen vizsgálatok, kezelése, mivel a genetikai diagnózis egyértelműen magyarázza a meddőségi problémát.

Attól függően, hogy a deléció milyen terjedelmű, és az AZF régió mely részére esik, a hímivarsejt-képződés különböző mértékben lehet károsodott, s ennek megfelelően különböző megoldások léteznek arra, hogy a meddőséget orvosolják. Szerencsére ma már a meddőségi centrumok szakemberei csodákra képesek, szinte minden esetben létezik valamilyen megoldás.

Dr. Nagy Zsolt
genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: info@pressgt.hu

Stefanek Gertrúd

A mozgás öröme a lényeg

Stefanek Gertrúd ma már ritkán vesz tört a kezébe, mégsem szakadt el kedvenc sportágától. A Kőbányai Törekvés SE szakosztályvezetőjeként nemcsak lánya, Karola versenyein izgul, hanem az egyesület összes versenyzőjéért. Fontos szerepet tölt be életében a VEVA – a Veterán Vívónők Infantilis Asztaltársasága – is, amely jól példázza, hogy a sportolás során életre szóló barátságok kötődnek.

Sokan emlékeznek még a törvívás szépségkirálynőjeként emlegetett vívónő legendás, fenékiig érő, hosszú hajára. Gertrúd így emlékszik vissza copfjának elvesztésére:

– Az 1986-os esztendő enyhén szólva nem az én évem volt. Nem csak azért, mert nem hoztam az elvárt eredményeket. Egy baleset folytán kettétört pengémmel megsebesítettem sporttársamat, Kovács Editkét. Szerencsére nem érte maradandó károsodás, pszichésen mégis nagyon megviselt az eset. Eget rengeteg változtatással akartam kezdeni az újévet, ezért '87 januárjában beültem a fodrászszékbe, és levágtattam a hajamat. Még ma is hallom az olló csattanását, és magam előtt látom a döbbsent arcokat, amikor a fodrász kezembe adta lenyisszantott copfomat. Az „áldozat” lendületet hozott az életembe. Ugyan egyéniben még mindig nem hoztam az elvárt eredményeket, de csapatban világbajnokok lettünk Lausanne-ban. Előre megálmodtam a győzelmet, és megfogadtam a csapattársaimmal, ha nyerünk, beugrunk a szökőkútba. Az ígéretünket be is tartottunk – életünk legboldogabb és legboldogabb fürdése volt! Különösen örültem annak, hogy az utolsó pihenőt Kovács Edit adta, így őt dobáltuk a levegőbe.

A sporttársakkal szövődött barátság és a vidám hangulat az aktív pályafutás befejezése után is megmaradt, a lassan senior korba lépő hölgyek továbbra sem hanyagolják el a Veterán Vívónők Infantilis Asztaltársaságát.

– Családjaink is elfogadták, hogy a kedd este a miénk. Szükségünk van ezekre a találkozókra. Mindent tudunk egymásról, és segítjük egymást, ahogy tudjuk. A fehér asztal mellett pedig mi is csak anyák és feleségek vagyunk, ugyanazok a témák foglalkoztatnak minket, mint bármelyik nő: család, gyerekek, főzés, szépségápolás, pletykák és hasonlók.

Életében első helyen szerepel a család. Bevallja, kicsit nehezen rázódtott bele a háziasszonyi szerepkörbe.

– Még Karola születése után is aktívan sportoltam. Tehettem, mert a férjem szívvel-lélelkel mellettem állt, és mivel anyóssal egy házban laktunk, így



Névjegy:

Stefanek Gertrúd
olimpiai bronzérmes,
világ- és Európa-bajnok

Született:
Ózd, 1959. július 5.
Családi állapota: férjezett
Gyermeke: Karola, 1990-ben született

nem haltunk éhen. Aztán szép lassan magam is kedvet kaptam a főzéshez, és egyre több örömet leltem benne. A reformkonyha híve vagyok, a zsírral készült ételeket már meg sem tudom enni. Sok fehér húst, zöldséget és gyümölcsöt teszek az asztalra. Az étolajreklámtól meggyőződésből vállaltam el. Mielőtt belevágtam, alaposan utánanéztem, hogy mihez adom a nevemet.

A mozgás sem maradhat ki a család programjából. Arra nevelte lányát, hogy mozgás nélkül nincs élet.

– Kezdetben a vívásban kívül mindenféle sporttal kísérleteztünk. Amikor Karola tizenkét éves lett, rátaláltunk a kőbányai egyesületre, ahol sérült és ép gyerekek együtt sportolnak. Boldoggá tesz, hogy a lányom itt jól érzi magát, ezért örömmel vállalom az utazgatást a város másik végébe. Szakosztályvezetőként szívvel-lélelkel részt veszek az egyesület életében. Nem tudom megmondani, a lányom mire viheti a törvívásban, hiszen a kadettévei nem túl szerencsésen alakultak, egy lábsérülés és egy korábbi probléma miatt kettős műtéten esett át. Most viszont újra lendületet kapott, és jó versenyzőtípus. Csak azt várom el tőle, hogy szeresse, amit csinál.

Én nagyon sokat kaptam a sporttól. Már azon is túl tettem magam, hogy a Los Angeles-i olimpia kimaradt az életünkből. Nem érzem, hogy bármiről le kellett volna mondanom az élsport miatt, talán csak azt sajnálom, hogy nem jártam mellette egyetemre, és nem fektettem nagyobb hangsúlyt a nyelvtanulásra. Callanetics-szel tartom rendben magam, legalább hetente háromszor elvégzem a gyakorlataimat. A férjem teniszszek, új szerelme a vitorlázás. Közös szenvedélyünk a síelés, amit együtt űz a család.

Szerencsére a komoly betegségek elkerülték a családot, de kisebb-nagyobb problémák előbukkantak.

– Betegség esetén orvoshoz fordulunk, mert nagyobb bennem a pánik, mint hogy a természetgyógyászzal kísérletezzek. Szépségápolásban viszont a természetes dolgok híve vagyok. Nagyon megvágatom a felhasznált anyagokat. Fontos, hogy egy nő mindig jól ápolj legyen!

PUSKÁS KATI ■

Kicsi marad?

A szülők gyakran aggódnak teszik fel ezt a kérdést, ha gyermekük növekedésének üteme elmarad társaiétól. Senki sem másfél méter magasnak képzelet el felnőtt fiát. Hiszen az alacsony növés (hyposomia) nem pusztán testi probléma. Önértékelési és beilleszkedési zavarokat okozhat a gyermeknél, és esetenként a felnőtté is. Annak, hogy gyermekünk növekedési üteme elmarad kortársaiétól, számos kiváltó oka lehet. Ezek jelentős része befolyásolható. Éppen ezért az alacsony növés vagy annak gyanúja miatt nem elég aggódni, orvoshoz kell fordulni!

Az alacsony növés hátterében állhat egészen egyszerű ok, mely kezelést sem igényel, azonban súlyos betegség is meghúzódhat mögötte. A leggyorsabb ok, amikor a gyermek családtagjai is alacsonyak, és ő ezt az alkatot örökli. Előfordulhat, hogy a gyermek növekedési üteme elmarad a kortársaiétól. A későbbi erő típusnál a nemi érés is késik, de a nemi éréssel együtt a hosszúnövekedés is felgyorsul, és ezek a gyermekek végül magasabbak is lehetnek társaiknál.



Dr. Boross Gábor
gyermekorvos

Súlyos családi problémák, rossz szociális körülmények, ingerkezélyes környezet is növekedési elmaradáshoz vezethetnek. A krónikus betegségben, felszívódási zavarban szenvedő gyermek növekedése szintén elmarad társaiétól.

Az alacsony növés mögött állhat a méhen belüli növekedés zavara. Ez a magzati életben ható különböző ártalmak, például az édesanya betegsége miatt jön létre, illetve ha az anya alkoholt fogyaszt és/vagy dohányzik a terhesség alatt. Ilyenkor az újszülött kis súllyal és hosszal születik.

A leggyakoribb, súlyos növekedési elmaradással járó betegség az achondroplázia. Ez egy genetikai betegség, mely minden 20 000 élve születésből egyszer fordul elő, azaz Magyarországon évente 4-6 ilyen gyermek születik. A betegség veleszületett porckárosodással jár, ennek következtében a hosszúnövekedés gátolt. A betegek felnőttkori testmagassága kb. 110-130 cm. Az achondroplázias törpenövés jellegzetessége, hogy a kezek és a lábak aránytalanul rövidek, a fej általában nagyobb, viszont a törzs lehet normál méretű.

Kis növéshöz vezet az agyalapi mirigyben (hipofízis) termelődő növekedési hormon hiánya, illetve, ha a hormon nem tudja kifejteni a hatását. E betegségekre jellemző – szemben az achondroplázias törpékkel –, hogy arányos testalkatúak. A betegség már kisgyermekkorban kiderülhet a lelassult növekedési ütemtől. A hipofízis eredetű törpenövés elsősorban röntgenvizsgálattal, illetve a növekedési és egyéb hormonok szintjének meghatározásával lehet kimutatni. Eredményes kezelése hormonpótlással történhet.

Fontos! Az alacsony növés kezelhető formáiban csak korai diagnózissal és kezeléssel lehet jó eredményt elérni.

Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb
gyerekekért!

✓ fontos szerepet játszik az agy fejlődésében

✓ a figyelem fokozására és a koncentráció képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól



Ajánlott ára:
1999 Ft / 30 db

PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.

Állítsuk meg a hajhullást!

Létezik egy új lehetőség, mellyel hatékonyan vehetjük fel a harcot a hajhullás ellen. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvoshoz sokan fordulnak segítségért olyanok, akiknek komoly gondot okoz túlzott mértékű hajhullásuk. A doktor úr most megosztja velünk tapasztalatait.



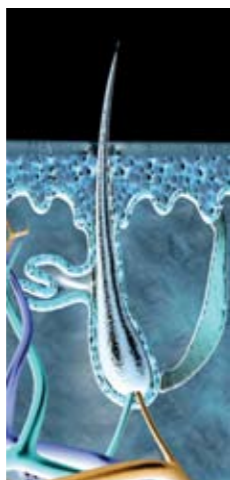
ilyenkor a hajgyökér tápanyag-ellátottsága és anyagcseréje károsodik. Ennek hatására a hajgyökér elgyengül, deformálódik, és ez a hajszálak idő előtti elvesztését eredményezi. Ezen felül más okok is állhatnak a hajhullás hátterében, pl. stressz, fogyókúra, bizonyos tápanyagok hiánya stb.

Ilyenkor célzott kezelésre van szükség, melyet minél előbb érdemes elkezdni, mert a folyamat nagyfokú hajritkuláshoz vezethet.

– Van-e hatékony módszer a hajhullás megállítására?

– Sokféle módszer és termék létezik, ezek nagy részét kipróbáltuk. Az eredmények vegyesek voltak. Kiemelkedően jó tapasztalataink vannak egy nemrég megjelent készítménnyel, az úgynevezett HairClinic kapszulával. Azoknál, akik ezt szedték, nagyon meggyőző eredményeket láttunk. Hajuk állapota

javulása már néhány heti használat után tapasztalható volt. Két-három hónap alatt a készítményt szedők haja látványosan sűrűbbé és dúsabbá vált. Egyikük úgy fogalmazott, hogy „olyan, mintha hajszálait valami rögzítette volna a fejbőréhez”.



– Minek köszönhető ez a különleges hatékonyság?

– A HairClinic kapszula hatóanyaga a Keratonil complex. Ez egy hajhullás ellen kifejlesztett hatóanyag-kombináció, mely intenzíven táplálja a hajgyökeret. Három nagyon fontos hatással rendelkezik. A legfontosabb, hogy küzd a hajgyökerek elgyengülése, deformálódása, ezáltal a hajszálak idő előtti elvesztése ellen. Másrészt hozzájárul, hogy a hajszálak erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz. Emellett segíti a keratin képződését, mely a hajszál építőanyaga. A keratin teszi a haját erőssé és rugalmassá. A HairClinic kapszulát szájon át bevéve kell alkalmazni, így a hatóanyagok a vérkeringés útján célzottan jutnak el a hajszálak gyökereire.

– Mit tehetünk még a hajhullás megszüntetése érdekében?

– Általános szabály, hogy hajmosáskor használjunk kímélő sampont, és ezt mindig alaposan öblítsük ki! Az öblítés körülbelül ötször annyi ideig tartson, mint a mosás. Soha ne szárítsuk hajunkat túl forró levegővel! Ha lehetőség van rá, hagyjuk magától megszáradni. Lehetőleg kerüljük a dauert és az agresszív hajfestékeket. A hosszú hajat tanácsos minél gyakrabban kibontva viselni. A túlságosan szoros hajgumik és csatok károsítják a hajszálakat. Törekedjünk kiegyensúlyozott, vitaminokban gazdag táplálkozásra. Ezen tanácsok megfogadása tovább növelheti a HairClinic kúra hatékonyságát.

HairClinic®

hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



Hajhullás ellen, a gyönyörű, dús hajért



www.hairclinic.hu
Forgalmazza: PNG Kft.
Bp. 1112, Apahida u. 3.

Rákszűrés: éljen a lehetőséggel!

Egy jól működő, szervezett szűrési rendszernek népegészségügyi jelentősége van. Ha a meghívottak kellő számban megjelennek az adott daganatos betegség korai felismerését célzó vizsgálaton, a még tünetmentes elváltozások felfedezésével javulnak a gyógyulás esélyei.

Az Egyesült Államokban túlélőnek nevezik azt az embert, aki felgyógyult egy daganatos betegségből. Elismerik azt a bátorságot és kitartást, amellyel szembenézett a kórral, és legyőzte a rákot. Nálunk még ma is babonás félelem övezi a rosszindulatú elváltozásokat. Könnyedén beszélgetünk a nem kevésbé kockázatos infarktusunkról, koszorúér-műtétünkéről, de nem könnyű olyan embert találni, aki kiáll és elmondja, min ment keresztül, míg végül meggyógyult a daganatos betegségéből. Inkább homokba dugjuk a fejünket, és úgy gondoljuk, amiről nem veszünk tudomást, az nincs is! Pedig van, hazánkban sokkal több ember hal meg rákban, mint a szomszédos Ausztriában.

Esély a gyógyulásra

Mintegy kétszázféle daganatos betegség tartozik a rák gyűjtőfogalom alá. Ezek közül jó néhányat meg lehet gyógyítani, illetve megfelelő kezeléssel jó életminőséget tudnak biztosítani az érintetteknek. Döntő lehet a korai felismerés.

– A daganat egy ponton keletkezik, majd idővel a nyirok- vagy a vérerek útján terjedni kezd. Ha még akkor sikerül elcsípni, mielőtt áttétet képezne, az elváltozás kioperálásával, személyre szabott terápiával visszaadhatjuk a beteg egészségét – állítja dr. Cornides Ágnes, az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) Közép-magyarországi Regionális Intézetének szűrési koordinátora. – A szűrés egészséges, tünet- és panaszmentes, a betegség szempontjából kockázatos csoportban tartozó népesség célzott vizsgálatát jelenti. Lehet szervezett, névre szóló meghívóval vagy alkalmasszerű, kampány keretében, illetve más panasz kapcsán elvégzett vizsgálat. Szűrni azokat a tumorfajtákat érdemes, amelyek vizsgálatára megbízható módszer áll rendelkezésünkre, az elváltozás elég korán felfedezhető, és a beteg sorsa jobbra fordítható. Ahhoz, hogy az egészségügyi ellátórendszer személy szerint meghívjon valakit szűrésre, a vizsgálati módszerek nagyon szigorú kritériumoknak kell megfelelnie. Ilyen az emlő- és a méhnyak-rákszűrés, amelyet a Világ Rákszövetségének és az Európai Unió ajánlása alapján végzünk, a világon mindenhol azonos módszerrel történik.

A legfőbb kritérium az, ha módszeresen végigvizsgáljuk, akkor csökken a halálozás. Emlőráknál 70 százalékos részvételi arány szükséges ahhoz, hogy 5-7 éven belül 30 százalékkal csökkenjen a halálozási arány. Méhnyak-szűréssel még jelentősebb eredmény, 90 százalékos csökkenés érhető el, mert már a rákmegelőző állapotot is felismerjük. Emlőráknál egyre kisebb daganatot tudunk felfedezni, de az már rák. Viszont az nem mindegy, hogy van-e áttét, és milyen heroikus küzdelmet igényel – műtét, sugár- és kemoterápia – a beteg életének megmentése.

„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport Somlyai Gábor Ph.D., biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatás

Melyek a legújabb eredményeik a deutérium-megvonás daganatellenes hatásával kapcsolatban?

S.G.: „Egy utánkövetéses vizsgálat keretében, értékeltük a tüdőrákos betegek esetét. Több mint száz Dd-vizet fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorozódott azon betegekhez képest, akik csak konvencionális kezelésben részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam hónapokban volt mérhető, mégis évekig élt még a beteg, esetenként teljes gyógyulásuk következett be. A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prosztatadaganaton** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az tüdő- és prosztatadaganat mellett más daganattípusoknál is értek el eredményeket?

S.G.: „Az elmúlt több mint tíz év során szinte minden tumortípussal volt alkalmunk találkozni. Az eredmények azt mutatják, hogy a tumorok döntő többségénél sikerült hozzátennünk a konvencionális kezeléseknél eredményességhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal. A Dd-víz alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegek**nél volt a deutérium megvonás kedvező hatása legerőteljesebben igazolható, akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést,

így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható. Ez egyfajta kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Mennyire tekinthető megalapozottnak és elfogadottnak a deutérium-megvonásra épülő eljárás?

S.G.: „Többek között lehetőségem volt Bostonban a Harvard Medical School-on, vagy az Európai Rákkutató Társaság (EACR) budapesti konferenciáján ismertetni eredményeinket. Erre a tudományos felismerésre építve fejlesztettük ki az állatgyógyászatban már 8. éve sikeresen alkalmazott daganatellenes állatgyógyszert is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.”

Összefoglalva, jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezeléseknél (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel fogyasztanak csökkentett deutériumtartalmú vizet. Illetve ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tünetmentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak kúraszerűen a Dd-vizet. Ez 50%-kal csökkentheti a visszaeső betegek számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető meg a véglegesen gyógyult betegek aránya.”

(G. Somlyai (2007) A deutérium depletio prosztatatumorokra gyakorolt hatása - A Fázis II. klinikai vizsgálat interim értékelése/The Effect of Deuterium Depletion on tumors of the Prostate Interim Evaluation of a Phase 2 Clinical Trial. Komplementer Medizin/Journal of Complementary and Alternative Medicine V(4):288)

(Frisztina Krempels, Beáta Somlyai and Gábor Somlyai (2008) A retrospective evaluation of the effects of deuterium depleted water consumption on Four patients with brain metastases from lung cancer Integrative Cancer Therapies (publikációra előkészítve, 2008))

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 06/1 365-1660, 06/1 381-0765
web: www.hyd.hu
e-mail: info@hyd.hu



Daganatszűrések

Szervezett szűrés	Életkor (év)	Gyakoriság
Méhnyak (nőknek)	25-65	legalább 3 évente
Emlő (nőknek)	45-65	2 évente
Ajánlott vizsgálatok		
Vastagbél	50-70	2 évente
Prosztata (férfiaknak)	50 év felett	2 évente
Szájüregi	40 év felett	félévente

Rejtett tünetek

A vastag- és végbélrák szűrésének modellvizsgálata után azt vártuk, hogy hamarosan az ÁNTSZ szervezte szűrési program része lesz ez a daganatos megbetegedés is. A készlekedés fő oka az, hogy nincs egyértelműen biztos módszer.

– A székletvizsgálat alkalmas módszere lehet a korai stádiumú daganat, vagy a rák előalakjának tekintett, vérvíz polipok felfedezésének. De a székletben kimutatható, parányi mennyiségű vérzés a fogínytól a gyomorvérzésen át az aranyérig bárholnan eredhet – magyarázza dr. Cornides Ágnes, – ezért ilyenkor el kell végezni a béltükrözést (kolonoszkópia), amelynek során a felfedezett elváltozást el is távolítják. Bár a beavatkozás némi kellemetlenséggel jár, életmentő lehet. Az Egyesült Államok egyes részein ezt a módszert önállóan, megelőző székletvér-kimutatás nélkül alkalmazzák, 50 éves kortól 10 évente ajánlják elvégezni. Mások azt mondják, nem kell a teljes vastagbelet átnézni, elég a daganat szempontjából legkritikusabb szakaszt, a szigmabelet és a végbelet megvizsgálni, ezt viszont 5 évente.

Tehát nincs általános elfogadott eljárás. Amellett, hogy többféle módszer létezik, az érintetteket sem könnyű meggyőzni. Akiknél a székletvizsgálat rejtett vérzést



Séta a nők egészségéért

2008-ban az AVON Magyarország emlírák elleni küzdelmének 10. évfordulóját ünnepeljük. A hagyományokhoz híven szeptember 13-án a Városligetben ismét megrendezik a Gyaloglás az életért elnevezésű programot. A világszerte ismert kozmetikai cég célja, hogy felhívja a nők figyelmét az emlőszűrés fontosságára. Az egész napos rendezvény 11 órakor kezdődik a Petőfi Csarnoknál, szűrővizsgálatokkal és a délutáni koncerttel várják az érdeklődőket. Többek között fellép Zseda, Gáspár Laci, Szinetár Dóra és Bereczki Zoltán.

mutatott ki, alig ötven százalékuk vállalkozott az ilyen esetben ajánlott béltükrözésre. Kulcsszereplő lehet a háziorvos, aki meggyőzi páciensét, hogy érdemes vállalni a további vizsgálatokat.

Hasonló helyzetben van a prosztataszűrés is, nincs egyértelműen elfogadott módszer, a jelenleg alkalmazott tapintásos és ultrahang vizsgálat, valamint a PSA (prosztata specifikus antigén) teszt még elég nagy bizonytalansági zónát hagynak. Egy pozitív mutatózó lelet további vizsgálatokat igényel, és amíg a szövettani eredmény nem igazolja vagy zárja ki a rosszindulatú elváltozást, addig az érintett egy végzetesnek gondolt betegség tudatában él, ez nagy lelki teher lehet. De felnövekedett emberként jobb elmentni a szűrővizsgálatokra, és szembesülni egy olyan elváltozással, amely most még gyógyítható, de évekig halogatva, előrehaladott stádiumban felfedezve már az életünkbe kerülhet.

KOLIMÁR ÉVA ■

Preventa[®]
csökkentett deutérium-tartalmú ivóvíz

„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Alapítvány ajánlásával

Kapható gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban.

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 061- 365 1660, 061/ 381-0765

www.preventa.hu
www.hyd.hu
info@hyd.hu

HYD

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is

- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

2 ÉV GARANCIA MÁR 15 ÉVE SIKERES!

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5.
Rendele meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről www.vep-keszulek.hu

Kellemetlen vérszívók: a tetvek

A nagyvilágban az emberek és az állatok többnyire békésen és egészségesen élnek egymás mellett. Vannak bizonyos fertőző betegségek, amelyek kórokozói képesek az állatról emberre és az emberről az állatra átterjedni. Ezek a zoonózisok. A betegséget kiváltó kórokozók lehetnek paraziták, baktériumok, gombák, vírusok vagy prionok. A paraziták olyan élősködők, amelyek önmagukban életképtelenek, legalábbis életük egy szakaszában szükségük van egy melegvérű gazdaszervezetre, ami lehet állat vagy ember. A tetvek is paraziták, kicsi, szabad szemmel alig látható szárnyatlan rovarok. Közülük a fejtetű a hajszálakon, a fejbőrön élősködik, esetleg ráterjedhet a szemöldökre, szempillákra. A lapostetű a szeméremtájakon, míg a ruhatetű a szövetek között, a ruházatban megbújva élősködik. Három alfaj, különböző életterülettel, különböző módon terjednek, és kinézetük is különböző. A lapostetű leginkább szexuális úton terjed. A ruhatetűt nehezebben vihető át, általában zsúfolt intézmények rosszul gondozott vagy gondozatlan lakóit érintheti.

A leggyakoribb és legkönnyebben terjedő fertőzés a fejtetű. Általános problémát jelent, minden társadalmi rétegben előfordul. Különösen a gyermekközösségek veszélyeztetettek. Nagyon könnyen és egyszerűen terjed. Akár személyes érintkezés, közösen használt fésű vagy hajkefe, sapka, kalap útján is átadható. A gyerekeknél sokszor alig észrevehető a tetvesség. A fejbőr viszketése,

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

a gyakori vakarózás kelthet gyanút. Az elkapart, sérült fejbőrön egyéb súlyos fertőzés alakulhat ki.

A nőstény tetű fényes, szürkésfehér petéket, serkéket rak, ezek apró gömbök formájában tapadnak a hajszálakhoz. A serkék mozgással nehezen távolíthatóak el. Azért veszélyesek, mert a serkék gyorsan kifejlődnek, és újra petéket raknak. Kezeléskor erre külön ügyelni kell, a hajban talált állatok mellett a serkéket is el kell pusztítani. A legtöbb tetűirtószer ezért úgy alkalmazandó, hogy a kezelést tíz nap múlva meg kell ismételni, hogy a serkék is elpusztuljanak, és a további fertőzést megakadályozzuk. Tetű bármely gyermekközösségben felbukkanhat. Nem kell szégyenkezni miatta, hanem mielőbb kezelni! Az élősködők kiirtása bármilyen kellemetlen is, egyszerűbb, mint az esetlegesen előforduló más súlyosabb megbetegedés kezelése.

Tetűirtószer: Nittyfor, Nix, Paranit

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



SZPONSORÁLT CIKK

Iskolakezdésnél jobb ha elővigyázatosak vagyunk

A nyári programnak vége, kezdődhet az iskola. A nyár folyamán sok gyerek új környezetbe került, új játszótársakkal, rég nem látott rokonokkal, helybéli gyerekekkel találkozott. Az új társak és megváltozott közösség a fejtetű terjedésének is kedvezhet, a gyerekek könnyen barátkoznak összedugják fejüket és percek alatt egy „alattomos új társra” lelnek. A fejtetű terjedésének a nyári közösségek megváltozása kedvez, ez az oka, hogy a szeptemberi iskolakezdés során, védőnők, tanárok, szülők nagy számban találnak fejtetűvel fertőzött gyerekeket. Készüljünk fel erre a kellemetlenségre és fokozottan ellenőrizzük a gyereket a nyaralást követően, iskolakezdés előtt és szeptemberben többször is.

Fontos tudni, hogy:

- ♦ A fejtetű csak embereken fordul elő, tiszta és koszos hajon egyaránt.
- ♦ A nőstény fejtetű naponta 3-5 petét rak le, amelyek 7 nap után kelnek ki.
- ♦ Egyes területeken a rovarirtó szerekkel szemben rezisztencia (hozzászokás) alakulhat ki

Hagyományosan rovarirtó szereket használnak a fejtetvek kiirtására, a **Hedrin® oldat** viszont egy forradalmian új megoldás a fejtetvek felszámolására.

Hatóanyaga a dimetikon egy fizikai folyamat során befedi és megfojtja a kártevőket.

**Biztonságos!
Nem tartalmaz rovarirtót!
Nem olajos!
Bizonyítottan hatásos!**

A császármetszésről általában

Császármetszésnél a magzatot a hasfalon keresztül emelik ki az anyaméhből. Egyes esetekben ezt a műtéti technikát előre tervezik, ilyenkor a kismamát fel lehet, vagyis fel kell készíteni a beavatkozásra. Máskor a császármetszés a szülés valamelyik szakaszában válik indokolttá, ezért a terhesfelkészítő foglalkozásokon mindig beszélni kell róla, hogy a kismama ezt ne negatív élményként élje meg.

Az esetek jelentős részében ma már epidurális érzéstelenítést (gerincközi érzéstelenítés!) használnak, így az anya ugyanúgy részese gyermeke megszületésének, mint ha spontán hüvelyi úton történt volna a szülés.

Hogyan történik maga a műtét?

1. Infúziót kap az anya, hogy a keringése megfelelően stabil legyen a műtét alatt,
2. szeméremszövetét leborotváltják, mivel maga a metszés vízszintesen a bikini vonalában történik, így a heg nem fog látszani a későbbiekben,
3. katéter felhelyezése, mivel a műtét alatt nem tudja szabályozni a vizeletét a kismama,
4. az érzéstelenítés beállta után kezdik meg a műtétet.

Az operáció alatt műszerek segítségével fi-

gyelik az édesanya vérnyomását, pulzusát és egyéb életfunkcióit. Fontos, hogy a gyermekorvos is jelen van a műtétnél az újszülött fogadására.

Műtét után általában 10-12 óra elteltével a szülésznők segítenek felkelni az anyának (persze ez az idő lehet kevesebb és több is, ezt mindig az altatóorvos dönti el). Ilyenkor történik meg a katéter eltávolítása. A műtéti heg néhány napig még fájni fog, de a kíméletes és rendszeres mozgás nélkülözhetetlen a teljes gyógyuláshoz. A varratokat általában az ötödik-hatodik napon eltávolítják. A szoptatásnál válasszunk mindig optimális testhelyzetet, illetve vegyük igénybe az erre használható segédeszközöket.

SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■



Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db

Szeretné egész napra biztosítani a szervezete védekező rendszerének működéséhez szükséges C-vitamin szükségletet?

A C-vitamint sem előállítani, sem tárolni nem tudja szervezetünk. Erre nyújt megoldást egy különleges, úgynevezett „retard” tablettá, amelyből folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamin jut a sejtekbe, biztosítva a szervezet számára szükséges C-vitamin szintet.

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.399 forintért!



Mert az Ön egészségére egész nap szükség van. Reggeltől estig.

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatják.
Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Gődöllő, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu



A fejtetvesség gyakoribb, mint gondolnánk...

Hedrin® OLDAT 100 ml

A kutatások szerint sok esetben kimutatták, hogy a tetvek ellenállóak lesznek a hagyományos rovarirtó alapú szerekkel szemben. A Hedrin® bevonja a tetveket, ezáltal megfojtja őket. Az igen hatékony fizikai módszer ellen a tetvek nem fejleszthetnek ki rezisztenciát.

A Hedrin®, új termék mely nem tartalmaz rovarirtót és hatékonyságát klinikai vizsgálattal is igazolták.

Nem szívódik fel a bőrön, a család minden tagja használhatja, gyermekeknél 6 hónapos kortól. Teljesen színezék és illatmentes, a hajon könnyen elosztható.

Gyártó: Thornton & Ross Ireland Ltd., Írország

Forgalmazó: VICIS Pharma Kft 1027 Budapest, Kapás u. 11-15. info@vicispharma.com, www.vicispharma.com

Keresse a gyógyszerárakban!

CE jelés orvostechnikai eszköz

EMLŐRÁK: RIZIKÓFAKTOROK, TÚLÉLÉSI STRATÉGIÁK

Immunerősítő gyógyszerek és a testmozgás jelentősége a megelőzésben és a kiegészítő (szupportív) terápiában

Az emlőrák a nőket sújtó leggyakoribb daganattípus. Ezért fontos azoknak a befolyásolható rizikófaktoroknak a tudatosítása, amelyek csökkentésével hozzájárulhatunk a betegség megelőzéséhez és leküzdéséhez.

Az ezredforduló után a kombinált hormonterápia (ösztrogén-progeszteron) emlődaganat-keltő hatását mutatták ki klinikai kísérletben változókori utáni nőknél. A túlsúly az egyik legjelentősebb befolyásolható tényező, amely lényegesen megnöveli az emlődaganatok kialakulásának a valószínűségét, továbbá jelentősen csökkenti a túlélési esélyeket a már megbetegedett nőknél, elősegíti a közeli és távoli áttétek képződését. Jelentős problémát jelent, hogy az emlőrákos nők túlnyomó részénél a diagnózis után súlygyarapodás tapasztalható, ami csökkenti a túlélési esélyeket. A testtömeg növekedésének okait a kutatók a kevesebb mozgással magyarázzák. A legújabb felmérések alapján a zöldegekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás (legalább napi 5 alkalommal fogyasztott zöldegy-gyümölcs) és a rendszeres testmozgás (napi fél óra séta) együttesen (de nem egymás nélkül!) jelentősen – közel 50 százalékkal – képes javítani az emlőrákban szenvedők túlélési esélyeit túlsúlytól függetlenül! A kutatók újabb nemcsak az ösztrogén, hanem

az inzulin rákkeltő hatását is gyanítják a fentebb leírt jelenségek mögött. A magas inzulinszint – cukorbetegség nélkül is – jelentősen elősegítheti a távoli áttétképződések kialakulását, és csökkentheti az emlődaganatban szenvedők túlélési esélyeit. Egy tudományos felmérés szerint a testmozgás javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a vér inzulinszintjét emlőrákos betegekben is.

Egyes jó minőségű gyógyszerek kivonatokról (Bokroszomba kivonat) klinikai kísérletekben megállapították, hogy nemcsak a kemoterápia káros mellékhatásait csökkentik, és az életminőséget javítják nőgyógyászati tumorokban szenvedőknél, hanem jelentős emlőrákellenes hatást is kifejtenek (68 százalék feletti hatékonysággal tumorméret-csökkenést és/vagy életminőség-javulást). Egyes gyógyszerek (pL. AGARICUS BLAZEI MURILL) jelentősen javíthatják az inzulinérzékenységet, elősegítve a gyógyulást és a megelőzés hatékonyságát. Az apigenin flavonoidról kísérletileg mutatták ki emlődaganat-ellenes hatását. Ennél fogva érdemes lehet úgynevezett 2. generációs, apigeninre standardizált flavonoid-, illetve búzacserafű-kivonatokat fogyasztani.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.
www.apigenin.de, www.patkonyelv.hu
Tel: 06/70/4231121, 06/30/3918080

GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOSKOSMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

- **SEPRŰVÉNA – VILÁGÚJDONSÁG MIKROHULLÁMOS, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS, MELLÉKHATÁS NÉLKÜLI TERÁPIA**, akár egy kezeléssel is látványos, tartós eredmény, költségkímélő megoldás.
- **ROSACEA, ACNE – ÚJ, MIKROHULLÁMOS + IPL KEZELÉS** mellékhatás (szteroid) nélküli komplex terápia, külső-belső okok feltárással, gyors, látványos javulás!
- **VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS – nyáron is, bármilyen színű bőr esetén FÁJDALOMMENTESEN, MAXIMÁLIS HATÉKONYSÁGGAL!**
- **A RÁNCOK** elleni harc hatékony eszköze a **HIDEGLÉZERES-HYALURONSÁVAS BŐRFELTÖLTÉS MELLÉKHATÁS, FÁJDALOM NÉLKÜL!**
- **PIGMENTFOLT – MÁJFOLT** – A foltokba irányított fény bontja a festékmolekulákat, a folt elhalványodik, majd megszűnik.

Kupon
4000 forint értékben
kezelőbérlet esetén
Őszi akciós kezelések!

Dr. Perjesiné Nagy Ildikó
06/30/9600-933
www.naturklinika.hu



Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Gyanús anyajegyek

Több anyajegyem van az arcomon és a testemen. Mire figyeljek?
(P. Helga)

Széles körben ismeretes, hogy a pigmentált (festékes) anyajegyek rosszindulatúvá válhatnak, ezekből indulhatnak ki az úgynevezett melanómák (a melanociták, fekete-barna festéktartó sejtek rosszindulatú elváltozása). Vendégeim körében nem győzöm hangsúlyozni, hogy nagyon fontos az anyajegyek folyamatos vizsgálata, illetve ha szükséges, sebészeti eltávolítása. Az önvizsgálat során a következő jelekre kell odafigyelni, és ha bármelyik felmerül, orvoshoz fordulni, aki elvégzi a szakszerű szűrővizsgálatot:

- Ha az anyajegy sérültnek, gyulladtnak látszik, vagy vérzik, fájdalmas, viszket.
- Ha a széle szabálytalanná válik, és nem határolódik el a környezetétől.
- Ha szélessége több mint 5 milliméter.
- Ha aszimmetrikussá válik, és egyenetlen, hámló felszínnel rendelkezik.

Ilyenkor ne sajnáljuk az időt és a fáradságot, hogy szakorvoshoz forduljunk!

Bizinger Katalin
gyógykosmetikus
Bp. V., Alkotmány u. 4.
Tel.: 06-70/326-1149

Hatásos hajerősítés mindenkinek

Szakterületem és hobbi is a problémás hajak ápolása és kezelése. Meggyőződésem, hogy mindenkinek lehet erősebb és dúsabb haja, de tenni kell érte. Sokaknak tudtam már segíteni ebben. – Gyulai Anikó mesterfodrász írása

Sok vendégem fordult hozzám elkeseredetten hajának minősége miatt. Legtöbbjüknek vékony szálú, töredezett, fénytelen és gyenge volt a haja, a legnagyobb problémát azonban a fokozott hajhullás jelentette számukra. Az általam javasolt Biovanne hajerősítő módszer hatására hajuk állapota jelentős változáson ment keresztül. Néhány elégedett vendégem beszámolója biztatásul szolgálhat azoknak az olvasóinknak, akik hasonló problémákkal küzdenek.



„Második gyermekem születéséig nem volt problémám a hajammal. A szülés után nem sokkal azonban hullani kezdett, gyengévé, fakóvá vált, és elvesztette tartását. Képtelen voltam jó frizurát készíteni belőle. Kipróbáltam többféle győgsampont, de nem sokat segítettek. Komolyan kétségbe voltam esve. Aztán Anikó, a fodrászom elmagyarázta, hogy sokkal fontosabb a hajhagymák belső táplálása, mint a külsődleges ápolás. Javasolta, hogy szedjem a Biovanne szépségvitamint, mert tapasztalata szerint ennek ideális az összetétele. Néhány hónap alatt a hajam rendbejött, megállt a hullása, és sokkal erősebb és dúsabb lett. Még a tapintása is teljesen megváltozott, most olyan jó érzés hozzáérni, beletúrni.”

Mag Júlia, 35



„Gyerekkorom óta szép hosszú hajam volt. Két éve ősszel erősen hullani kezdett. Azt javasolták, hogy vágassam le, de ezt semmiképpen nem akartam. Az Anikó által ajánlott módszer segített: minden reggel és este 3 perccel masszíroztam a fejbőrömet, és szedtem a Biovanne-t. Azóta sokan megdicsérték, hogy milyen szép a hajam, de a legfontosabb, hogy én is elégedett vagyok.”

Majoros Krisztina, 31

„Évek óta festetem a hajam, ami nagyon tönkretette: száraz lett, töredezett, és hullott. Próbáltam speciális samponokkal, balsamokkal, de a hatás nem nyugodott le. Akkor döntöttem el, hogy kipróbálom a Biovanne módszert, amikor olvastam Gyulai Anikó cikkét. Nagyon tetszett, ahogy leírta, hogy a hajunk, hasonlóan egy rózsabokorhoz, akkor lesz igazán szép, ha a gyökereit megkapják a szükséges tápanyagokat. Több hónapja szedem ezt a kapszulát, és tényleg nagyon bevált. A hajam erőre kapott, szép és egészséges kinézetű lett. Megint van tartása, mint régen volt, és így könnyen kezelhető. Csak ajánlani tudom azoknak, akik hasonló problémákkal küszködnek!”



Dávid Ferencné, 47

Biovanne®

szépség vitamin

Gyönyörű

haj, bőr és köröm

Haj

Bőr

Köröm

Nyerjen Szépség-hétféjét

a Radisson SAS Birdland Resort & Spa*****-ba!

3 db fődíj: „Szépség-hétféje” két fő részére, 2 éjszaka, számos szépség szolgáltatással.

30 db további nyeremény: Biovanne ajándéksomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne szépségvitamin vonatkozó kódját lezárt borítékban 2008. november 30-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GYH”, PNG Kft. Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Biovanne 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékódot visszaküldők között a fenti nyereményeket soroljuk ki. A sorsolást 2008. december 4-én 12:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzétevő jelentésében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

www.biovanne.hu

A rehabilitáció betegség vagy baleset folytán megváltozott képességek, valamint az életminőség helyreállítását jelenti olyan mértékben, amennyiben azt az elszenvedett betegség, illetőleg maradványa lehetővé teszi. Célja, hogy elősegítse az érintettek testi, szellemi képességeinek, társadalmi, gazdasági és munkaköri szerepének visszanyerését.



A csend világa

Bár pontos statisztikai adatok nem állnak rendelkezésre, az egészségügyi szakemberek becslése szerint a hazai lakosságnak körülbelül tíz százaléka szenvedhet valamilyen fokú halláskárosodástól. Vannak közöttük veleszületett hallássérültek, ám a többség valamilyen fertőzés, környezeti ártalom miatt szenved károsodást.

A látás mellett hallásunk a legfontosabb érzékszervünk. Nélküle nehezen tájékozódunk, kommunikálunk embertársainkkal. A született, illetve a csecsemő- vagy kisgyermekkorban szerzett halláskárosodás akadályozhat a beszéd elsajátításában és gyakorlásában, ami bizonyos magatartászavart okozhat az eredményezhet. A veleszületett halláskárosodás ezer újszülöttről kettőt-

háromat érinthet. A csecsemőkorban tapasztalt problémák lehetnek átmenetiek és maradandók egyaránt. Tény, hogy az iskolába kerülőknél 4-6 százalékos a halláshibák előfordulása, amelynek fele maradandó halláscsökkenéssel jár. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy Magyarországon körülbelül 60-65 ezer iskoláskorú gyerek lehet, akinek a hallása gyengébb-erősebb mértékben sérült. A súlyosan sérültek kategóriájába szerencsére csak a 0,1 százalékuk tartozik.

Csecsemőkori halláskárosodás

Dr. Timár Gyula fül-orr-gégész szakorvos szerint a hallószervek veleszületett károsodása egy- és kétoldali lehet, körülbelül az esetek felénél örökletes tényezők következménye. Jellemzően nem a szülőktől öröklik, hanem valamelyik távolabbi felmenőjüktől, ami azt jelenti, hogy teljesen ép hallású apának és anyának is születethet halláskárosult gyermeke. A magzati vagy csecsemő- és kisgyermekkorban szerzett hallószervi problémák okozói lehetnek méhen belüli vagy a koraszülés miatt bekövetkezett károsodások, illetve a csecsemőkorban fertőzések (például agyvelő- vagy agyhártyagyulladás, többszörös középfülgyulladás) következménye egyaránt. Felnőttkorban a különböző fertőzések mellett fő halláskárosító tényező a környezeti zajártalom vagy bizonyos, helytelenül szedett gyógyszerek mellékhatása, illetve időskorban a meszesedés, a belső hallószervek torzulása.

Az orvosok által vezetési jellegű hallószervi megbetegedésnek nevezett külső- és középfülbetegségek általában enyhe, illetve közepes erősségű halláskárosodással járnak, viszont a hallóideg, a hallópályák, illetve a hallókéreg károsodása súlyos, vagy teljes hallásromlást okoz. Míg az előbbiek, vagyis a szervi eredetű problémák műtéti úton többségében korrigálhatók, és a beteg visszakaphatja a hallását, addig az idegi eredetű károsodás orvoslására általában csupán (néhány speciális esetben) az implantáció, másoknál viszont csak a hallókészülék használata alkalmas.

Fontos a hallásszűrés

Minden ezer újszülött közül három születik súlyos halláskárosodással, száz pedig közepes vagy enyhébb hallásproblémákkal jön a világra. Éppen ezért rendkívül fontos az újszülöttek audiológiai szűrése, még hazabocsátásuk előtt, a kórházi

szülészeti osztályokon. A szűrést három hónapos korban ajánlott megismételni. Ha időben nem ismerik fel a halláskárosodást, később sokkal nehezebb korrigálni, és a gyermek a beszédtanulásnál is hátrányba kerülhet. Hallásproblémák persze a későbbiekben is jelentkezhetnek, akár fertőzések, akár sérülések következményeként. A csecsemők és kisgyermek hallását a szülőknek is folyamatosan ellenőriznie kell. Akkor gyanakodhat valamilyen hallásproblémára, ha a gyerek nem vagy rosszul reagál a külvilág hangjaira, a beszédre. A nagyon kicsiknél természetesen a figyelmetlenséggel is számolni kell, ezért érdemes többször megismételni a hallás ellenőrzését. Mérsékelt károsodásra utalhat, ha a gyerek folyamatosan figyelmen kívül hagyja, ha szólnak hozzá. Enyhe halláskárosodásnál az is előfordulhat, hogy csendes környezetben, például otthon tökéletesen hall a gyerek, zajos környezetben (óvodában, iskolában) viszont csak esetlegesen.

Zajos környezet

Míg gyermekkorban az örökletes tényezők, a fertőzések és a sérülések a meghatározó okok a halláskárosodás kialakulása szempontjából, a felnőttkorban inkább a környezeti ártalmak játszanak nagyobb szerepet. Fialatoknál a diszko vagy a hordozható készülékek fülhallgatóján át közvetlenül a dobhártyára zúduló hangerő mérhetően rontja a hallást. A zajártalmat bizonyos mértékig képes kiheverni a szervezet, idővel azonban a nagyothallás állandósulhat.

A zajos környezetben dolgozó idősebb munkavállalók körében az átlagosnál gyakoribb a halláskárosodás, ami általában évtizedek alatt alakul ki, és a folyamat visszafordíthatatlan. A zajártalom hatásai lényegesen csökkenthetők, illetve megszüntethetők volnának, ha minden munkáltató és munkavállaló betartaná a kötelező munkavédelmi szabályokat, folyamatosan használnák

Fokozott kockázat

Az utóbbi évek több tudományos vizsgálata arra mutatott rá, és az eredmények egyre inkább igazolják a feltételezést, miszerint a dohányzás is jelentős halláskárosító kockázati tényező lehet. Különösen akkor, ha egyéb zajártalom is fenyegeti a hallást. A vizsgálati eredmények ismeretében végleges álláspontot még nem alakítottak ki arról, hogy vajon milyen mértékben erősítheti fel egymás hatását a két ártó tényező.

a hallásvédő eszközöket, továbbá az érintettek rendszeresen részt vennének audiológiai vizsgálatokon.

Életminőséget őriz a hallókészülék

Az időskori halláskárosodás általában 65-70 éves kor körül jelentkezik, és ebből a korosztályból átlagosan minden negyedik embert érinti. Az évek számával gyakoribbá válnak a hallásproblémák. A hetven felettieknek már közel a felénél kimutatható halláskárosodás.

A hallásjavítás legáltalánosabban alkalmazott eszköze a hallókészülék, amelyből ma már számos nagyon korszerű és alig észrevehető kivitel is kapható. Minden beteg szempontjából nagyon fontos a hallókészülék időben történő felírása, mert az segíthet a megszokott életminőség és az emberi kapcsolatok, a kommunikáció lehetőségének megőrzésében.

LÓRÁNTH IDA ■

SZPONSORÁLT CIKK

Egészség a központban

Az élet minőségének javítása a hivatásuk már hosszú évtizedek óta. A magyar tulajdonú Mediszintech Kft. több vezető világcég magyarországi forgalmazója. Az üzlet egyik fő tevékenysége a hallásproblémák kezelése és gondozása.

A hallókészülék-centrumban az alapos kivizsgálás után a páciens – amennyiben szükséges – a legmegfelelőbb hallókészülékkel látják el. Széles választékban megtalálható a digitális csúcstechnológia, a diszkrét hallójárat, megbízható analóg és fül mögötti készülékek számos típusa. A hallókészülékek és tartozékainak vénybeváltására is van lehetőség.

Az egészségcentrumban a hallás gondozás mellett gyógyászati segédeszközbolt is üzemel, és széles körű orvosi ellátással is a betegek rendelkezésére áll. A cél az állami ellátás hiányosságainak pótlása, kiégésztése. Az érdeklődők, betegek kiváló szakmai felkészültségű orvosokkal és korszerű technikai eszközökkel találkozhatnak.

A legkeresettebb szakrendelések a nőgyógyászat, terhesgondozás, gasztroenterológia (reflux, IBS, súlyproblémák) belgyógyászat, fül-orr-gégé-

szet s a korunk népbetegségének számító allergia szakrendelés. Ezek mellett kellemes környezetben a lélek is gyógyulhat a pszichológiai rendelésen. A leggyakoribb problémákra, például: depresszió, párterápia, önrértékelési zavarok, hangulati problémák, szorongásos zavar, iskolaérettség megállapítása, pánikbetegség kezelése nyújtanak segítséget. A manapság nagyon gyakori mozgásszervi megbetegedések (lumbago, gerincsérv, gerincferdülés) kezelésére kiscsoportos foglalkozásokon gyógytornással van lehetőség. Az egészségcentrum gondolt a kismamákra (kismamatorna) és az idősebb generációra is, mindenki megtalálhatja a neki megfelelő ellátást. A hatékony orvos-beteg kapcsolat kialakulásához a vizsgálatok során kellő idő áll rendelkezésre. Mindez elérhető áron! Az árakat minél szélesebb ügyfélkör pénztárcájához igazították. Bejelentkezés alapján fogadják a gyógyulni vágyókat, hogy minél kevesebb legyen a várakozási idő. Az ügyfeleknek így nincs más dolguk, mint a kellemes környezetet kihasználva meggyógyulni, illetve a megfelelő kontroll alatt az egészségüket megőrizni.



Egészség és Hallókészülék Centrum:
H- 1132 Budapest, Visegrádi u. 15.
Tel.: 36 1 236 0755, 36 1 236 0756
E-mail: mediszintech.kft@chello.hu

NE HAGYJA, HOGY A FERTŐZÉS LEGYŰRJÉ!

Grép Plusz
AZ IMMUN-OR
Nem keserű
grépfrütmaggyógy
+ Echinacea + C-vitamin
Ervényes kapszula

**C-vitamin-tartalom:
3000 mg / 30 ml**

A C-vitamin és az Echinacea segíti az immunrendszer megfelelő működését. Nem keserű grépfrütmagkivonat.

Tőzegáfonya
porított
Ervényes kapszula

400 mg porított tőzegáfonya / kapszula

Az antocianidok és az antioxidánsok védik, erősítik a sejteket. A tőzegáfonya nagy mennyiségben tartalmazza mindkettőt.

Q1 és Q10
Ervényes kapszula
SZV- és ERŐ

Kapszulánként 30 mg Q10!

Nanotechnológiás megoldással gyártva. Az életkor előrehaladtával csökken a szervezet Q1 és Q10 termelése.

Az OFET által notifikált étrendkiegészítő készítmények. Az étrendkiegészítő nem pótolja a vegyes táplálkozást és az egészséges életmódot!

A Celsus termékeket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben és referencia-egészségközpontjainkban!

BioVital Egészségközpont: Bp., Mammút II., V. emelet. Telefon: (1) 345-8566
Bio-Spa Egészségközpont: Kecskemét, Piaristák tere 7. Telefon: (76) 322-884
Nagykereskedelmi forgalmazás: Celsus Kft. Telefon: (1) 225-2740
www.celsus.hu • E-mail: sales@celsus.hu
CELSUS: TERMÉSZETESEN SEGÍTÜNK

Házi ápolás – gondozás

Betegnek lenni mindig rossz, egy rideg kórházi ágyon pedig még fájóbb az esettség. Otthon, saját életterünkben lényegesen kényelmesebb gyógyulni. A magyar páciensek a sivár kórházi környezet és az ápolószemélyzet egyre nyilvánvalóbb hiánya miatt sietnek haza lábadozni. Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban inkább a bennfevés magas költségei miatt választják sokan a korai hazatérést.

Az intézményi ellátás költségei nálunk is magasak, bár ezt a beteg kevéssé érzi. Ám a kórházi ágy fenntartása, kiszolgálása 24 órás készenlétben olyan drága, mintha egy luxushotelben állna. Mindenkinek jobb, ha a beteg csak annyi időt tölt kórházban, amennyit feltétlenül szükséges. Ha nincs olyan családtag, aki istápolná a beteget, házi ápolók segítségét vehetjük igénybe.

Ki segít a bajban?

A legtöbb esetben műtét után lábadozó, tartós fizikai vagy szellemi betegségben szenvedő, bármilyen fogyatékkal élő, illetve időskori egészségügyi problémákkal küzdő páciensek szorulhatnak házi ápolásra. Az otthonlét ilyenkor az életminőséget, biztonságérzetet és a jobbuláshoz elengedhetetlen optimista hangulatot is elősegíti. Szerencsés, ha az érin-

tett már a kórházban töltött napok során biztosan tudja, kire számíthat, ismeri azt, aki majd gondoskodik róla saját, megszokott környezetében.

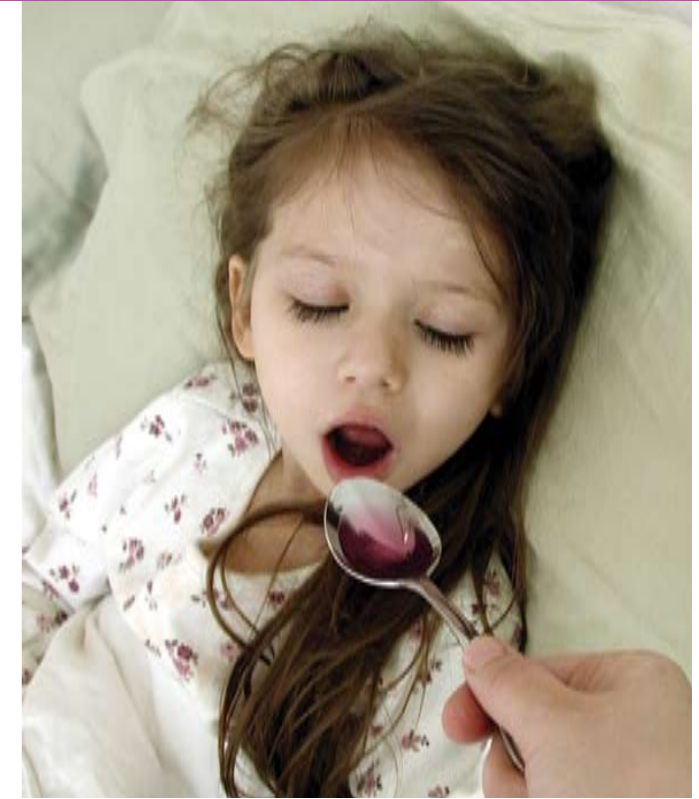
A betegápolás testileg és lelkileg egyaránt megterhelő, szakértelmet igénylő, néha kifejezetten hálátlan feladat. A családtagoknál odaadóbb ápolót aligha találhatunk, ám a korábban erős apa, anya, testvér vagy házastárs elesettsége a személyes érintettség miatt a hozzátartozókat érzelmileg nagyon megviselheti. Ha elméjét, szellemi képességeit is érinti betegsége, nem tud részt venni a közös döntésekben, családi életben. Nehéz egy felnőtt embert napjában többször megemelni, alatta megágyazni, ágytálcálni, mosdatni. Van, aki olyannyira rosszul tűri saját betegségét, hogy az őt gyámolítókkal szemben kifejezetten igazságtalan, zsarnokoskodó lesz. Ráadásul sokan – aktív dolgozóként a teljes időben végzett munka, gyermeknevelés és a háztartás vezetése mellett – nagy nehézségek árán oldják meg a családtag ápolását.

Ha lelkileg súlyosan megviselő a feladat, vagy nem tudjuk emelgetni, fürdetni, pelenkázni a gondozásra szoruló családtagot, hosszabb gyógyulási idő esetén mindenképpen házi ápolóra van szükség. Otthoni betegápolással döntően privát, magánalapítású cégek foglalkoznak, emellett országszerte alapítványok és egyházi szolgálatok kínálnak ilyen ellátást. A beteg családtag mellé lehet kizárólag éjszakai vagy nappali, valamint 24 órás, állandó felügyeletet kérni. Az óradíjak 800-1000 forint körül kezdődnek, de az ápolási díjak többek között az adott beteg tényleges igényeitől is függenek. Különleges szakápolást igénylő, illetve mentálisan érintett betegek gondozásáért többet kell fizetni, mint a félig-meddig önellátók esetében.

Nővérke az ágy mellett

Ápoló és lábadozó között kényes, bizalmi viszonyról van szó, mivel a legyengült páciens testileg, lelkileg igencsak kiszolgáltatott a gondozójának. Lehangolt, kedvetlen, önmagára és a külvilágra haragos lehet, könnyen elhagyja magát. Ezért jobb, ha a megterhelést rosszul viselő, ideges vagy mártírszerűen kényszerülő hozzátartozó helyett egy türelmes, a feladatát hivatásának tekintő segítő van a beteg mellett.

Fontos, hogy a gondozót mindig az adott beteghez személyre szabottan keressünk. Gyereket vagy egy feledékeny nagymamát a család közelében lakó, szomszéd, ismerős is el tud látni néhány napig szívességből vagy csekély napidíj ellenében. Tőlük nagyjából azt lehet elvárni, hogy beszélgetéssel vidítsák fel a beteget, és segítsenek az előre elkészített ételt feltálcálni. Ha a betegfelügyelet, szociális gondoskodás része a testi higiéné rendszeres biztosítása, az etetés, a bevásárlás, ehhez már gyakorlott, fizetett segítséget kell igénybe venni.



Annak szintén szakképzett személyt érdemes keresni a feladatra, akinek csonttörés vagy műtét utáni szakápolásra van szüksége. A profi nővérkéket biztos kézzel tudják kezelni a felfekvéseket, cserélik a sebkötözésre használt tapasztokat, illetve bizonyos injekciókat önállóan beadhatnak. Baleset után szükséges lehet különféle gyógyászati segédeszközök, protézisek használata, ennek betanításában is segíthetnek. Az ágyból a beteget felállítani, a toléscélokba áttenni képes az ápoló, de rehabilitációs célú tornához már gyógytornász segítségére lehet szükség. Hosszas ágyhoz kötöttség esetén a javulást hatékonyan szolgálhatja a gyógymasszőr. Testesebb alkatúak emeléséhez, mozgatásához hasznosabb lehet férfiápolót fogadni. Esti órákra, fél napokra érdemes tanuló vagy éppen friss nyugdíjas ápolónőket keresni a beteg mellé. A lelkes diákok szívesen vállalnak ilyen jellegű munkát, hiszen gyakorlatnak és pénzkeresetnek is jól jön a megbízás, a nyugdíjasok pedig szerényebb jövedelmüket egészíthetik ki így.

Ügyes eszközök

Egy stabil járókeret, kézbe simuló mankó vagy elegáns sétabot visszaadhatja a mozgás örömét, biztonságosabbá teheti a bizonytalan lépéseket. Az instabil ízületeknek tartást adnak a kényelmes boka-, térd-, könyök- és csuklórögzítők. A nehezen fogó kézhez vastag nyelű, megmarkolható, formatervezett evőeszközt lehet beszerezni. A magasított ülőke, a stabil kapaszkodó megoldhatja az illemhely használatának gondjait. Számtalan apró ötlettel könnyítik meg a betegek életét a gyógyászati segédeszközök. Mert sokat számít, ha a mindennapi tevékenységeket – evés, ivás, tisztálkodás, WC-használat – önállóan képes el látni a lábadozó.

SCLEROVIT®

kapszula

Gyógyszerem nem minősülő gyógyhatású készítmény

Az érrendszer védelmére

Gyártó:
Dr. Debreceni - NATURMED Kft.
7700 Mohács, Szabadság u.28.

Forgalmazó:
BIO - HERB Kft.
7200 Dombóvár, Hunyadi tér 1.
info@bio-herb.hu

Információs vonal: 0630-307-9605

A készítmény hatóanyag-komponensei védik az érrendszert az érkárosító hatást kifejtő vegyületekkel - elsősorban a **homociszteinnel** és a **koleszterinnel** szemben!

A Dr. Debreceni-féle készítmény egyedülálló, optimális hatást biztosító összetétele tudományos kutatások eredménye.

SULFIVIT

Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Harkányi Termálfürdő-Jellegű Fürdő Készítéséhez

Javallat:

- reumás mozgásszervi (izom- és ízületi) megbetegedések
- pikkelysömör (psoriasis)
- seborrhoea
- krónikus ekcéma

A SULFIVIT kénes (szulfid-tartalmú) termálfürdő, évszázados tapasztalatok és irodalmi adatok alapján eredményesen alkalmazható a reumás mozgásszervi- és bőrbetegségek kezelésére. Otthon, a fürdőkádunkban egyszerűen és kényelmesen előállítható gyógyfürdő.

A SULFIVIT gazdagítja terápiás fegyvertárunkat, kombinációs kezelésbe építve pedig kiegészíti és erősíti a psoriasis kezelésére szolgáló egyéb módszerek (kenőcsök, gyógyszerek, illetve ultraibolya fény) hatásait.

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövény boltokban!

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

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!

Jó minőségű

- elegáns sétabotok, rózsfából
- neoprén és elasztikus rögzítők
- prémium termékcsalád
- gyógyszerválogó 4 funkcióval
- latex védőzokni úszáshoz, szaunához
- kismama öv
- hideg, meleg borogatások

széleskörű választékával várjuk üzleteinkben

Hívaló minőségű FORTUNA termékeket keresse hálózatunkban, budapesti és vidéki boltjainkban.

Importálja és forgalmazza: **Medica Humana Kft.**, 1119 Budapest Nándorfejérvári 35.
Tel.: (06-1)374-9086, www.medicahumana.hu, e-mail: info@medicahumana.hu

Méltányos megoldás

Nem minden család engedheti meg magának a vállalkozók szolgáltatásainak igénybevételét. Ha csak a dolgozó családtagok munkaideje alatt kell megfizetni a felügyeletet, ennek havi számlája egy teljes fizetést elvihet. Sokan nem tudják, hogy kérhetik az önkormányzatok által működtetett házi gondozói szolgálatok segítségét. Az igényt a háziorvos, a körzeti nővér vagy egy családtag is jelezheti a helyi gondozó szolgálatnak. A kérelem elbírálásához általában orvosi igazolásra lehet szükség, így érdemes erről kikérnünk a háziorvos véleményét.

Az ilyen házi segítségnyújtást többnyire hivatásos gondozónők végzik az ezt igénylők otthonában. A helyi gondozó szolgálat munkatársai szükség szerint heti néhány alkalommal vagy naponta 1-2 órát tudnak egy-egy betegnek segíteni az étkezésben, fürdetésben, fésülködésben, borotválkozásban. Olyan szociálisan rászorulóknak, akik nem tudnak maguknak ételt készíteni, napi egyszeri étkezést biztosítanak, ha kell, házhoz szállítással. Természetesen az ő tevékenységükért is kell térítési díjat fizetni, de ez a szociális helyzethez igazodó, a magánvállalkozások díjszabásánál lényegesen kedvezőbb összeg.

MÁRTON ANITA ■

Nappali kórház

Ideális megoldás a nappali kórház minden olyan krónikus betegség kezelésére, amely nem igényel állandó orvosi felügyeletet. Hasznos lehet mozgásszervi, illetve pszichiátriai betegségek rehabilitációjában, értágító és egyéb infúziós kúránál. Jó a páciensnek, mert csak annyi időt tölt a kórházban, amennyit a terápia igényel, utána hazamehet, és a saját ágyában pihenhet. Jó a kórháznak, mert csökkenő ágyszám mellett is megoldható az ellátás. A napon-ta bejáró beteg terápiaja legalább olyan eredményes lehet, mint ha fekvő osztályon kezelnék. Mozgásszervi panaszok esetén a komplex ellátás, gyógyvizes fürdőkúrával, fizioterápiával, gyógytornával, masszázssal kombinálva tartós állapotjavulást eredményezhet. Pszichiátriai betegeknél a nappali kórház olyan „félutas” megoldás, amely különféle csoportos, viselkedés- és művészetterápiás foglalkozásokkal megkönnyítheti a gondozottak visszailleszkedését a társadalomba.



Mit mutat a tükör?

Nyár végén érdemes számba venni, bőrünk hogyan vészelte át a forró napokat és az erős napfényt. A szépséghibák kezelésére kiválóan alkalmas a még kellemesen meleg, de már csak enyhe UV-sugárzással jellemezhető kora ősz.

reggel és este bőven kenjük az arcunkra, nyakunkra és a dekoltázsra. Néhány masszírozó mozdulattal segíthetjük, hogy bőrünk maradéktalanul beszívja az ápoló készítményt. Szemránkrémről is érdemes nagyobb mennyiséget adagolni a kényes területekre.

próbb szépséghibák orvoslására kitérő kozmetikumok állnak rendelkezésünkre, másoknál hasznosabb bőrgyógyász segítségét kérni, aki eldönti: krémmel, kisebb beavatkozással vagy lézerrel érdemes próbálkozni, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

A napsütés és víz a felhőtlen nyaralás elmaradhatatlan kellekei, de mindkettő erősen szárítja a bőrt. Az apró ráncok, a feszülő érzés egyaránt azt jelzik, hogy ideje pótolni az elveszített nedvességet. Válasszuk a bőrtípusunknak megfelelő hidratáló krémet, amelyet

Vizsgáljuk meg, nem keletkezett-e valamilyen szokatlan kinövés a bőrünkön, jelentkezett-e újabb anyajegy, és a meglévők színe, alakja, formája, körvonala, mérete nem változott-e. Ha bármilyen eltérést tapasztalunk, forduljunk bőrgyógyászhoz, aki megvizsgálja az anyajegyeket és egyéb elváltozásokat.

Gyakori probléma a fibrómának nevezett apró bőrfüggelék. Többnyire a nyakon, a hónaljban találkozunk ezzel a bőrszínű, ártalmatlan kinövésével. Egyszerűen eltávolítható elektromos túvel (elektrokauterrel) vagy lézerrel.

Strandon, a medencék partján könnyen beszerezhető a gyorsan terjedő futószemölcs. Rendszerint

a talpon jelennek meg ezek az apró, bőrszínű kinövések. Nem érdemes arra várni, hogy magától elmúlik, az elektromos tú vagy a lézer ebben az esetben is végleges megoldást hoz.

A túlzásba vitt napozás következményeként vékony, lilás erek rajzolódhatnak ki az orr mellett vagy az orcákon. A értágulatok eltávolításának korszerű, higiénikus eszköze a lézer.

Ilyenkor érdemes elkezdeni a végleges – lézeres – szörteleteltést is, ami a korábban említett beavatkozásoktól abban különbözik, hogy nem egyetlen alkalommal érhető el a probléma megoldása. A szőrszálak ugyanis szakaszosan nőnek, a szőrtüszők egy része éppen pihen, amikor a lézer a látható szálak mentén a borbé hatol, és elpusztítja a szőr növekedéséért felelős mátrix-sejteket. Végleges eredményt többszöri beavatkozással lehet elérni.

K. É. ■

Braunol® a bőr és nyálkahártya fertőtlenítőszer

Jó(d) a sebnek!

Antiszeptikus hatású bőr- és nyálkahártya - fertőtlenítőszer

- Széles antimikrobiális hatásspektrum (baktericid, fungicid, tuberkulocid, protocid, vírusid a lipophyl, HBV és HIV vírusokra)

Alkalmazása:

- Aszeptikus sebkezelés, gyulladt sebek kezelése
- Bakteriális és gombás bőrfertőzésekkel
- Injekciózás, vérvétel, infúziók előtt a bőrfelület fertőtlenítésére és a nyálkahártya csírátlánítására
- Műtetre kerülő betegek személyi fertőtlenítésre (fertőtlenítő fürdetés)

B BRAUN SHARING EXPERTISE

Trixo® és Trixo® lind kézápoló krém

Tulajdonságok:

- Panthenol és a kamilla alapú bisabolol csökkenti a bőrirritációt
- Gyorsan bejut a bőrbe, nem zsíros, nem ragad
- Vizes alapú anyagok használata közben speciális réteg védi a bőrt
- Miután a krém beszívódott, a bőr visszanyeri természetes tapintását
- Nem tartalmaz színezéket, semleges pH értékű (erősíti a bőr természetes savas védelmi rétegét)
- Könnyen kenhető, kellemes illatú
- Kapható normál (Trixo) és érzékeny bőrre (Trixo-lind)

Kéz és bőrpoló krém mindennapi használatra. Olaj a vízben emulzió, amely különlegesen alkalmas a mindennapi bőrpolásra, mivel bőrvédő (D-panthenol, kamilla, lanolin) anyagokat tartalmaz. Hosszantartó védelmet biztosít és megőrzi a bőr természetes puhaságát.

B BRAUN SHARING EXPERTISE

SZÁJSZÁRAZSÁG?

bioténe

oralbalance

gyógyhatású nyálpótló készítmény

A szájszárazság ellen nyújt hatékony védelmet a bioténe fogkrém, szájvíz és OralBalance nyálpótló gél. Keresse a bioténe termékeket most akciós áron, vagy ajándék OralBalance nyálpótló géllal a patikákban, drogériákban és a dm üzleteiben.

Forgalmazza: **dm** | Ir 1139 Bp. Csizma u. 4.; Tel.: 239-1023; www.medline.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

VILÁGÚJDONSÁG A BÁRSONY ESZTÉTIKAI KLINIKÁN!

ULTRACONTOUR KEZELÉS

Végleges zsíreltávolítás a legújabb ultrahangos technológiával **Műteti beavatkozás nélkül!**

- Zavarják a hasán, csípőjén és combján elhelyezkedő zsírpárnák?
- Hiába fogyókúrázik és tornázik, újra visszajön a zsírfelcsúszás?
- Gondolt már a zsírleszívásra, de nem merte vállalni?

Kezdje el a Bársony Esztétikai Klinika új, fókuszált ultrahangos zsírbontó kezelését!

Az eredmény már az első kezelés után 1 héttel látható, és centiméterekben mérhető.

ORVOSI GARANCIA

Bejelentkezés a BÁRSONY infovonalon: (06-1) 22-77-66-9 vagy a (06-20) 241-9734 számon. További információk: www.barsony.hu Kezelés helye: Bársony Klinika 1032 Budapest, Bécsi út 183.

BÁRSONY ESZTÉTIKAI LÉZERKLINIKA

3.000 FT ÉRTÉKŰ KUPON ULTRACONTOUR kezelésre

2008. 09. 30-ig érvényes. Személyenként csak egy ajándék kupon használható fel!

Gombák tetőtől talpig

Különös élőlények a gombák. Helyhez kötöttek, mint a növények, viszont nem képesek fotoszintézissel előállítani a létükhöz szükséges vegyületeket, ehhez szerves anyagokra van szükségük, mint az állatoknak. Külön családot képeznek az élővilágot rendszerező törzsfán. Mindenhol megtalálhatók a környezetünkben, így a testünkön is.

Közel százezer gombafajt ismerünk, a termőtestet fejlesztő, ehető vagy mérgező „kalapos” gombáktól a láthatatlan fonalakkal terjedő parányokig. Jellemző tulajdonságuk, hogy szeretik a sötét, meleg, nedves helyeket. Többségük ártalmatlan, némelyik azonban kellemetlen betegségeket okozhat.

Ép bőr a cipőben

A testünkben található mikroszkopikus méretű gombák többsége ritkán kelt zavart, rendszerint csak bizonyos hajlamosító tényezők – például cukorbetegség, legyengült immunrendszer, egyes gyógyszerek – hatására vált ki panaszokat.

Mások a bőrön vagy a szervezetben megtelepedve betegséget okoznak, ha kellő számú kórokozó találkozik a fertőzésre fogékony egyénnel. A bőr apró sérülése, például melegben az izzadó, felpuhult hámréteg kaput nyit az élősködő parányok előtt. Nem véletlen, hogy a leggyakoribb panasz a láb gombásodás, amely emberről emberre terjedő betegség. Strandon, uszodában, szaunában, az edzőterem közös zuhanyozójában könnyen „beszerezhető”, ha nem gumipapucsban állunk a mindenki által használható lábrácsra, és fürdőzés után nem töröljük szárazra a lábujjak között a bőrt. A közös törülköző vagy idegen cipő viselése

ugyancsak kockázatos lehet. Viszkető, égő, berepedező, nedvedző felület hívja fel a figyelmet a láb gombára. Ha nem kezeljük, a sérült bőrön gyakran bakteriális fertőzés alakul ki, ráadásul másoknak is továbbadhatjuk a betegséget.

A kórokozó a fonalas gombák (dermatophyton), a penészgombák vagy a sargadzó gombák (pl. candida) valamelyike lehet. A korszerű gombaellenes készítmények mindhárom gombafajta ellen hatásosak. Ha mégsem sikerül megszüntetni a fertőzést, a panaszokkal érdemes bőrgyógyász szakorvoshoz fordulni.

Pelyhek a hajban

Sokan csupán kellemetlen szépséghibának tartják a korpás fejbőrt, pedig ez a betegség az enyhe viszketéstől a fejbőr gyulladással (seborrheás) ekcémájáig terjedhet. Kialakulhat száraz vagy zsíros fejbőrön is. A panasz a felnőttek 1-3 százalékát és a fiatalok 5 százalékát érintheti. Bár ez a bőrbetegség elsősorban a hajjal fejbőrre jellemző, megjelenhet az arcon vagy a test más részein is.

A kóros elváltozásokért rendszerint az amúgy ártalmatlan élesztőgomba, a Pityrosporum Ovalis nevű mikroorganizmus felelős, amely csak bizonyos hajlamosító tényezők jelenlétében, illetve együttes jelenlétében válik kórokozóvá. A bőrt

védő savas burok sérülésével a keletkező lúgos kémhatású környezet kedvez a gomba szaporodásának, aminek a hatására a bőr epidermiszsejtjei fokozott mértékben kezdenek osztódni, majd éppoly ütemben, ahogyan képződtek, el is száradnak, és korpa formájában leválnak a bőrfelszínről. A kóros korpásodás kialakulásában különböző hormonok (például az androgének), éghajlati tényezők, a hőmérséklet és páratartalom játszhatnak még szerepet.

A kezelés célja a kórokozó gomba szaporodási ütemének fékezése, az egészséges egyensúly megteremtése. Ebben segít a megfelelő gyógyszeres kezelés. A korpás fejbőr állapotát javítja a napfény, a vitaminokban gazdag, egészséges étrend, a rendszeres hajápolás, a fésülés-kefélés és a szellős frizúra.

K. É. ■



Tippek láb gomba ellen

- Viseljünk természetes anyagból készült, jól szellőző lábbelit és nedvszívó pamutzoknit.
- Ne hordjuk egész nap ugyanazt a cipőt, váltsunk lábbelit, hogy legyen ideje kiszáradni.
- Előzzük meg a lábizzadást hintőporok, lábdeodorok használatával.
- Fürdés után töröljük szárazra a lábujjak közötti területet is.

— SZPONSORÁLT CIKK —

Győzhetünk a korpa ellen!

A korpásodás a fejbőr egyik legkellemetlenebb és talán legmakacsabb problémája, amely a becslések szerint az emberiség felének mindennapjait nehezíti meg. Nem csupán esztétikailag nyújt kellemetlen látványt, hanem égető, viszkető érzés, illetve a fejbőr gyulladása is társulhat hozzá. Bár korpásodás elleni samponok tömkelege áll rendelkezésre, a korpásodás megszüntetésére vonatkozó próbálkozások mégis sokszor sikertelenek maradnak.

Melyik sampont válasszuk? Mitől hatékonyabb egyik, mint a másik? Tényleg megoldást fog nyújtani, vagy csak ígéret? Ezen kérdések joggal és gyakran megfogalmazódnak a korpásodástól szenvedőkben.

Bár tökéletes megoldás, úgy tűnik, jelenleg nincs a problémára, a korpásodást kiváltó ismert okok megszüntetése legtöbbször eredményre vezet. Az utóbbi években vált bizonyítottá, hogy a korpásodás egyik leggyakoribb kiváltó oka a fejbőrünkön élő Pityrosporum Ovalis gomba túlzott elszaporodása. Ez a mikroszkopikus méretű gomba a fejbőr természetes lakója, túlszaporodása azonban korpásodást eredményez.

Normálisan a fejbőr felső hámrétegeinek leválása szabad szemmel láthatatlan méretekben történik. A túlszaporodó P. Ovalis aktivitásának hatására azonban a hámsejtek összetapadnak, és szabad szemmel is látható elemekben, vagyis korpa formájában távoznak a fejbőrrel. Az erősebb faggyútermelésre való hajlam és az egyéni hormonális adottságok kedvező feltételeket teremthetnek a P. Ovalis gomba túlszaporodásának. A külső okok között lehet említeni a klímaváltozást, intenzív hőhatást, a hajszínezők, hajformázók, hajszelék intenzív, nem megfelelő alkalmazását.

A Novorozal korpásodás elleni sampon gombaellenes ketoconazol hatóanyagot tartalmaz. A Novorozal gombaellenes hatóanyaga révén elősegíti a túlszaporodott gombafóra normalizálását és a korpásodás megszüntetését. Ennek eléréséhez 2-4 hétig tartó rendszeres használat ajánlott. A kívánt hatás eléréséhez a Novorozal hajmosáskor célszerű 3-5 percig a fejbőrön hagyni, hogy kifejthesse hatását.

Minden esetben érdemes kipróbálni, amikor a korpásodás hosszabb távon fennáll, vagy gyakran visszatér.

GOMBARIADÓ!

Éget? Viszket?

A gombaölő hatású **TERBISIL® krém** kíméletlenül leszámol a láb gombával.

TERBISIL® 1% krém

Vény nélkül kapható terbinafine tartalmú gyógyszer.

RICHTER GEDÉON
1503 Budapest, Gyömrői út 19-21.

TERBISIL® krém A GOMBABIZTOS MEGOLDÁS

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

Novorozal

Gombaellenes hatóanyaga segít megakadályozni a korpásodást!

- 2% ketoconazol hatóanyaggal
- közvetlenül a korpásodás okát kezeli
- nem szárítja a haját és a fejbőrt

Korpásodás elleni sampon

VALEANT Pharma Magyarország, Kft.

1025 Budapest, Csatárka u. 82-84. Telefon: 345-5900

Dietetikus receptre?

Svájcban előfordulhat, hogy az orvos táplálkozási szakértőhöz utalja be a páciensét, ha a betegsége megkívánja. Magyarországon a dietetikus szakma és a dietoterápia (táplálásterápia) a színvonalas képzés, a nemzetközi elismerés ellenére nem tölti be a kellő szerepet az egészségügyben.

Régen három alapvető gyógyítási módszert ismertek: a dietetikát, a sebészetet és a gyógyszereszetet. Ma a két utóbbi mellett a táplálkozástudomány háttérbe szorult. Pedig ugyanúgy léteznek olyan betegségek, amelyeknél a diéta akár kizárólagos gyógymód lehet, illetve a terápia részeként hozzájárul a kezelés sikeréhez.

Gyógyító étrend

A dietetikus alkalmazása és a dietoterápia költséghatékony megoldást jelent, hiszen a helyesen táplált beteg gyorsabban gyógyul. Otthon is alkalmazhatja a táplálkozási tanultakat, így a megfelelő étrenddel „kezelheti” magát, óvhatja családja egészségét.

A dietetika szempontjából a betegségeket három csoportba soroljuk. Az elsőbe tartoznak azok a betegségek, amelyekre a diéta az egyetlen kezelési mód, ilyen a lisztérzékenység, egyes hiánybetegségek, anyagcsere zavarok. Vannak olyan kórképek, ahol a táplálásterápiát a kezelés elengedhetetlen része, például cukor-

betegség, vesebetegségek, daganatok esetén. Kiegészítő kezelésként alkalmazzák a diétát többek között a máj- vagy bőrbetegségek, sebek, szemészeti elváltozások gyógyításában.

A klinikai dietetikusok gyógyításban betöltött szerepe a beteg állapotától függően lehet meghatározó vagy kiegészítő. A táplálkozási szakemberek szakosodhatnak, ma már létezik például onkológiai élelmiszertervező dietetikus.

Hasznosítható tudás

A dietetikus szakma másik költséghatékony oldala a prevenció, a megelőzés. Az erre szakosodott dietetikusok részt vesznek a néptáplálkozási, epidemiológiai vizsgálatokban, befolyással bírnak az élelmiszeripari termékfejlesztésekre és az óvodás korban megkezdett egészségnevelés tematikájára. Korábbi vizsgálatok bizonyítják, hogy hosszú távon a megelőzés olcsóbb, mint a terápia, és a betegek gyógyulásában fontos szerepet játszik a helyes étrend. Egy Olaszországban elvégzett kutatás azt mutatja, hogy a túlsúlyos, elhízott betegek lényegesen több gyógyszert fogyasztanak, mint a normál testsúlyúak. Németországban a cukorbeteg gyermekek számának növekedése hívta fel a figyelmet a helytelen táplálkozás veszélyeire.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) azt szorgalmazza, hogy a dietetikusok munkája az értékének megfelelő helyre kerüljön mind a kórházak, a szakellátás, az alapellátás, mind a megelőzés szintjén.

Hazai helyzet

A jelenlegi körülmények között Magyarországon a dietetikusnak gyakorta nincs lehetősége részt venni az orvosi viziteken, személyes kapcsolatot kialakítani a betegekkel, pedig a kórházakban a páciensek több mint 50 százaléka valamilyen diétára szorul. Az európai miniszterek tanácsának 2003/3-as rendelete kimondja, hogy a táplálkozási rizikót szűrni kell minden kórházba kerülő betegnél. Ez a gyakorlatban sokszor egy-két percig tartó szűrést jelent, ahol az illetékes szakember (ápoló, orvos) annyit tud megállapítani, hogy szükség van-e táplálásterápiára.

A dietetikus tevékenységének finanszírozása sem a kórházakban, sem a szakellátásban, sem az alapellátásban nem megoldott. Emiatt a táplálkozási szakember pluszköltséget jelent az egészségügy minden szintjén. A skandináv államokban és Angliában a kórházi ételmezést dietetikusok felügyelik, biztosítva a folyamatos minőségi betegétkeztetést. A MDOSZ szeretné elérni, hogy a dietetikusok tevékenysége finanszírozott legyen az egészségügy valamennyi szintjén. További információ: www.diet.hu.

K. É. ■

Tudta?

2005-ben a hazai kórházakban egy dietetikusra átlagosan 130 beteg jutott, 2007-ben ez a szám 171-re nőtt. Bár a 2007-es egészségpolitikai döntések hoztak változásokat, a dietetikusok munkája még mindig nem vált a betegellátás szerves részévé.

Levegőt!

Bevallom, szeretem a betegek tájékoztatását szolgáló könyveket, mert a szerzők a páciens nem megjavítandó munkadarabnak, hanem partnernek tekintik. Az orvosok tapasztalatai szerint a képzett beteg jobban együttműködik a gyógyítás folyamatában, fegyelmezettebben betartja az utasításokat, és megérti, mit miért kell megtennie, ha elmagyarázzák neki.

Hasznos kiadvány a SpringMed Betegtájékoztató Könyvek minden darabja, mert röviden és érthetően jár körül egy-egy közérdeklődésre számot tartó témát. Szándéka szerint tartalmazza az adott betegséggel kapcsolatos fontos ismereteket, eligazítást, útmutatást ad az érintetteknek és hozzátartozóiknak. A SpringMed Kiadó legújabb sorozata, a Pulmonológia, a tüdőgyógyászatban előforduló leggyakoribb betegségeket, azok kezelését és a megelőzés lehetőségeit kívánja bemutatni.

Dr. Szalai Zsuzsanna és dr. Rónai Zoltán egy hiánypótló könyvet írt *Az inhalációs eszközök használata tüdőbetegségekben* címmel. Kiknek szól ez a jól szerkesztett, könnyen áttekinthető kötet? Minden légúti allergiával, asztmával, légzé-



si nehézséggel küszködő embernek. Számuk az utóbbi években jelentősen nőtt, becslések szerint a lakosság mintegy 10 százaléka allergiás és/vagy asztmás. Közben a gyógyszerfejlesztéseknek köszönhetően az orvostudomány eszköztára is bővült, számos belélegezhető – inhalációs – készítmény teszi panaszmentessé a betegek mindennapjait. Bár az kétségtelenül előnyös, hogy a szükséges hatóanyag porlasztott formában jut közvetlenül oda, ahova kell, a sokféle „kütyü” használata olykor az orvosnak is fejtörést okoz, ráadásul ideje sincs arra, hogy együtt kísérletezzzen a betegével.

Ezért hiánypótló ez a kiadvány. A két gyakorló tüdőgyógyász, allergológus, klinikai immunológus szakorvos szerző betegcsoportok szerint veszi számba a kezelési lehetőségeket, bemutatva az összes ma elérhető inhalációs, illetve oxigén-adagoló készüléket és használatukat lépésről lépésre. Áttekinthető ábrák, hasznos címek és linkek segítik a tájékozódást.

A könyvet haszonnal forgathatják az asztmában, COPD-ben és/vagy szénanáthában szenvedők és hozzátartozóik.

K. É. ■

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Dr. Rosztóczy András – Dr. Wittmann Tibor Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak	1680 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Benjamin Spock – Dr. Steven J. Parker Spock doktor csecsemő- és gyermekgondozása	4580 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Benjamin Spock Az iskoláskor	2400 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése	890 Ft	<input type="checkbox"/>
Paul H. Wender A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt	840 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Varró Mihály Családi Patika 2008	1950 Ft	<input type="checkbox"/>
Hermann Argelander Az első pszichoterápiás interjú	1980 Ft	<input type="checkbox"/>
Reneau Z. Peurifoy Szorongás, fóbiák, pánik	1880 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Somfay Attila Fulladok, köhögök – COPD-s vagyok?	1680 Ft	<input type="checkbox"/>

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 szeptemberében megrendeli Dr. Szalai Zsuzsanna – Dr. Rónai Zoltán *Az inhalációs eszközök használata tüdőbetegségekben* című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Prof. Dr. Balogh Ádám
Amit a gyomorrákról tudni kell 650 Ft

Prof. Dr. Kraszkó Pál
Amit a tüdőrákról tudni kell 650 Ft

Dr. Szalai Zsuzsanna – Dr. Rónai Zoltán
Az inhalációs eszközök használata tüdőbetegségekben
2480 Ft 2230 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277
- Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhir.hu** címen!


INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET: **www.gyogyhir.hu**

VISZONTELADÓ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347



Augusztusi számunk helyes megfejtése: Az ízületek krónikus megbetegedése (skandináv) és 5,5,1,1 (sudoku). A SpringMed Kiadó értékes ajándécsomagját nyerte: Bogár József (Budapest), a Bábolina Bio Kft. értékes ajándécsomagját nyerte Skoda Györgyné (Hódmezővásárhely). Gratulálunk!



Veni vidi Vicis

Ford: H. Reményi Galéri-Reményi Zrt.

	HENTES- ÁRU OLASZ ÍRÓ		ZAKATOL GYORS, SÜRGŐS		FERENC, BECEZVE -RA RAG- PÁRJA	VÍZGÓZ	KISFALU- DY... KÖLTŐNŐ		DÉLI- GYÜ- MÖLCS FÉLEZER!		TOVÁBBÁ ANYAGI RÉ- SZECSE
IRODAL- MÁR RÉGIES MÓKUS					ARAB ÁLLAM LÉTRE- HOZ				FECSKE- FAROK! OROSZ PÉNZ		RÓMAI 50-ES HARCOS
MILYEN ÚJ TECH- NOLÓGIA BIZTO- SÍTJA A VENO- SPRAY® HATÁSÁT A FÁRADT NEHÉZ LÁB TŰ- NETEIRE? A VÁLASZ LÖBE- TEGSÉG	IGEIDŐ A VÉR- BEN IS VAN	FAIPARI MUNKÁS HÁNYAD		DURVA SZIDÁS EZREDES, RÖVIDÉN		LEJEBB HELYEZ FERDÉN ÁLL		ÚTÓ- KÁRTYA FŐLÉJE			
KENYÉR- GABONA- FELE				JOGVITA FAJSÚLY, RÖVIDÉN		PINCEI ITAL, RÖVIDÉN					FINN VÁROS OSZTRÁK AUTÓJEL
		CÉG- FORMA, RÖVIDÉN		KORTÁRS ÍRÓ (ENDRE)							
MÉLYBE HAJÍT NAPTÁRI IDŐSZAK				ROMLOTT ERKŰL- CSÚ							

A Venospray® hidratáló anyagokat, panthenolt és bioflavonoidokat tartalmazó termék. Enyhíti a lábak fáradtságával járó kellemetlen érzést, frissítő hatású, segít a duzzadt lábon.

VICIS Pharma Kft.

1027 Budapest, Kapás u. 11-15., Telefon: (1) 457-9921
 info@vicispharma.com, www.vicispharma.com, www.visszerkezes.hu

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.

Helyes megfejtőink között a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. szeptember 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

Kaló

KLINIKAILAG TESZTELTE,
VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ
KANADÁBÓL!

KAPHATÓ GYÓGYSZERTÁRÁKBAN,
GYÓGNÖVÉNYBOLTOKBAN
ÉS A **dm** ÜZLETEKBEIN!

INFO: 06-1-223-17-68,
06-1-273-13-32

WWW.NISIM.HU



E heti skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy milyen új technológia biztosítja a vénás keringési panaszokat enyhítő Venospray® hatását a fáradt, nehéz láb tüneteire? Szeptemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a VicisPharma Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki.

Kérjük, a megfejtéseket 2008. szeptember 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

			2	4			6				
			8			3	2	5			
2		9									1
	6						5	9			
				3							
	7	3							8		
7								8			6
	5	1	4			8					
	4			7	6						

SZPONZORÁLT CIKK

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi a mindennapjainkat. Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinél, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződjünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint 10 millió sikeres lézerkezelés történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít.

A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően.



Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejszünk néhány szót az árakról is!

A páciensek legtöbbször mindent összevetve nem tartja drágának az eljárást, elsősorban sokan többre gondolnak. A kezelés díja szemenként 129 000 Ft, de részletfizetésre is van lehetőség, így mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. A szükséges befektetés 3-4 év alatt megtérül. Ne felejtsék el, hogy a kezelést követően a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetni a szemüvegért vagy kontaktlencsékért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja:

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (*)
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezethet”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 9900 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!



INGYENES Vizsgálati Kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.



1032 Budapest, Bécsi út 183. Telefon:
(06-1) 2-505-505
www.optik-med.hu optikmed@optik-med.hu

Nézzon be, hogy lásson!

GyH 9



„Meggyőződéssel ajánlom a Porcerő készítményeket mindenkinek, mert nekem már bizonyítottak.”

Regöczy Krisztina
jégtánc világbajnok



3
ható-
anyaggal

MEGÚJULT!
Porcerő FORTE
filmtabletta

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI
SZÁMLA TERHÉRE
MEGVÁSÁROLHATÓ!



A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT
HIVATALOS EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ
KÉSZÍTMÉNYEI



Béres Egészségtár – Porcerő FORTE filmtabletta ízületi betegségben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer. Összetevői hozzájárulnak a normális porcképződéshez, elősegítik a porcok épségének megőrzését és regenerálódását, így az ízületek megfelelő mozgathatóságát.

www.beres.hu

www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért