

V. évfolyam
9. szám

2010. szeptember

Gyógyhír magazin

**Beszéljünk a megelőzés
lehetőségéről!**

Interjú Détár Enikővel

**Kezdődik
a suli**

Szabad lélegzet

Bőrkeményedés, tyúkszem, benőtt köröm

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





**Geroderm – Felfekvést megelőző,
 a beteg bőrt regeneráló krém**

Az idős korú, otthon vagy intézetben ápoltak számára kifejlesztett készítmény. A krém természetes eredetű gyapjúszírt (lanolint) tartalmaz, mely állati eredetű, az ismert krémalapanyagok közül leginkább hasonlít az emberi zsír összetételére. Nehezen felszívódó, víztaszító tulajdonságának köszönhetően védi a bőrt. A bórsav segít elkerülni a nedves bőr felülfertőzését. A csukamájolaj természetes A-, D- és E-vitaminja elősegíti a kipirult, gyulladt, esetleg hámszáraz bőr regenerálódását. A beteg bőrfelületet megnyugtatja és ápolja.

**A HÓNAP
 TERMÉKE**

2145 Ft (220g)
970 Ft (100g)



**Liv Aid segédeszköz
 a mell önvizsgálatához**
5215 Ft

**Bükkföldi Thermál
 Fürdőkrisztály 2500 ml**
2365 Ft



**Dr. Hauschka könnyű
 rózsakrém 30 ml**
 (a bőr nedvességfolyamatait
 szabályozó készítmény)
5500 Ft

**Dr. Fövényi József –
 Gyurcsáné Kondrát Ilona
 Cukorbeteg nagy
 diétáskönyve**



2980 Ft



**Dr. Zajkás Gábor –
 Gyurcsáné Kondrát Ilona
 Szív- és értegek nagy
 diétáskönyve**

2980 Ft

Látogasson el webáruházunk honlapjára, ahol betegcsoportokra lebontva kínáljuk könyveinket és termékeinket, ezzel segítve Önt a könnyebb eligazodásban.

AZ ELSŐ MEGRENDELÉS ESETÉN 10% KEDVEZMÉNYT ADUNK!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet és/vagy a terméket kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum:..... Aláírás:.....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

A könyveket és/vagy a termékeket megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhironline.hu** címen, és személyesen is átveheti 9–16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Amennyiben a könyveket személyesen kívánja átvenni, azt, kérjük, telefonon előre jelezni sziveskedjen!

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



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
 Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.
 Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: rtlklub.sajtoklub/Bárony Bence

Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban
 Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz
 Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádás u. 6.
 Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
 HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
 Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír magazin a legnagyobb MATESZ által auditált példányszámú gyógyszertári terjesztésű magazin.



Kedves Olvasó!

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) lesújtónak ítélte a magyarok egészségi állapotát. A WebBeteg egészségportál kíváncsi lett a részletekre, ezért a kutatással megbízta a Szinapszis Kft-t.

Rossz étkezési szokások, egészségtelen étrend, hátrányos anyagi helyzet, stressz és túlhajszolt életmód – elsősorban ezeket teszik felelőssé a válaszadók a népesség rossz egészségi állapotáért – derül ki a felmérésből. Az idősebb korosztály elsősorban a pénzhiányt, a drága gyógyszereket, a munkahely feltését jelölte meg okként, amiért az emberek nem törődnek az egészségükkel. De a fiatalok szerint sok múlik az egyéni: az egészségesebb étrend, a káros szenvedélyek elhagyása, a több mozgás csak rajtunk áll. Ön mit tett ma az egészségéért?

Dr. Khaled Nashwan

**Az érszűkület ellen
 a Nashwan-Parasound^{Plus} eljárással**

Ahogy idősödünk, egyre kevesebbet mozgunk. A modernizáció hatására elkényelmesedünk, ezzel is növelve egy idő után panaszaink mértékét, és már csak akkor fordítunk figyelmet a figyelmeztető jelekre, amikor már előrehaladott a betegség. Az alsó végtagi érszűkület kezdetben nem okoz jelentős gondot. A lassan beszűkülő ereken egy ideig még átjut annyi vér, hogy a szövetek oxigénszükségletét kielégítse. A folyamat előrehaladásával azonban erősödnek a tünetek, például lassabban vagy rövidebb távokat tudunk sétálni, mert vádli-, comb- vagy fartáji fájdalom lép fel. Ezek a fájdalmak pár perc pihenés után elmúlnak, de a séta folytatásakor újra jelentkeznek. Az érszűkületnek más figyelmeztető jele is van, mint az éjszakai görcsök a végtagokon vagy a végtagi zsibbadás és a hidegérzet. A gerinc egyes problémái, illetve néhány ízületi megbetegedés is okozhat ehhez hasonló panaszokat, ezért sokan egy reumatológiai szakrendelést keresnek fel tüneteikkel. Itt azonban legtöbbször gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító kezelést kapnak, amely gyakran hatástalan marad, viszont késleltetheti az igazi probléma felismerését. Ebben az esetben az erek állapotát szükséges megvizsgáltatni. Ma már fájdalommentes vizsgálati módszerek állnak rendelkezésre, ilyen a boka/kar index felállítása, amelynek során ultrahangos készülékkel fellelhetik az érszűkületet.

Hazánk a szív- és érrendszeri betegek számában az élmezőnyhöz tartozik. A helyzet javításához elengedhetetlen a betegek életmódváltása. Ha nem változtatunk, akár lábfekély, infarktus vagy stroke is fenyegethet, az alsó végtagi érszűkület súlyos következménye az amputáció lehet. Betegsége hajlamosító fő tényezők a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a magas vérzsír- és

koleszterinszint, a túlsúly, a mozgásszegény életmód. Bár a genetikai hajlamot nem lehet kivédeni, megfelelő életmóddal és rendszeres szűréssel késleltetni és enyhíteni lehet a súlyosabb problémákat.



Dr. Khaled Nashwan eljárását több mint 25 nagydíjjal jutalmazták

Az érszűkület leküzdésének céljából fejlesztette ki dr. Khaled Nashwan a Nashwan-Parasound^{Plus} találmányt és eljárást, mellyel már több mint 25 nemzetközi díjat nyert el. A kúra 20 kezelésből áll, napi egy alkalommal, mely során a különböző frekvenciájú hullámok segítségével a készülék rugalmasabbá teszi az ér falát, és a beszűkülte, elzáródott érszakasz környékén mellékereket képez. A megkérdezettek többsége azt nyilatkozta, hogy a kezelés minőségi változást hozott az életükbe azáltal, hogy a mindennapos feladataikat könnyebben tudják ellátni, fájdalmaik, görcseik csökkenésével vagy megszűnésével. Nagyobb utat tudnak megtenni. Sokan örömmel tapasztalták szédülésük, fülzúgásuk enyhülését. Az eljárás az ország minden megyeszékhelyén elérhető már. A kezelőcentrumok minden önkéntes egészségpénztárral szerződésben állnak.

További felvilágosítás: www.medhungary.com, 06-20/327-6835, 06-70/210-1513, 06-30/265-9360, 06-72/551-714

A természet erejével
VÉDJE LÉGZÉSE EGÉSZSÉGÉT!



A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT:

**TORMA+
FOKHAGYMA+
GYÖMBÉR**
hatóanyag-kivonatai

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja:

- a légúti nyálkahártyák egészségére,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartására,
- az immunrendszer segítésére.

Pharmaforte
ALLIX
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea antioxidáns kivonatai hisztidin, petrezselyemmel és C-vitaminnal

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a www.pharmaforte.hu valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházakban.

Kiirthatatlan a parlagfű?

A parlagfű potyautasként az 1920-as években érkezett Amerikából, magja megbújt egy gabonaszállományban. Az igénytelen növény gyökeret vert és gyorsan elterjedt egész Európában. A parlagfű egyetlen egyede akár nyolcmilliárd pollent bocsát a levegőbe, ezzel megkeserítve a növekvő számú allergiás életét.

Szinte lehetetlen kiirtani, ha lekasálják, a parlagfű néhány nap múlva újra kihajt. Egy tő 30-40 ezer magot érlel, amelyek csírázókéességüket akár 40 évig megőrzik. De nem a magok jelentik az igazi problémát, hanem a gyom virágpóra. Ez a parányi tüskés gombóc megragad a légutak nyálkahártyáján, a tüdőben, folyamatos irritációt és allergiás reakciót okozva. Elsősorban szénanáthát, asztmát vált ki, ritkábban ekcémát. A parlagfű virágzás ideje július közepétől az első őszi fagyig, október végéig, november közepéig tart.

Az allergia ígéretes gyógymódja lehet az immunterápia. Ennek során apránként, lassan növekvő adagokban hozzászoktatják a szervezet immunrendszerét ahhoz, hogy ne reagáljon túl hevesen a parlagfű pollenjére. De ehhez évek kellenek. Addig marad a tüneti kezelés és az életviteli tanácsok.

Szénanátha esetén hatékony gyógymód lehet az antihisztamin tartalmú tableta vagy orrspray, illetve szteroidot rendelhet az orvos orrspray, inhalációs vagy injekciós formában.

Kiegészítőként különféle pollencsapdaként működő orvostechikai eszközök vagy orrnálkahártya-lohasztó spray, asztma esetén pedig hörgőtágítók segíthetnek. Különösen fontos, hogy a beteg orrlégzése biztosítva legyen, és ne szájon át vegye a levegőt, mert így az allergén közvetlenül a tüdőbe juthatna, súlyosabb állapotot okozva.

Érdemes megfogadni az életviteli tanácsokat. Jó, ha tudja a beteg, mikor legnagyobb az allergiát kiváltó anyag mennyisége a levegőben. Parlagfű esetében hajnali 5 és 10 óra között nem tanácsos szellőztetni, mert ilyenkor a legmagasabb a pollenkoncentráció, inkább késő este nyissunk ablakot. Jó szolgálatot tehet zárt térben és autóban is a pollenszűrős légkondicionáló. Hazatérve hasznos azonnal lezuhanyozni, haját mosni és ruhát cserélni, így kevesebb allergént hurcolunk be otthonunkba. Ne szervezzünk szabadtéri programot napos, szeles időben, inkább eső után induljunk sétálni, mert a csapadék kimossa a levegőből a virágpórt.

K. É. ■

Jellemző keresztallergiák

Előfordulhat, hogy bizonyos élelmiszerek hasonló tünetet váltanak ki, mint az allergénként azonosított virágpórt, mert kémiai szerkezetük hasonló, és az immunrendszer azonosnak észleli. Ez a keresztallergia.

Parlagfű: görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka

Fekete üröm: kömény, csili, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, articsóka, kamilla, napraforgó, kivi, ánizs, árnik, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, oregáno, zeller

Nyírfű: mogyoró, dió, mandula, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya, kivi, avokádó

Füvek: paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó, tamarin, szentjánoskenyér

Földimogyoró: dió

Diófélék: búza, rozs, mák, mogyoró, szezám, mag

Latex: gesztenye, banán, spenót, avokádó, citrusfélék, kivi

(Forrás: www.allergiakozyponth.hu)

AZ ORR SZABADSÁGA

Magyarországon a népesség 25 százaléka szenved allergiában, ráadásul 45 százalékuknak közepes vagy súlyos tünetek keserítik meg az életét. A WHO előrejelzése szerint 2025-re a világ népességének 50 százaléka allergiás lesz.

Az allergia napjaink népbetegsége, amely főként a fiatalokat érinti. A genetikai okok és a civilizációs tényezők (a dízelkorom részecskéi által megvadított pollenek, a mesterséges ételszínezékek, a dohányfüst) hatására az allergiás tünetek a legtöbb esetben már húszéves kor előtt megjelennek azoknál, akiknél az immunrendszer a pollenekkel, poratkákkal vagy más irritáló anyagokkal szemben „túlreakciót” mutat.

Az allergia egyik fajtája, az allergiás rhinitis, más néven szénanátha, az orr és a melléküregek nyálkahártyájának az allergének által kiváltott

gyulladás vagy irritációja. Kezdeti tünetként orrfolyás jelentkezik, majd kialakul az idült orrdugulás. Emellett a szabad idegvégződés irritációja orrvizketést és tüsszögést okoz.

Elhanyagolt esetekben súlyosabb szövődmények jelenhetnek meg. Fennáll az ödémás területek bakteriális felülfertőzésének a veszélye, a fülkürt rossz szellőzése nyomán kialakulhat az orr melléküregeinek idült gyulladása, ami halláskárosodáshoz vezethet. Az orr szűrő és párástító szerepének csökkenése az alsó légutak épségét is veszélyezteti. Az elhanyagolt szénanátha az esetek 20 százalékában vezet asztmás megbetegedéshez. Már közepesen súlyos esetben számítani kell a betegnek alvásproblémákra, a munkateljesítmény csökkenésére, fáradékonyságra, az életminőség romlására.

Az allergia kezelése során a gyógyszerek kiválasztása a tünetek gyakoriságától és súlyos-

ságától függ. A terápia részeként szükség lehet recept nélkül kapható orrspray-kre és orrcseppekre is, amelyek segítenek helyreállítani a szabad orrlégzést. A Rhinospray plus gyorsan és tartósan segít: hatását öt perc alatt fejti ki, és hosszú órákra szabaddá teszi a légzést. A beteg folytatni tudja megszokott életét: a pihentető alvással és a napközbeni aktív tevékenység visszaállításával javul az életminősége.

Az orrdugulással járó szénanátha kezelésének első napjaiban célszerű kihasználni az ilyen készítmények gyors hatását, mert a szteroidos orrspray-k hatása csak néhány nap elteltével alakul ki. Az ezekben a napokban alkalmazott recept nélkül kapható orrspray a szteroidos orrspray használata előtt néhány perccel alkalmazva elősegíti annak bejutását, és ezáltal fokozza hatékonyságát.

További információ: www.orrmonolog.hu.

Szénanáthás? Eldugult az orra?



RHINOSPRAY® PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA

A Rhinospray plus **aktív hatóanyaga** percek alatt felszabadítja, és tartósan tisztán tartja az orrát. Ezzel egyidejűleg az eukaliptuszolaj vékony filmréteget képez az orr nyálkahártyáján, és így megakadályozza annak kiszáradását, míg a mentol és a kámfor a légzés friss, tiszta, hűs érzését nyújtja. Iskoláskorú gyermekeknek is adható.

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Boehringer Ingelheim

BELILULT?

Használja Ön is a

Biomed

Fekete nadálytő krémet!



18 % gyógynövény kivonattal

Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, továbbá csonttörések utáni kezeléseket kiegészítőjeként, bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia.

Ajánlott fogyasztási árak:
60g: 605 Ft, Dupla (2x60g): 970 Ft
(Rossmann üzletekben a 60 g-os termék kapható!)



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitoléka és bioboltokban, Herbaház, Herbaria, MediLine, és Rossmann üzletekben.

Lábápolás felsőfokon

A nyári meleg, a szandálban járás nem kíméli a lábat. Mielőtt ősszel harisnyát és zárt cipőt húzunk, gyógynövényes lábfürdővel, hidratáló krémekkel, élénkítő masszázsszal tudjuk rendbe hozni a kiszáradt, meggyötört talpokat.

Nyáron a sarok és a talp a szokásosnál intenzívebb ápolást igényel. A nyitott cipőkben még az egészséges lábfej bőre is meggyötörtebb, a különféle ortopédiai elváltozások esetében – a rossz helyekre eső terhelés miatt – különösen makacs bőrkeményedés képződhet. A megvastagodott, élettelen bőr könnyen berepedezhet, ezek a fájdalmas és érdes rések szabad utat engednek a kórokozónak is.

Kovács Ottília manikűrös-pedikűrös szerint a bőrkeményedések eltávolítását óvatosan végezzük otthon, mert a túl gyakran, illetve vagy túl mélyen leereszt felületre még keményebb réteg nő vissza. Bőrgyalut otthon inkább ne használjunk, mert mély sebeket ejthetünk, ha megszalad a penge a kezünkben. Gyakori elváltozás a tyúkszem, amely kis kiterjedésű, megkeményedett terület a lábon. Ez a szervezet egyféle védekezése, hiszen a kérges bőr a csontot védi az irritációtól. A tyúkszemnek van egy befelé elkeskenyedő bőrtüskéje, amely nyomhatja az alatta elhelyezkedő ideget.

– Otthon a drogériákban, patikákban beszerezhető krémmel, ecsetelőkkel és tapaszokkal lehet a tyúkszemet kezelni, ám a megvastagodott bőrréteg kivágását inkább pedikűrös végezze – int a szakember.

Heti szépségrutin

A rozsmaring, a kamilla, a menta és a citromfű remekül frissíti és szagtalanítja az izzadós lábakat. A kellemesen meleg lábfürdő tartson minimum 15 percig. Az ápolás része a bőrradírozás, az elhalt hámsejteket eltávolítva puha és rugalmasabb lesz a bőr. Kényeztessük a lábakat alapos talpmasszázsral, amely felfrissíti a bőrt és élénkíti a vérkeringést. Alkalmanként tegyünk paraffinos pakolást a lábfejre, erre lehet speciális zoknit húzni vagy fóliát tekerni.

Nappalra hintőporral tegyük szárazzá a lábfejet, kiváltképpen alkalmas erre a folyékony puder, amely megszáradva porrá alakul.

Látogatás a pedikűrösnél

4-6 hetente ajánlott szak-képzett pedikűröst felkeresni. Az első kezelés előtt nagyon fontos beszámolni a krónikus betegségekről és a rendszeresen szedett gyógyszerekről, hiszen a vérhígítót szedők esetében már apró sérülésnél is tartósabb vérzéssel lehet számolni. A cukorbetegeknek kiváltképpen ajánlott pedikűröshöz járnuk, mert náluk a rosszabb vérkeringés miatt az esetleges sérülésből nehezen gyógyuló fertőzés alakulhat ki.

Benőtt körmük miatt sokan alig tudnak cipőt húzni. A leginkább a nagylábujjon jelentkező elváltozást érdemes türelmesen és gyengéden kezelni. Kovács Ottília azt tanácsolja, hogy ne vágjuk tövig, hagyjuk inkább hosszabbná nőni a körmöt. A nehezebb hozzáférés miatt tanácsos inkább körömcsipeszsel dolgozni.

– Ne vágjuk ki a sarkokat, egyenes széleket alakítsunk ki! Így elkerülhetjük, hogy begyulladjon a bőr, illetve újra benőjön a köröm. A körömágyra rányomott bőrt csak finoman toljuk le, a durva kivágás hatására csak jobban megerősödik. A bőrápolás és a körömvágás után, a zsírtalanított körömrre kerülhet a lakk. Ha valakinek eldeformálódtak a körmői, vagy nincs megelégedve a formájukkal, lábükörömmel szépítheti lábfejét.

A lábomba és a szemölcsök sokak életét keserítik meg. Megelőzőképpen mindig viseljünk papucsot uszodában, szaunában és a konditermek zuhanyozóiban. Fürdés után gondosan töröljük szárazra a lábfejet, különösen az ujjak közötti bőrfelületet.

– Nem érdemes túrni és szenvedni, hiszen a lábombára olyan, vény nélkül kapható oldatokat és krémeket használhatunk, amelyek néhány hét alatt megszüntetik a problémát. A körömgomba makacsabb elváltozás, de a bőrgyógyász gyógyszeres kezeléssel legtöbbször meg tudja szüntetni a bajt. A szemölcsöket is érdemes orvosnak megmutatni, otthon ne próbáljuk leszedni őket – ajánlja a pedikűrös.

MÁRTON ANITA ■

Hatásos fogínyvédelem

Az ínyproblémákat, mint a duzzadt, piros, fájdalmas, vérző íny, nem szabad elhanyagolni. Már létezik egy olyan új módszer, mely segíti az íny természetes gyógyulását.

Sokaknak okoznak gondot a fájdalommal, vérzéssel, rossz lehellettel és gyakran kellemetlen szájjázzal járó ínyproblémák. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. **Ugyanis az „íny nem felejt”: a fogágyat károsító hatások összeadódnak, és ez a fogak meglazulásához és kihullásához vezethet.** Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a fogágyproblémák a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, mely a szervezet más részein is kellemetlen tüneteket okozhat.



Különböző lehetőségek léteztek eddig is az ínyproblémák enyhítésére, mint például ecsetelések, szájjavítás, fogkö-eltávolítás. **Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába. Ez a módszer segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.** Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látja el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékonyan módon, annak gyökerénél éri el.

Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechaniz-

musa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő

gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az ínyszövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak.

Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájjüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

A Vitinne kúra alkalmazásával látványos eredmények születtek. Egy középkorú hölgynek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy még az evés is nehezére esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Sokan nem is sejtik, hogy gyakran a fogak meglazulásáért és kihullásáért is a fogágy rossz állapota tehető felelőssé. Egy idős férfi arról számolt be, hogy a Vitinne szedése segített meglazult fogai állapotának rendeződésében.

Az ínyproblémák hatékony megoldásával a fogágy újra egészséges és szép rózsaszínű lesz, ráadásul ezáltal fogainkat is óvjuk.

Vitinne®

íny egészség



Az egészséges fogínyért

A készítmény hatóanyagai segítik a fogíny természetes gyógyulását. Rendszeres szedése hozzájárul az íny egészségének megőrzéséhez.

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10





Kezdődik a sulii!

Komoly feladat mind a szülőnek, mind a gyermeknek az iskolakezdés, főleg, ha elsőbe indul a kis nebuló. Számptalan kérdés merül fel: be tud-e majd illeszkedni a gyermek az új közösségbe, érett-e szociálisan és mentálisan az iskolakezdésre, mit tehet a szülő az óvoda-iskola átmenet okozta törés enyhítéséért, milyen iskolatáskát vásároljon, járjon-e különórara a gyerek. A szorongásmentes iskolakezdéshez szeretnénk segítséget nyújtani.

Szeptemberben a felhőtlen játékokat felváltják a szigorú menetrend szerinti mindennapok, az iskola kemény követelményrendszere. Nagy kihívás a kisiskolásnak, aki csak akkor tudja feladatait megfelelően teljesíteni, ha mindenféle szempontból érett az iskolakezdésre.

Iskolaérettségi vizsgálatok

A kötelező státuszvizsgálat keretében a területileg illetékes védőnő minden évben megvizsgálja a gyermeket. Az utolsó, 6 éves korban esedékes fizikális és pszichomotoros vizsgálat mellett sor kerül az iskolaérettség felmérésére is. A szülőnek többek között olyan kérdésekre kell válaszolnia, hogy a gyermek mozgása koordinált-e, kézmozgása kifinomult-e, ábrázolása részletező-e, a kérdésekre korának megfelelő, adekvát válaszokat ad-e. A vizsgálat keretében látás- és hallásvizsgálatra is sor kerül. Ennek szükségességét nem lehet elégszer hangsúlyozni, hiszen komoly hátrányt okozhat egy gyermeknek, ha rosszul lát vagy rosszul hall. Dr. Gyöngyösi Eszter iskolaorvos szerint a rendszeres fejfájás jelezheti a nem megfelelő látást, a rosszul halló gyermekek pedig többnyire szájról olvasnak; mindkét hiányosság óriási megterhelést jelent számukra, nem beszélve az ezek okozta folyamatos kudarcélményről. Ha szemüveg viselésére van szükség, akkor a szakember szerint mindenféleképpen műanyag kereteset, kényelmeset válasszunk, amely a játékban és a tornaórán sem akadályozza a gyermeket. Időszakos halláscsökkenést okozhatnak a gégszeti megbetegedések, mint például a torokgyulladás, orrdugulás, de ha ezek kizárása után is fennáll a csökkent hallás, szakemberhez kell fordulni – tanácsolja az iskolaorvos.

A gyermeknek emellett fizikailag és pszichikailag is meg kell felelnie bizonyos követelményeknek: érje el a 110 cm-es magasságot és a 18 kg testsúlyt, ami az iskolatáska cipeléséhez és az egy helyben üléshez elengedhetetlen; a rábízott feladatokat végezze el, tevékenységeit ne hagyja félbe; tudjon beilleszkedni a csoportba, kapcsolatokat kialakítani és fenntartani.

Milyen legyen az iskolatáska?

Az óvodai szűrővizsgálatok során sokkal kevesebb rossz tartású gyermeket lehet találni, mint az iskolában. Ennek oka lehet a fokozott fizikai terhelés, például a nehéz iskolatáska, és a mozgásszegény életmód. Az iskolaorvos szerint a jó iskolatáskával szembeni elsődleges követelmény, hogy ne húzza oldalra a gyermek hátát, kényelmes, széles pánttal rendelkezzen, és ne legyen túl nehéz, ne haladjon meg a gyermek testsúlyának tíz százalékát. Egy jó izomzatú gyer-

mek azonban kevésbé van kitéve a gerincet érő nagyobb megterhelések károsító hatásának – ezért is van óriási jelentősége a már óvodáskorban elkezdett rendszeres sportnak. A torna, úszás, labdajáték és egyéb sportágak nemcsak kielégítik a gyermekek mozgásigényét, hanem megelőzhetik a mozgásszervi rendellenességek kialakulását is, javítják kondíciójukat, állóképességüket. Dr. Gyöngyösi Eszter arra is felhívta a figyelmet, hogy az iskolai felszerelések vásárlásakor lehetőleg pamut tornadresszt válasszunk a kislányoknak, mert a műszálalás termékek bőrproblémákat okozhatnak.

Vigyünk rendszert a mindennapokba!

Megkönnyíthetjük az iskolakezdést, ha már szeptember előtt egy-két héttel rendszerességre szoktatjuk gyermekünket. Fokozatosan vezessük be a koránkeletést, hogy ne okozzon szeptemberben problémát. Hozzuk előrébb az esti lefekvést, és tartsuk szem előtt, hogy a kisiskolás alvásigénye legalább tíz óra. A kevés éjszakai alvást az iskolás már nem tudja délután pótolni, mint az óvodában.

Dr. Gyöngyösi Eszter kiemelte, hogy éhgyomorral akkor se engedjük iskolába a gyermeket, ha ott biztosított az ellátása. Érdemes egy kis harapnivalót is csomagolni neki: szendvicset, gyümölcsöt, üdítőital helyett vizet – amellett, hogy ez egészségesebb, ha kiömlik, nem ragad össze tőle minden. Az almát vágjuk, a narancsot szedjük gerezdekre, így könnyebben és szívesebben megesszük a gyerekek. A kiegyensúlyozott, vitamindús táplálkozás mellett nincs szükség külön vitaminpótlásra, és a normál életmódot, a nyugodt családi környezetet sem pótolja semmi. Véleménye szerint a kisiskolásoknak nem tesz jót, ha különórákkal terheljük őket, bőven elég nekik egyelőre az iskola, hadd élvezzék a gyermekkor, amíg lehet.

VAJDA ANGÉLA ■



Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. Péter Judit fejlesztő pedagógus tanítványai körében tapasztalta ennek jótékony hatását.

A gyermekek számára az iskolában a legnehezebb feladat a hosszas figyelem, egy helyben ülés az órákon, koncentráció a feladatokra. Emellett felléphetnek olvasási és tanulási nehézségek is. A legújabb tudományos eredmények szerint azonban a megfelelő omega-3 zsírsavak szedésével jelentősen javíthatók ezek a problémák.

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőktől is számos hasonló visszajelzést kapok. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kislány, akinek iskolai teljesítménye meglehetősen gyenge volt. Különösen az olvasás jelentett számára problémát, és nem volt sikerélménye a tanulásban sem. Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változások mentek keresztül. Szülei szerint már magától választ könyveket, amiket el szeretne olvasni, és az iskolában is egyre jobban teljesít. Ráadásul nemrég megkapta matematikából az első ötösét. Az anyukája mesélte, milyen büszkén mutatta otthon az ellenőrzőjét! Több másik tanítványomnál is észrevettem, hogy egy ideje jobban figyelnek az órákon, és jobban tanulnak. A szüleikkel beszélgetve kiderült, hogy ők is elkezdtek omega-3 készítményt szedni.

Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. A két legfontosabb fajtájuk az ún. DHA és EPA, melyek nélkülözhetetlenek az agy fejlődése szempontjából. Ezek a zsírsavak ugyanis alapvető szerepet játszanak azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.

A szervezet omega-3 hiányát többnyire a tipikus modern táplálkozás okozza, mely szegény tengeri halfélékben, pedig ezek a halak az omega-3 zsírsavak legfőbb forrásai. Magyarországon a lakosság, így a gyermekek jelentős része is csupán nyolcadannyi halat fogyaszt, mint kellene! Pedig az omega-3 bevitel éppen akkor lenne különösen fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 12 éves korig.

Egy angol kutató, dr. M. Crawford elmélete szerint az emberi agy méretének drámai növekedése (kb. 1-2 millió évvel ezelőtt) annak volt köszönhető, hogy őseink elérték a tengerpartokat, ahol a halak révén kellő mennyiségű omega-3-hoz jutottak.

Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százalékuk pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a kon-

centrálóképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

A gyermekek agyának „olajozott működéséhez” szükség van tehát a megfelelő mennyiségben omega-3 zsírsavakra. Ma már léteznek olyan ízesített, jó ízű omega-3 készítmények, amelyeket a gyerekek örömmel szednek.



A PARAZITÁK BENNÜNK VANNAK

(Gyógyszerek jelentősége a kiegyensúlyozott immunrendszer működésében)

Köztudott, hogy számos kórokozó, különböző vírusok és baktériumok előidézhetik az emberi szervezet megbetegedését. A rákbetegségek 15-20 százalékáért a vírusfertőzéseket teszik felelősé. A kórokozók egyik alacsonyabb csoportjába tartozik az egyszélű élőlény, a Toxoplasma gondii. Az idősebb korúaknál Magyarországon a fertőzés gyakoribb, és elérheti az 60-80 százalékot is. Mivel csak a macskafélék beleiben képes hatékonyan szaporodni, mindent

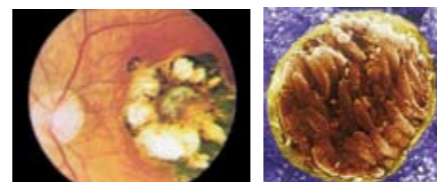
megtesz azért, hogy a macskák megfertőződjenek tőle. A parazita a teherbeesés előtti, illetve a teherbeesett anyák magzatánál és gyermekeinél károsodásokat okozhat. Súlyos következmények csak akkor jelentkeznek, ha a fertőzést az anyák terhességük alatt kapták. Ugyanis a Toxoplasma-fertőzésnek van egy akut és egy későbbi krónikus, illetve latens fázisa, mert a kórokozó teljesen soha nem távolítható el a szervezetből. A jól működő immunrendszer sakkban tartja az agyban cisztákba tömörülő kórokozókat, hatékonyan gátolja szaporodásukat. Ha az immunrendszer működése sérül, például AIDS, immunrendszer legyengítő terápia esetén, szervátültetésnél, túlzott kortikoszteroid kezelés és kemoterápia hatására, akkor a ciszták felszakadhatnak, és a kórokozók újra aktív, akut fázisukba léphetnek. Ebben az esetben a fertőzés agyvelőgyulladás, szemgyulladás, akár vakvághoz is vezethet. A latens fertőzés növelheti a meningióma, skizofrénia, a Parkinson-betegség, az epilepszia valószínűségét, növelheti az öngyilkosságok számát, valamint 260 százalékkal emeli a közlekedési balesetek rizikóját is. Ezt arra vezetik vissza a kutatók, hogy a kórokozó lassítja a reflexeket, rontja a koncentrációs képességet.

A jól működő immunrendszer nélkülözhetetlen a fertőzés tünettenségének fenntartásához. Az immunrendszer egyensúlyának szempontjából jelentős szerepük lehet a gyógyszereknek, hiszen nemcsak antibakteriális és antivirális hatásukat mutatták ki, hanem igazolták egyszélű parazita ellenes hatásukat is. A parazita éppen az immunsejtek egy részét, a falósejteket és a dendritikus sejteket használja trójai falóként arra, hogy ott azok a szervezet minden részébe, így az agyba is elszállítsák. Ugyanezek az immunsejtek megfelelően aktiválva nem segítik, hanem elpusztítják, illetve sakkban tartják a betolakodó kórokozókat.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

Telefon: 06-70/423-1127, 06-70/423-1123

További információ: www.apigenin.hu, www.patkonyelv.hu



SZPONZORÁLT CIKK

Multi-tabs® Omega-3 Kid

Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Miért nem tudok teherbe esni?

A meddőség hátterében számos ok lehet, melyek összefügghetnek egymással, beleértve a hormonális zavarokat, immunológiai és anatómiai tényezőket, valamint az örökletes okokat. Napjainkban minden tízedik pár fogamzási problémákkal küzd.



A fogamzás elmaradásának egyik lehetséges oka a génjeinkben hordozott hibára vezethető vissza, a sikertelen teherbeesés hátterében sokszor valamilyen örökletes, genetikai probléma áll.

Amikor egy pár úgy érzi, hogy eljött a gyermekvállalás ideje, általában várakozásokkal és tervekkel telve kezdenek ebbe az új életszakaszba. A párok 10 százalékánál azonban ezeket a várakozásokat beárnyékolhatja egy olyan ismeretlen tényező, mellyel a gyermekvállalás előtt még nem szembesültek, ez a fogamzási probléma. A mindennapi munkám során sokszor találkozom gyermekvállaló és meddőséggel küszködő párokkal egyaránt. Általános genetikai vizsgálatok minden esetben javasoltak, hiszen általuk kizárhatóak azok az örökletes problémák, melyek negatívan befolyásolják a terhességet. Amennyiben egy párnál meddőségi probléma áll fenn, mindenképpen tanácsos elvégeztetni a meddőségi genetikai vizsgálatot, különösen az első lombikprogram előtt.

Annak ellenére, hogy a meddőségi genetikai vizsgálatok már hosszú évek óta elérhetők, az érintett párok keveset tudnak a vizsgálatokról, és általában csak akkor veszik azt igénybe, amikor már több sikertelen mesterséges megtermékenyítési programon vannak túl. A genetikai háttér tisztázásával – a genetikai vizsgálatnak köszönhetően – olyan problémára lehet rámutatni, amelyeknek tudatában a párok választ kaphatnak arra, miért nem sikerült eddig a teherbeesés, és hogyan orvosolható ez a probléma a továbbiakban. A genetikai vizsgálat eredményétől nem kell tartani, hiszen a genetikai lelet alapján a szakorvos meg tudja

tenni azokat az óvintézkedéseket, melyekkel a terhesség védhető.

Mit lehet tenni, ha valamilyen örökletes probléma derül ki a szülőnél? Amennyiben a meddőséget genetikai tényező idézi elő, fennáll a lehetősége annak, hogy az utód örökli a hibát, amely gyakran a szülőknél sokkal súlyosabb formában nyilvánulhat meg. A genetikai tanácsadás során tisztázni lehet a felmerülő örökletes hiba hátterét, és a szülők választ kapnak a felmerülő kérdéseikre.

Mesterséges megtermékenyítés során már lehetőség van az embrió egyetlen sejtjéből génvizsgálatot végezni (preimplantációs genetikai diagnosztika, PGD módszer). Tudományos tény, hogy a néhány sejt embrióból egyetlen sejt elvehető, anélkül hogy egészségügyi problémát okozna. A szülőknél azonosított genetikai hiba ellenőrizhető az embrióknál. A genetikai vizsgálattal kiszűrhetők azok az embriók, melyek az öröklődés szabályszerűségének megfelelően nem örökölték a szülői hibát. Így a PGD módszer hozzájárul az egészséges gyermekvállaláshoz.

Szeretném hangsúlyozni, hogy a genetikai vizsgálatok nem csodaszerek, hanem a lehetséges szűrővizsgálatok sorába tartoznak. Alkalmazásuk előtt szakorvosi konzultáció szükséges annak érdekében, hogy a gyermeket tervező párok megértsék, miben tud segíteni rajtuk egy génvizsgálat.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: gen@gyogyhir.hu



**Az okosabb
gyerekekért!**



✓ a figyelem fokozására

✓ a koncentráció
képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágható
kapszula

2 éves
kortól

Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban és a Rossmann drogériákban. Forgalmazza: PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.

mimi MELLTARTÓBETÉT SZOJTATÓ ANYÁKNAK

A MIMI eldobható melltartóbetétet úgy tervezték meg, hogy a szoptatás ideje alatt nagy biztonságot és kényelmet nyújtson az édesanyának, valamint védelmet biztosítson a bőrirritáció kialakulása ellen. Nagy nedvszívó képességének köszönhetően ritkán kell cserélni, általában a szoptatási idők között egyszer.

1. A betét puhább pereme és a speciálisan kialakított, a mellbimbó részére anatómiai formát terület tökéletesen illeszkedik a mellhez, így a betét diszkrét és bármely melltartóban viselhető, extra védelmet nyújtva a mellbimbónak.
2. A légáteresztő, puha külső borítás lehetővé teszi, hogy a bőr levegőhöz jusson a betét viselése alatt is.
3. A különlegesen puha belső rétegben elhelyezett ultramag nagy nedvszívó képességet biztosít, a betétben található filmréteg pedig megakadályozza a nedvesség kiszivárgását, a fehérnemű átnedvesedését.
4. A betét hátoldalán elhelyezett rögzítőcsik biztosítja, hogy a betét ne csússzon el.

Importálja és
forgalmazza:
MediLine Üzletház Kft.
1139 Budapest,
Csizma u. 4.
Tel.: 239-1828
www.mediline.hu



30 és 50 db-os kiszerelésben is kapható!

KERESSE A PATIKÁKBAN ÉS GYÓGYNÖVÉNY-SZAKÜZLETEKBEN!

Kérje ingyenes termékmintánkat a www.melltartobetet.hu weboldalon!

A termék a www.gyogyhironline.hu web-áruházban is megrendelhető.

Silegon 140 mg 60 db

www.gyogyhir.hu

**Bizonyítottan
hatékony növényi
hatóanyag!**



**Máriatövis kivonatot
és lecitint tartalmazó
étrend-kiegészítő
lágyzselatin kapszula**

A májat károsító tényezők közül a legjelentősebbek: az alkohol, a hepatitis A, B, C vírusok, a különféle vegyszerek – a feldolgozott élelmiszerekben található mesterséges anyagok (tartósítószer, festék-, adalékanyagok), a gyógyszerek (pl. fogamzásgátlók, antibiotikumok, gyulladáscsökkentők), de az egészségtelen táplálkozás következtében fellépő túlsúly, magas koleszterinszint, cukorbetegség is ide tartoznak.

A máj állapotának rendszeres ellenőrzésével – szűrővizsgálatokkal, valamint májvédő hatású – máriatövis hatóanyagot tartalmazó készítménnyel – ilyen a Silegon 140 mg lágyzselatin kapszula – megelőzhetjük a máj állapotának leromlását.

A Silegon kapszula hozzájárul

- a máj és epe egészségének megőrzéséhez,
- a megfelelő májfunkció fenntartásához,
- a szervezet számára toxikus anyagok eltávolításához,
- a máj egészséges működéséhez,
- a májszövet, illetve a májsejtek normális regenerációjához,
- az emésztőrendszer egészséges működéséhez.

Egyszerű adagolás:

Naponta 1-2 kapszula fogyasztása javasolt, így a doboz tartalma 1-2 hónapra elegendő.

Ajánlott fogyasztói ár: 1.875 FT



A Silegon megvásárolható a www.gyogyhironline.hu webáruházban is!

Étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

SIL/201009/GYHÍR

A méregtelenítés központja a máj

A máj az emberi test egyik legfontosabb szerve, amely nem más, mint egy óriási mirigy. Egy egészséges felnőtt mája 1,2-1,5 kilogramm súlyú. E szervünknek alapvető szerepe van az anyagcsere-folyamatokban, a test méregtelenítésében, alapvető vegyületek, például az epe termelésében és tárolásában.

A nemzetközi statisztikák szerint a világon legerjedtebb fertőző májbetegség a hepatitisz, annak is a B változata. Becslések szerint világszerte 300 millióan lehetnek a B vírus hordozói, akik közül körülbelül minden másodiknál krónikussá válik a betegség, vagyis a kezdeti májgyulladást évek múlva végzetes májsugor vagy májrák követi, és a többség ebbe belehal.

Többféle vírusváltozat

A fertőző májgyulladás (hepatitisz) jelenleg ismert kórokozóit A–G jelzésekkel különböztetik meg egymástól. Az A és E vírus kórokozói leggyakrabban az emésztőcsatornán keresztül jutnak a szervezetbe, például fertőzött élelmiszerekkel vagy ivóvízzel. Különösen gyakran fordul elő az árvíz sújtotta területeken vagy a mély szegénységben élő régiókban, de mostanában egyre gyakoribb a tengerpartokon nyaraló, fertőzött osztrigát vagy tenger gyümölcsseit fogyasztók körében is. A hepatitisz B, C és D változata általában a különféle testnedvek (nyál, vér, nemi váladék) útján terjed. Nemcsak szexuális együttlét során kapható el a fertőzés, hanem a közös törülköző, borotva, fogkefe használatával is.

Rejtőzködő tünetek

Az összes vírusfajta fertőzésére jellemző a bőr, illetve a szemfehérje besárgulása, ám ezt több tünet is megelőzheti az aktuálisan fertőző vírusfajtatól függően. Ezek némelykor nagyon enyhék, máskor igen aktívak. Közülük legáltalánosabbak a hányinger, az elesettség érzése, az étvágytalanság, a hasfájás és a hasmenés, a vizelet elszíneződése. A tünetek megjelenése a beteg szempontjából kedvező, mert arra serkentik, hogy orvoshoz forduljon. Azok a fertőzöttek viszont, akiknél a felsorolt tünetek elmaradnak, talán évekig nem tudnak arról, hogy a vírus a szervezetükben lapul, és csupán a súlyosabb tünetek megjelenésekor keresik fel az orvost. Ez pedig a betegség kezelése, jövőbeni egészségi állapotuk szempontjából rendkívül kockázatos.

Májgyulladás esetén az orvosok tüneti kezelést alkalmaznak. Ennek lényege a beteg immunrendszerének erősítése és vírusellenes szerekekkel a kórokozók további szaporodásának a gátlása.

Számtalan kockázat

A hepatitisz B a múlt század 60-as éve óta világszerte intenzíven terjed. Oka a szexuális szabadosság, a gyakori partnerváltás mellett a fecskendő haszná-



kábítószerek számának a megsokszorozódása, a tetoválás, a testékszerek általános elterjedése, az akupunktúra népszerűsége. A vírus B variánsa a vírus-hordozó anya vére által a magzatot is megbetegítheti. A fertőző esemény és a tünetek megjelenése között akár hat hónap is eltelhet. Jellegzetes panaszok a fej- és végtagfájás, hányás, huzamos fáradtságérzés, étvágytalanság, valamint természetesen a sárgaság. A fertőzöttek jelentős hányada krónikus beteg lesz, gyakran végzetes kimenetellel, az esetek egy részében viszont meggyógyulhat

a beteg. Mind a hepatitisz A, mind a B vírus ellen ma már létezik védőoltás, amely öt éven keresztül megvédi a fertőzéstől a szervezetet. Ezután a védő hatás tartóssága érdekében meg kell ismételni az oltást. A C vírusváltozat ellen sajnos még nincs védőoltás. Ez a fertőzőfajta rendkívül alattomos, mert intenzív tünetek nem jelzik a betegséget, csak évek múlva jelentkeznek a súlyos következmények. Magyarországon a B és C vírus által fertőzöttek létszámát 80-100 ezerre becsülik. Az európai statisztikában a májbetegek halálozási listáját Magyarország vezeti.

A hepatitisz mellett természetesen másfajta kórokozók fertőzése, illetve különféle vegyi anyagok (alkohol, gombaméreg, nikotin stb.) is károsíthatják ezt a fontos szervünket.

LÓRÁNTH IDA ■

A természet patikája

Májunk egészségét különféle gyógynövénykészítményekkel és egészséges táplálkozással is védhetjük. Egyik legismertebb májvédő gyógynövény a máriatövis, amely rendkívül gazdag antioxidánsokban és egyéb hasznos anyagokban, amelyek segítenek a vírusfertőzések legyőzésében és a májsejtek regenerálásában. Magyarországon leginkább a magjából kinyert olaj formájában forgalmazzák a patikákban és drogériákban, de fontos alkotó-eleme némely táplálékkiegészítő készítménynek is. Érdekes kúraszerűen alkalmazni: 3-4 hetes szedés után szünetet tartani, majd újfent szedni.

FIGYELMETLENSÉG VAGY FELEDÉKENYSÉG?

Napjainkban egyre több figyelmet fordítunk egészségünk megőrzésére, szellemi frissességünk fenntartására. Legtöbben az idős kor természetes velejárójának tartjuk, hogy amint az ízületeink sem a régiék már, úgy idővel az agyunk teljesítménye is csökken. De meddig természetes ez a folyamat, és mikor kell esetleg ennél többre gyanakodni?

Gyakran halljuk, hogy a nagyi már felejt, és hámiskásan összekacsintunk mögötte. Az időskorral együtt jár bizonyos fokú szellemi hanyatlás: nehezebben jegyünk meg új dolgokat. Időnként még fiatalon is összekeverjük az ötödik szomszéd nevét a hatodik szomszédéval, elfelejtjük, hová tettük a kulcsunkat, esetleg a gyereket ottfelejtjük az oviban. Ez még nem jelenti azt, hogy valami súlyos betegség áldozatai lennénk. Életünk stresszes, sokfelé kell figyelnünk, és bizony időnként elsikkadnak dolgok. Ez még belefér a figyelmetlenség körébe.

De ahogy az életkorunk halad előre, úgy növekszik a súlyosabb betegségek kialakulásának kockázata, ennek első jele lehet a feledékenység. Az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata 65 év felett 2

százalék, 80 év felett pedig 100-ból 16 embernek van Alzheimer-betegsége. Ez az agy fokozatos leépülésével jár, ami nagy terhet jelent a betegnek és hozzátartozóknak egyaránt.

Az Alzheimer-kór kezdeti szakaszában az egyik fő tünet a feledékenység, amit jól meg lehet különböztetni a figyelmetlenségtől: például a nagymama „elfelejt” főzni, más íze lesz az ételeknek, mint amit eddig megszoktunk; elfelejti a gyermekei, közeli hozzátartozója nevét. Nem figyelmetlenségből teszi más-hová a dolgokat, a cipőt, fogkrémet, szemeteslapátot, hanem rákérdezésre sem emlékszik arra, hogy hol szokta őket tartani. Eltéved azon az úton, amin 30 éve jár, és hosszas gondolkodás után sem ismeri fel, hogy hol van. Ezek komoly figyelmeztető jelei lehetnek az Alzheimer-betegség kialakulásának.

Jellemző, hogy a beteg nem akar erről tudomást venni. Szégyelli, és inkább nem szól senkinek, nem fordul orvoshoz. A hozzátartozók szoktak inkább gyanakodni, de még ők is nagyon sokáig várnak, amíg orvoshoz fordulnak a beteggel. Gyakran még a háziorvos sem gondol arra, hogy komoly betegség állhat a panaszok hátterében, pedig nagyon fontos,

hogy a beteg időben szakorvoshoz, neurológushoz vagy pszichiáterhez forduljon. A betegség a tudomány mai állása szerint sajnos nem gyógyítható, de vannak olyan gyógyszerek, amelyek a folyamat lassítására szolgálnak. Ilyen készítmény elérhető a gyógyszergyártásban több mint 100 év tapasztalattal rendelkező Richter Gedeon elérhető árú, korszerű termékei között is. Ahhoz azonban, hogy ezek a gyógyszerek minél jobban kifejthessék a hatásukat, a betegség lehető legkorábban történő kivizsgálása és felismerése szükséges.

Összefoglalva: nagyon fontos, hogy odafigyeljünk idős rokonainkra, és amennyiben a fent leírtakat vagy egyéb jeleket észlelünk a viselkedésükben, minél hamarabb forduljunk szakorvoshoz, lehetőleg neurológushoz vagy pszichiáterhez, annak érdekében, hogy időben elkezdődhessen a terápia.



RICHTER GEDeon

szponzorált cikk

Détár Enikő Odafigyelünk egymásra

Egy színésznő számára elengedhetetlen, hogy egyformán hiteles legyen Mária Magdolnánaként és Mylady-ként. Sőt, akkor is, ha nem a színpadon vagy a kamerák előtt, hanem egy egészségmegőrző misszió képviselőjeként, anyaként áll reflektorfényben. Détár Enikő az Egészséges Ifjúságért Alapítvány prevenció programját támogatta.

Mi volt a legerősebb motiváció, ami arra indította, hogy arcát adja a méhnyakrák elleni küzdelemhez?

– Talán az a tény, hogy szinte nincs olyan ember, akinek a környezetében ne lenne érintett valaki ebben a betegségben. Amikor felkértek, gondolkodás nélkül igent mondtam. Természetes volt számomra, hogy felhívjam a nők figyelmét a szűrések fontosságára, a megelőzés lehetőségeire. Azt gondolom, hogy bárki, aki a közéletben részt vesz – legyen az színész, műsorvezető vagy politikus – hatékonyan tud támogatni egy ilyen ügyet. Adott esetben már azzal is, hogy nyilvánosan mer beszélni egy kínos témáról.

Úgy tapasztalta, hogy ez tabutéma?

– Bizonyos értelemben igen. Valóban úgy érzem, hogy a félelem sokakat visszatart. A szemérmes elhallgatás intim gondjainkról pedig arról a hiú ábrándról szól, hogy amiről nem beszélünk, az nincs is. Ennek ellenére rengetegen érintettek, ezért rendkívül fontos lenne a prevenció.

Saját, illetve szerettei egészségének megőrzése érdekében mire figyel?

– Nagyon hiszek abban, hogy meghatározó, milyen környezetben élünk. A jó levegő – ha még létezik ezen a bolygón – alapszükséglet. Mi erdő mellett élünk, természetes közegben, ahol fák vannak, és oxigén. Annak idején a párom, Kari ötlete volt, hogy ilyen helyen telepedjünk le, és ennek pozitív hozadékát rövid időn belül megtapasztalhattuk. A nagylányunk korábban gyakran küszködött különféle felső légúti betegséggel, majd miután kiköltöztünk ide, ezek az esetek jelentősen ritkultak. De nem csak a külső feltételek számítanak. Igyekszünk egymásra odafigyelni lelkiileg, mentálisan is, mert úgy gondolom, hogy a fizikai problémáknak mindig van lelki hátterük is. Törekszünk rá, hogy egészségünk érdekében megtegyük, ami tőlünk telik. Nálunk mindenki sportol: a nagylányunk táncol, a fiunk kipróbálta a focit, az úszást, utóbb a thai bokszot, mi a párommal az edzőtermet látogatjuk szívesen.

Van olyan étel, ami tiltólistára került, vagy éppen különös kedvenc?

– Számomra a libamáj a legkedvesebb ínycsiklogás. Ami a tiltólistát illeti, nem vagyunk se vegák, se végtelen bio-hívók. Odafigyelek, hogy ne étkezzünk túl sósan, túl zsírosan, vagy ne együnk vacsorára brutálisan sokat. De ez nem jelenti azt, hogy néha ne ülhettünk le egy pohár jó minőségű vörösbor mellé, vagy ne kerülne időnként egy jó szaftos paprikás csirke az asztalra. Azt is szem előtt kell tartani, hogy nem vagyunk mind a négyen egyformák, mások az igényeink, az ízlésünk.

Mi a titka, hogyan lehet hosszú időn át összetartani egy családot?

– Nem tudom a titkot. Ha ilyen egyszerű lenne, valószínűleg nem lenne annyi válás és széthulló család. Talán szerencsés vagyok... Majd ha nyolcvanéves leszek, akkor talán tudok mondani erről valami érdemlegeset. Addig csak azt tudom ismételtetni, hogy az egymásra való odafigyelés elengedhetetlen. És persze a közös élmények. Ez a hétköznapi néha csak azt jelenti, hogy este együtt lehetünk otthon, vagy



Fotó: rtlklub.sajtóklub/Bárony Bence, styling: Frank Patrícia és Szeklerák Adám

közösen visszük el sétáztatni a kutyát. Az pedig különösen nagyszerű, ha együtt utazhatunk, legutóbb Sáváron töltöttünk a párommal kettesben néhány napot.

„A bakancslista” című film az egyik kedvence. Ha saját listát készítené, mi az az élmény, amit nem szeretne kihagyni az életéből?

– Többek közt egy családi kirándulást Indiába, egy élő koncertet, amit a barátaimmal adnék profi körülmények közt, egy főszerepet, amit Karival játszanék egy minden szempontból sikeres mozifilmben, és persze jó egészségben, bőségben látni, hogy az unokáink is révbe érnek.

A méhnyakrák elleni kampány kiemelten épített az anya-lánya kapcsolatra. Mit jelent az Ön számára, hogy a lánya többé-kevésbé már önálló, felnőtt nőként éli az életét?

– Egy dolgot szeretnék tudatosítani benne: bármerre viszi az útja, bárhol is lesz a világban, amíg mi vagyunk, addig mindig létezik számára egy védőháló. Mindig lesz, ahová visszatérhet. Ránk mindig számíthat. PÁPAY ESZTER ■

NÉVJEGY

Détár Enikő színművésznő,
az RTL Klub műsorvezetője, 1986-tól a Vidám Színpad, majd a Rock Színház tagja, 1996-tól szabadúszó
Élismerései: Déryné-díj, Artisjus előadóművészi díj,
RTL nívódíj, a Magyar Köztársasági
Érdemrend Lovagkeresztje
Férjével, Rékasi Károly színművésszel két gyermeket
nevelnek, Gigi 21, Zsebi 8 éves.

A hasi görcsök fogságában...

Időnként szinte mindenkit gyötörnek gyomor- és hastáji panaszok, legyen az görcs, fájdalom, diszkomfort vagy más kellemetlen tünet. Ha azonban ezek a tünetek rendszeressé válnak, jelentősen ronthatják a munkavégzést, a mindennapi életvitelt.

De hogyan élnek meg az emberek a hasi görcsöket? Az átélt tünetek gyakoriak, világszerte minden negyedik embernek okoznak kellemetlenséget. Lehet, hogy Ön is közéjük tartozik.

A tünetek hátterében számos ok állhat: bizonyos betegségek vagy állapotok (például irritábilis bél-szindróma, epe- vagy vesekő, epegörcs, menstru-

ációs görcs), a rohanó életforma, a stressz, a rendszeren táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Egy a hastáji problémákkal és annak kihatásaival foglalkozó nemzetközi kutatás megdöbbentő eredményeket mutatott.

A megkérdezettek közel kétharmada számolt be gyakori hasi diszkomfortérzésről, rendszeresen visszatérő hasi görcsökről és fájdalmakról.

A hasi görcsök bármely életkorban jelentkezhetnek. „Amikor az egyetem miatt elköltöztem otthonról, a változás nagyon nehéz volt számomra. A vizsgák miatti stressz tovább rontotta a helyzetet” – mondta egy huszonöt éves egyetemista, aki részt vett egy 1500 fős nemzetközi kutatásban, amely a vizsgált személyek kétharmadánál állapított meg érintettséget. „Minden vizsga előtt annyira fáj a hasam, hogy néha el se tudtam menni vizsgázni. Végül egy recept nélkül kapható, korszerű, gyors enyhülést nyújtó görcsoldó gyógyszert ajánlottak nekem, mely valóban megoldást jelentett. Mostanában már nem jelentkezik olyan gyakran a fájdalom, de ha mégis, már tudom, mivel kezeljem, és hogyan szüntessem meg a görcsöt.”

SPONSORÁLT CIKK

Buscopan

www.gorcsoldas.hu

Gyors és célzott segítség a hasi görcsök kezelésében!



- A Buscopan speciálisan görcsoldásra kifejlesztett, természetes alapanyagú gyógyszer.
- Gyorsan hat.
- Közvetlenül a hasban fejti ki hatását, így célzottan szüntetni meg a hasi görcsöt.
- Enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.
- Hatékony a gyomor-, hasi és emésztési görcsök, epe- és vesegörcs, IBS, menstruációs görcs kezelésében.
- Kétféle hatáserősségben elérhető, így a görcs erősségének megfelelően nyújt megoldást!
- A Forte termék az erősebb görcsök enyhítésében nyújt segítséget.



Új, dupla hatáserősségű formában!

Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

Boehringer Ingelheim 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (06) 1 200 8935

A Buscopan 10 mg bevonat tabletta és a Buscopan Forte 20 mg filmtabletta vény nélkül kapható hioscin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek.

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

Előzzük meg a visszere sséget!

A visszérbetegségnek, azon túl, hogy megjelenése a hölgyeknél kisebb-nagyobb esztétikai gondot jelenthet, súlyos egészségügyi következményei is lehetnek. A kezeletlen visszere sség például trombó zist okozhat.

A visszérbetegség jellegzetesen az alsó végtagokon jelenik meg, és egy összetett folyamat végeredménye. Okai között szerepel például a vénák érfalának és az azt körülvevő kötőszövet rugalmasságának a gyengülése. Míg az egészségesen működő lábvenák a szív által a végtagokba pumpált vért kitágulva befogadják, majd gyors összehúzódással visszapréselik a szív felé haladó véráramba, a rugalmasságukat veszített vénák ezt csak erőltlenül, késve teszik meg. Ez okozhatja az erekben a vér pangását.

Örökölhető a kockázat

A visszere sség kialakulásában szerepe lehet az örökletes tényezőknek, a testsúlyproblémáknak, az álló vagy tartósan ülő foglalkozásnak, a mozgásszegény életmódnak egyaránt. Terhesség idején is gyakran megjelenhetnek a visszerek. A közvélekedéssel ellentétben az állapotos nőknél általában nem a hirtelen súlygyarapodás okozza a visszerek megjelenését, hanem ez a hormonális változások következménye. A várandós nő szervezete, felkészülve a szülésre, egyre több progesteron nevű hormont termel, amely segít majd a szülés alatt az izomlazításban, ám egyidejűleg a lábvenák simaizomzatának működését is legyengíti. Ugyanilyen hatása lehet az ösztrogénnek is, amely a hormonpótló és fogamzásgátló készítmények egyik alapvető alkotóeleme. Így, bizonyos esetekben, ezeknek a készítményeknek a huzamos szedése fokozott kockázatot jelenthet a visszere sség kialakulásában. A betegség jellegzetes tünetei a lábszáron megjelenő érkiütremkedések, a bokán, combon mutatkozó seprűvénák, a lábikragörcs, a feszítő, égető lábfájdalom, az álló helyzetben, illetve sétálás közben jelentkező gyors kifáradás.

Nem csak esztétikai hiba

A szemmel látható esztétikai hibák és a zavaró, kellemetlen érzéseken kívül a visszere sség komolyabb egészségügyi következmények kockázatára is figyelmeztet. A renyhe érműködés miatt kialakuló vérpangás következtében az érfalakban salakanyagok rakódhatnak le, az adott lábterület a normálnál kevesebb oxigénhez és tápanyagokhoz jut. Kezelés nélkül egy idő után a lassú vérkeringés hatására az erekben a vér megalvadhat, a rög elzárhatja az adott érszakaszt. Ha a vérrögöt a véráram kisodorja a keringésbe, a szív, a tüdő vagy az agy keringését gátolva katasztrofális, visszafordíthatatlan károkat okozhat.

Az egészségügyi statisztikák szerint a gazdaságilag fejlett társadalmak lakosságának a kétharmada szenvedhet a visszérbetegség valamely fokában. Bár a férfiak körében is előfordulhat a betegség, a nők náluk kétszer többen szenvedhetnek a tünetektől. A visszere sség első jeleit dr. Gál Mónika bőrgyógyász egy szakmai értekezésében így határozza meg: a lábakban fokozott fáradtság, elnehezdedés, feszülés érzése, olykor zsidbadás. Éjszakánként lábikragörcs. A szemmel látható vagy jól kitapintható jelek a lábon általában csak később észlelhetők, ám a keringési problémák már ekkor károsíthatják az érfalakat. Kezdetben általában előbb a hajszálerek, az úgynevezett seprűvénák válnak láthatóvá, majd ezt követik a vastagabb, kidudorodó, kékes, feketés színű vénák. A kezeletlen beteg állapotának súlyosbodását jelzi a vizenyő megjelenése, vagyis a lábdagadás, aminek évek alatt a lábszár bőrének elvékonyodása, barnás elszíneződése, kiszáradása lesz a következménye. A súlyos fázis jele az bőr ekkémájának megjelenése is, ami leggyakrabban a bokák tájékán jelentkezik. Idővel kialakulhat a lábszárfekély, amelyet a vér oxigénhiánya miatt keletkező bőrelhalás idéz elő. Ez a visszérbetegség végső, legsúlyosabb stádiuma.

Felületi kezelés vagy műtét

A visszérbetegség kezelésének módját érdemes szakorvosra bízni. A betegség kellemetlen kísérő tüneteinek enyhítésére számos krém, gél, spray kapható a patikákban, ám a visszere sség megszüntetésére ezek nem alkalmasak. A vénás erek működésének javítását szolgálják a különféle gyógyharisnyák, rugalmas fáslik. A kompressziós harisnyák segítik a visszértágulat megszüntetését. Az orvos felírhat az érfalak



Napi értorna

A megelőzés hatékony eszköze lehet az otthoni visszértorna. Ennek elemei a bokakörzés, a fekvő helyzetben végzett bicikliző mozdulatok, a boka és a lábujjak erősítése azáltal, hogy fekvve, lábbal például egy könyvet emelgetünk. Álló helyzetben a sarokról lábujjhegyre, majd onnan ismét sarokra gördülés ismételtetése. A tornagyakorlatok után ajánlott a hideg-meleg vizes váltózuhany alkalmazása. Hasznos tanács: olvasáskor, tévénezéskor lábunkat helyezzük mindig lábtartóra, hogy a bokánk és a térdünk egy vonalban legyen.

rugalmasságát növelő gyógyszereket vagy a trombózisveszély elhárítása végett elrendelheti véralvadástgátló készítmények szedését, ám a felsorolt módszerek csupán az enyhe visszere sségnél adhatnak hathatós segítséget. Súlyosabb esetekben valamilyen érsebészeti beavatkozás kínálhat megoldást. A felső bőrrétegben mutatkozó seprűvénák inkább csak esztétikai problémát jelentenek. Éppen ezért sokan szeretnének megszabadulni tőlük. Kezelésükhöz lézeres berendezést, esetleg injekciókat alkalmaznak. A terápia hátránya, hogy a tünetek pár év múlva kiújulhatnak. Az említett módokon már nem kezelhető, súlyosabb eseteket, a

kidagadó visszereket plasztikai és érsebészek egyaránt megszüntethetik.

Mint sok más betegségnél, a visszere sségnél is nagyon fontos a megelőzés. Ennek érdekében ajánlott az életmódváltás, a napi rendszerességgel végzett séta, a súlyfeleslegtől való megszabadulás, hölgyeknél a túsarkú cipő viseléséről való lemondás, speciális visszértorna rendszeres végzése. Ajánlott a nehéz fizikai munka, a nagyobb súly cipelésének az elkerülése és a túlzott napozás, a szauna, a forró vizes fürdő mellőzése is.

LÓRÁNTH IDA ■

Joya SOYA

Egy nyári hűsítő a szebb bőrért



Az összes Joya termék 100%-ban:

génmanipulációtól mentes
koleszterin mentes
laktózmentes
gluténmentes
csak növényi alapanyag

Ráadásul a szója shakek izletes anti-aging sztárok is egyben: kiemelt mennyiségben tartalmazzák a szervezet számára oly fontos izoflavonokat, amelyek részben azért is felelősek, hogy a bőr több nedvességet raktározzon, több szilárd kötőszövetet építsen fel, így azáltal is feszesebb, fiatalabb legyen.

Email: iroda@realnature.hu;
További információkat itt találasz: www.joya-soja.hu

Forgalmazza:
realnature
Ami igazán természetes

Kaló VÉGLEGES SZÖRTELENÍTŐ!
TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR!
SZŐR STOM!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, dm üzletekben.
Info: 06-1-223-17-68 • 06-1-273-13-32
www.nisim.hu • info@nisim.hu

- Több mint 10 éves kutatás!
- Több hónapra elegendő!

Ismerje meg első egyedülálló DHT-s (dihydrosteron), hajnövekedést serkentő termékeinket Kanadából!

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”
Részletekről érdeklődjön értékesítési irodánkban!
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

Arany Alkony Időotthonok
Az idősgondozás területén 14 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.
Ugyanitt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőknek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

www.aranyalkony.hu Fenntartó: Kalvin Ános Presbiteri Misszió www.paskalotthon.hu

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Kovács Brigitta – dr. Karádi József – dr. Moser Györgyné: **Visszér, aranyér, egyéb vénás betegségek és az étrend**
- Maria Treben: **Szív- és érrendszeri betegségek**
- Tanya Wyatt: **Légy a saját személyi edző!**
- Sally Searle – Cathy Meeus: **Pilates**
- Jennie Bittleston: **Jóga**

www.gyogyhironline.hu

TARTHATÓ ÁLLAPOTOK

Megoldások a vizelettartás problémáira

Az orvostudomány mai állása szerint az inkontinencia nem az idős nők elkerülhetetlen betegsége. A vizeletcsöpögés hátterében a legkülönbözőbb okok állhatnak. A legtöbb esetben enyhíteni lehet a tüneteket, vagy meg lehet szüntetni a problémát. De vajon hol van a kontinenciazavarok elviselésében az a határ, melyen túl már mindenképp érdemes orvoshoz fordulni, és mire számíthatunk, ha legyőzzük szégyenlősségünket, és szakemberhez fordulunk? Ezekre a kérdésekre adott választ beszélgetésünkben dr. Hamvas Antal, a Magyar Kontinencia Társaság elnöke.

Milyen típusai vannak a szervi megbetegedés nélkül kialakuló inkontinenciának?

A leggyakrabban előforduló inkontinenciafajtát stressz, más szóval terheléses inkontinenciának nevezzük. Ez a betegség típus főként a nőket érinti, és a menopauza idején vagy azt követően jelentkezik. Jellemző rá az erőfeszítéskor, tüsszentéskor, nevetéskor vagy hirtelen ijedség nyomán elcsöppenő vizelet. A tüneteket a hólyagra hirtelen nehezedő hasi nyomás okozza, melynek hatására a túl gyenge záróizom nem bírja tartani a vizeletet. Szintén sokan szenvednek gyakori parancsoló vizelési ingertől, melyet a páciens szándéka ellenére összehúzódó hólyag okoz. Ezzel a panasszal általában hólyaghurutra gyanakodva urológushoz fordulnak az érintettek. Hasznos emellett ideggyógyászati kivizsgálás, mert bizonyos idegrendszert érintő betegségek is okozhatják az említett tüneteket. Abban az esetben, ha nem bizonyosodik be szervi megbetegedés, és a hólyag hiperaktivitása önmagában jelentkezik, úgynevezett urge, más szóval készletes inkontinenciával állunk szemben.

Milyen megoldások léteznek ezekre a problémákra?

A stresszinkontinencia ellen megoldás lehet a gáti torna vagy a gátizmok elektromos eszközzel történő erősítése. Ha a konzervatív kezelés nem oldja meg a problémát, akkor műtéti megoldás is szóba jöhet. Műtéti megoldás is többféle létezik, a leggyakoribb a szalagműtét, melynek során a hüvelyen keresztül a húgycső alá helyezünk egy szalagot, így pótolva a kor előrehaladtával meggyengült szalagokat. Hiperaktív hólyag szindróma, vagyis urge inkontinencia esetén házi orvos által is felírható gyógyszerek segíthetnek a páciens állapotán. Ezek a hólyagnyugtató készítmények a hólyag izomzatát lazítják el, minek következtében megnő a hólyag kapacitása, és az érintett kevesebbszer érez késztetést a vizeletürítésre. A naponta 15-20 vizelés a gyógyszereknek köszönhetően a normális 6-8-szori alkalomra csökkenhet.

Milyen mértékű vizelettartási problémával érdemes már feltétlenül orvoshoz fordulni?

Ha valaki napi átlagos 1,5-2 liter folyadék elfogyasztá-

sa mellett naponta több mint tízszer ürít vizeletet, illetve ha valakinek köhögésre, tüsszentésre, egyéb testi megerőltetésre elcsöppen a vizelete, akkor érdemes orvoshoz fordulni, mert meg lehet előzni a panaszok rosszabbodását, illetve sok esetben meg lehet gyógyítani az inkontinenciát.

A vizelettartási probléma tabutémának számít, melyről sokaknak még a házi orvos előtt is kellemtelen beszélni. Milyen eszközök segíthetik az érintetteket a tájékozódásban?

Az idősebb betegek számára a patikákban található lapok nyújthatnak segítséget, illetve egy-egy rádióban vagy televízióban sugárzott tájékoztatás is sokakat képbe hozhat a témával kapcsolatban. Az internetet használók nemcsak az inkontinenciával kapcsolatos általános kérdéseikre kaphatnak választ – a világhálón találkozhatnak a hasonló problémával élőkkel, különböző fórumokon megvitathatják tapasztalataikat, sőt, több olyan oldal is létezik a világhálón, amelyen szakorvos véleményét is kikérhetik. Ilyen honlap például a **Betegeinkert.net** vizelettartás oldala, vagy a nemrég indult **www.cseppmentes.hu**, ahol az érdeklődő szakmailag is korrekt információkat talál a betegség hátteréről, okairól és a lehetséges gyógymódokról. Utóbbi honlapon megtalálható az Inkontinencia Centrumok országos hálózata, a Cseppmentes életért nevet viselő központ adatbázisa is, melynek segítségével bárki találhat a lakóhelyéhez közel inkontinenciával foglalkozó szakembereket, urológusokat, nőgyógyászokat és gyógytornászokat.

Miért van szükség Inkontinencia Centrumokra?

Az utóbbi években vált egyértelművé az ilyen jellegű központok létjogosultsága, a Magyar Kontinencia Társaság is sokat tett megalakulásukért. Az inkontinencia gyógyításában több orvosi szakterület is részt vesz: az urológus, a nőgyógyász és a gyógytornász mellett szükség lehet ideggyógyászra és rehabilitációs szakorvosra is. A kontinencia-központok lehetőséget nyújtanak arra, hogy a beteg egy helyen találkozhasson az összes olyan szakorvossal, akinek betegsége gyógyításában szerepe lehet.

Bólogatni tessék!

Gerincünk különleges szakasza a nyak. Alátámasztja és megtartja a koponyát, miközben fejünket emeljük, forgatjuk, billentjük a tér minden irányába. A nyakfájás nemcsak a mozgásban korlátozható, hanem egyéb gyötrelmeket, például szédülést, fejfájást is okozhat.

A gerincoszlop a test szilárd, egyben mozgékony tengelye, az egymáshoz illeszkedő csigolyák csatornájában futnak a mozgást irányító idegpályák, belőle lépnek ki az idegek. A felső hét csigolya, a nyaki szakasz több szempontból is különleges. Ez gerincünk legmozgékonyabb része. A koponyához kapcsolódó első (fejgyám vagy atlas) és második (axis) csigolya felépítése eltér a többi, lényegében azonos szerkezetű csigolyától. Ezek és a nyakat körülölelő, illetve a törzshöz kapcsolódó izmok teszik lehetővé, hogy fejünket emelni, forgatni, billenteni tudjuk.

A mozgékonyabb egyben nagyobb sérülékenységgel jár. A nyakfájáshoz gyakran merevség társul. A mozgást korlátozó kényszerített állás a test önvédelmi reakciója, ami létrehozhatja a fájdalom „ördögi körét”: a begörcsölt izmok vérellátása csökken, ez pedig tovább fokozza a fájdalmat. Ezért a panaszok jelentős részét enyhítheti a megfelelő fájdalomcsillapítás és a lemerevedett trépszó óvatos mozgatása.

A nyakfájás leggyakoribb oka a rossz testtartás, például a számítógép előtti vagy a munkaasztal fölötti hosszabb görnyedés. A nyak izmai – különösen a tarkótájékon – hajlamosak arra, hogy „beálljanak”, például amikor me-reven nézzük az utat a volán mögött ülve. De azzal is túlterhelhetjük izmainkat, ha alvás közben összeszorítjuk állkapcsunkat, csikorgatjuk a fogainkat.

Szintén fájdalom, merevség jelzi, hogy a nyak ízületei elhasználódnak. Kopásos panasz esetén jó hatású a melegítés, ehhez egy puha frottírtörölközőt mártunk jó meleg vízbe, alaposan csavarjuk ki, és tekerjük a nyakunk köré. Ha a tünetek nem enyhülnek, hanem fokozódnak a meleg hatására, akkor ízületi gyulladást váltja ki a nyakfájást. Erre az óvatos hűtés a házi gyógymód. Az öregedés jele a nyakcsigolyák közötti porckorongok fűrése is: ahogy idősödünk, nedvességtartalmuk és rugalmasságuk egyre csökken. Ezzel beszűkülnek a csigolyák közötti a rések, ahol az idegek közlekednek. Porckorongsérv is előfordulhat a nyaki szak-

szon. Mindezek a folyamatok önmagukban is fájdalmasak, ráadásul irritálhatják a ki- és belépő idegeket. Nem ritkák a csőrszerű meszes lerakódások a csigolyatesteken, amelyek hasonlóképp elnyomhatják az idegeket, ereket, ronthatják az agy vérellátását, fejfájást, szédülést okozhatnak. Baleset is fenyegeti a nyaki gerincet, különösen veszélyes az utolérési ütközés gépkocsival, amely a fej erőteljes előreesésével, majd hátracsuklásával jár. Ez az ostorcsapászerű fejmozgás súlyos sérüléshez vezethet.

Az átlagos nyakfájás, amit az izmok túlerőltetése vagy a tartósan fennálló kényelmetlen testhelyzet idéz elő, néhány nap alatt magától enyhül. Ha nem javul a helyzet, érdemes orvoshoz menni. Mindenképpen orvoshoz kell fordulni sérülésből eredő súlyos fájdalom, a fejet vagy a nyakat ért sérülés esetén. Különösen, ha végtaggyengeség érzése, illetve vizelettartási, székelési problémák társulnak a panaszokhoz.

A kisugárzó fájdalom, amely a vállba, lapockába vagy karba nyilall, esetenként az ujjak zsibbadásával vagy bizsergő érzésével társul, ugyancsak alapos ok arra, hogy orvoshoz menjünk. K. É. ■

Előzzük meg a nyakfájást!

- Ügyeljünk a tartásunkra! Emeljük fejünket a gerincoszlop vonalába, így kevésbé terheljük a nyakizmokat.
- Autóvezetés vagy számítógépnél végzett munka közben egy-két óránként tartunk pihenőt. Nyújtózkodjunk, mozgassuk át a vállat, a lapockát, a nyakat.
- Ne aludjunk hason fekvé, mert ez a testhelyzet külön megterheli a nyakat. Válasszunk olyan párnát, amely a nyak természetes ívét követi.

Bemelegíti, megnyugtató és ellazítja a fáradt izmokat, enyhíti a fájdalmat



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

60
NAP

PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIA

- Biztonságos, hatékony, egyszerű eszköz a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

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

ÚJ Pepomed Plus®

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula.



Az alsó húgyúti rendszer és prosztata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez az új termék?

- Új növényi kapszulahéj technológia.
- Hozzáadott természetes E vitamin tartalom.

- Könnyen nyelhető és nincs utóíze. A minőséget hosszán megőrző, biztonságos és higiénikus blisztercsomagolásban, ami elfér a zsebben.

13,49 Ft/kapszula, ajánlott napi adag = 40,47 Ft/3 kapszula
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!



Keresse a Rossmann üzletekben, gyógyszertárakban, fitoféka és gyógynövény szaküzletekben, bio-boltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, Zöld Forrás üzletekben.

Prosztatanapok a férfiak egészségéért

A prosztata, más néven dülmirigy fontos szerepet játszik a férfiak nemzőképességében. Ez a gesztenye nagyságú szerv közvetlenül a hólyag alatt helyezkedik el, a húgycső 2-3 cm-es szakasza keresztülfut rajta. A prosztata betegségeire jellemzően a vizelési nehézségek, illetve a kismencedei fájdalom hívja fel a figyelmet.

A Magyar Urológusok Társasága 2005 óta minden év szeptemberében megszervezi a prosztatanapot, amely idén már prosztatahété bővült. A programsorozat célja a férfiak egészségének védelme, a saját testük működésével kapcsolatos ismeretek bővítése, ingyenes szűrésekkel a kóros elváltozások korai felfedezése. Egy új kifejezés, a prosztata-tudatosság elterjesztésével az urológusok egy új szemléletet szeretnének meghonosítani, a férfiak felelős hozzáállását a prosztata-bajok megelőzésében, a gyógyulásban és a szövődmények kialakulásának megakadályozásában.

Hazánkban rendszerint a felnőtt férfiak addig nem foglalkoznak ezzel a jelentéktelennek gondolt szervvel, amíg panaszt nem okoz. Gyakran még a fájdalmas tüneteket sem tudják helyesen értelmezni, és csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már állapotuk túrhetetlenné válik.

Jó tudni a férfiaknak

- mi a prosztata funkciója a szervezetükben
- milyen típusú megbetegedései, elváltozásai lehetnek
- ha a prosztatarákot korai stádiumban diagnosztizálják, a túlélési esélyek lényegesen nagyobbak
- ötven év felett évente menjenek el urológiai vizsgálatra akkor is, ha nincsenek panaszai
- a férfiak nyolcvan százalékánál jelentkezik a prosztata megnagyobbodása, az ebből adódó problémákra számtalan, korszerű gyógymód áll rendelkezésre
- ma már a dülmirigműtét nem szükségszerűen befolyásolja a potenciát!

Pedig jó, ha tudják, mi fenyegetheti egészségüket. A harmincadik évtől növekedni kezd a dülmirigy kötőszöveti része, később a mirigyis állomány is. Emiatt a férfiak többségénél kialakul a jóindulatú prosztata megnagyobbodás, amely az életminőség romlásán túl szövődményeket is okozhat. De nem csak a dülmirigy méretének változása jelenthet problémát. A felnőtt férfiak közel fele élete során egyszer átesik prosztatagyulladásra. A fiatalabb korosztály figyelmét érdemes felhívni az egyre gyakoribb kismencedei fájdalom szindrómára, amely a megjelölt területen okoz kisugárzó fájdalmat, a közérzetet, a teljesítőképességet rontó, a szexuális életet zavaró problémákat. Ezek a jóindulatú elváltozások jól kezelhetők.

A prosztatarák dobogós helyen áll a férfiak halálát okozó rosszindulatú betegségek sorában. Pedig a rák korai felismerése és kezelése jelentősen megnöveli a túlélési esélyeket. A rendszeres szűrés haszna életében mérhető: 20 százalékkal csökkenti a halálos esetek számát.

Miből áll a szűrés? A Prosztata Specifikus Antigen (PSA) diagnosztikai módszer alkalmazásával, rektális vizsgálattal, és ha szükség-

ges, szövetszövetmintavétellel (biopsziával) korai stádiumban megállapítható a rákos elváltozás. A PSA olyan anyag, amit a normális és a rákos prosztata sejtek is termelnek. Az emelkedett PSA-szint korai jele lehet a prosztataráknak, de okozhatják húgyúti fertőzések, illetve a prosztata egyéb elváltozásai. Normális PSA-szint mellett is lehetséges a rákos sejtek jelenléte. Ezért szükséges komplex vizsgálatokat végezni, és ha a prosztatarák gyanúja merül fel, a dülmirigyből vett szövet analízise vezet biztos eredményre.

A magyar férfiak esetében a prosztatarákot 70-80 százalékban akkor mutatják ki, amikor már áttétek is megjelentek. Az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában csupán 20 százalékra tehető az ilyen esetek száma. Az egészségvédő kampányok eredménye látványosan igazolja a felvilágosító munka hasznát: férfiak ezrei győzték le az időben felismert daganatot. Az ötven év fölötti magyar férfiak szűrésének minél szélesebb körű megvalósítása ezrek életét menthetné meg!

Erre jó alkalom az idén szeptember 13-ával kezdődő héten megrendezett prosztatanapok. Az urológusok a legtöbb megyeszékhely központi kórházaiban szerveznek szűrést, Budapesten a Bajcsy-Zsilinszky, a Budai Irgalmasrendi, a Dél-pesti, a Péterfy Sándor utcai, a Szent István, a Szent János, az Uzsoki Kórház urológia osztályain és a SOTE Urológia Klinikáján várják a jelentkezőket. A szervezők arra kéri az érdeklődőket, hogy leginkább a negyven feletti, urológiai kezelés alatt nem álló urak kérjenek időpontot a szűrésre az egyes intézmények által megadott telefonszámokon. További információ a www.prosztatanap.hu oldalon.

K. É. ■



A Saballo enyhíti a jóindulatú prosztata megnagyobbodás kellemetlen panaszait! Tapasztalja meg újra a jó közérzetet és a férfias felszabadultságot!

Kérje urológusa tanácsát!

Vény nélkül is kiadható gyógyszerek. Hatóanyaguk: kapszulánként 320 mg törpepálma kivonat (sabalisserrulatae). Ellenjavallat: az összetevőkkel szembeni túlérzékenység esetén. Adagolás: szokásos adagja napi egy kapszula. *1 kapszula ára 60 Ft, **1 kapszula ára 47 Ft.

A Saballo megrendelhető és megvásárolható a www.gyogyhironline.hu könyv és web áruházban is!

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

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- 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

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

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

Megrendelhető és megvásárolható a www.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban is!

RedMaca PRO
FÉRFI ERŐ – FÉRFI EGÉSZSÉG!

MERT MI NŐK AZT SZERETNÉNK, HA PÁRUNK AZ „IDŐK VÉGEZETÉIG” JÓ FIZIKAI ERŐNEK ÉS EGÉSZSÉGNEK ÖRVENDÉSE, SOMMÁSAN A FÉRFI JÖLLÉTE A NŐ JÖLLÉTEK ZÁLOGA.

A Red MACA kapszula kifejezetten az érett férfiak, illetve az alacsony kövér férfiak számára kifejlesztett speciális étrend-kiegészítő készítmény.

Keresse a gyógyszertárakban, bio-boltokban, nagy- és kiskereskedésekben. A termék a www.gyogyhironline.hu és a www.fitoshop.hu webáruházakban is megrendelhető. Forgalmazza: ASHANNKA Pharma Kft. • H-1118 Budapest, Pannónia utca 5. • Telefonok: +36 (1) 319 2160

Sűrű vizelési ingerek? Akadozó vizelet?

Saballo
A prosztata doktor



Ajánlott fogyasztói ár 30 db: 1.799 Ft*

Ajánlott fogyasztói ár 60 db: 2.795 Ft**

ÚJ!

www.saballo.hu

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **DR. IMMUN[®] 25** gyógynövényes Hajszesz, Hajsampon, Hajápoló olaj hatékonyan veszi fel a harcot hajhullás, korpásodás ellen!

- Honlapunkon **90 vásárló ajándását** olvashatja, és
- számos **riportfilmet** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak termékeink a hajhullás, korpásodás elleni küzdelemben.

Legyen Ön a következő elégedett Vásárlónk! Keresse termékeinket a patikákban! Info: www.drimmun.com Tel.: 30/9-53-56-52

Hamarosan még kedvezőbb áron kapható lesz!

A **PROTEXIN NATURAL CARE** kapszula károsodott bélfőra esetén – antibiotikum szedése vagy gyomor-bél rendszeri fertőzés okozta hasmenéssel járó megbetegedések alatt és/vagy után – a bélfőra egyensúlyának helyreállításához szükséges különleges táplálkozási igényhez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Ne feledjék – Protexin a minőségi probiotikum!
Forgalmazza: **VitaminKosár Kft.** www.vitaminkosar.hu

MEMOlife[®] Az agy vitaminja

Természetes hatóanyagaival javítja a koncentrációt, elősegíti a tanulási folyamatot, és serkenti a memóriát! Segítségnyújt a diákoknak a dolgozatokra, vizsgákra való felkészülésben.

Keresse patikákban és a **ROSSMANN** üzleteiben!
www.pharmax.hu

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



Étrend-kiegészítő

Gyógyhatású készítmény

TAPOSÓPIRAMIS

Az egész családnak! Egyesíti a klasszikus talpmasszázs és a lappiramis energetizáló hatását. Javítja a keringést, növeli a fizikai és szellemi teljesítőképességet, erősíti az immunrendszert.



Telefon (23) 545-050; www.lappiramis.hu

PURECEUTICAL

Speciális artisztító termékek:

- Ránctalanító arclemosógél
- Intenzív mélytisztítóhab
- Kétfázisú artisztító a pigmentfoltok halványítására
- Kétfázisú porúsösszehúzó artisztító

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

www.f-cos.com



Allga San Lábbalzsam – narancsillattal

Értékes allgäui törpefenyőolajat, bőrápoló lipideket és hidratáló esszenciákat tartalmazó balzsam, amely védi a bőrt a kiszáradástól, könnyen beszívódik, és nem kelt zsíros érzetet a bőrön.

- a törpefenyő és a narancs friss illatával
- kellemes, hatékony ápolás a fáradt és igénybe vett lábfej ápolására.

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban, vagy rendelje meg webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu



DR.THEISS

Oncomar rákbetegeknek

Oncomar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére (OÉTI szám: 1162). Az Avemar feltalálójának leginnovatívabb terméke, Németországból.

Onco-Shop márkabolt:
Bp, XII., Schwartzter u. 3., az Onkológiai Intézzel szemben;
www.oncomar.hu; (06-1) 350-4313

Az Oncomar nem helyettesíti, hanem kiegészíti a kezeléseket.



Új!

Klimin szőja Forte

A változókori beköszöntével mindennapi életünket megkeserítheti az állandó ingerlékenység, feszültség, izzadás és a hőhullámok.

A Klimin szőja Forte szedése hozzájárulhat a testi-lelki egyensúly fenntartásához.

A „Women Vitality System” összetétele természetes szőjaizoflavont tartalmaz, amely mint fitoösztrogén hozzájárul a változókori harmóniához!

Keresse patikákban, gyógynövényboltokban!
www.pharmax.hu



Étrend-kiegészítő

ROSACEA, SEPRŰVÉNA – VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS, MIKROHULLÁMMAL, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL!!!

Korunk leghatásosabb kezelése, azonnali látható eredmény, nincs vérzés, kötözés. Az ér vastagságától, sűrűségétől függően, akár egy kezeléssel is tartós eredmény, elérhető áron!

Ingyenes konzultáció!

www.naturklinika.hu Tel.: 06-30-9600-933, 06-1-200-9812

Hajlamos a cukorbetegségre?

Használja a **GYÓGYNÖVÉNYEK és FŰSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőket!



Kaphatók kapszulás és filteres kiszerezésben, a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.
E-mail: info@cukorkontroll.hu www.cukorkontroll.hu

Önvizsgálat és daganatszűrés

Figyeljünk testünk változásaira! Ha bármilyen szokatlan, látszólag ok nélkül megjelenő tünetet észlelünk, forduljunk orvoshoz! A szakember felelős azért, hogy helyesen értelmezze ezeket a jelzéseket, és szükség esetén további vizsgálatokra küldje betegét.

Mi is felelősek vagyunk a saját egészségünkért. Ennek része, hogy megjelenünk az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) által szervezett szűrővizsgálatokon. A nők adott életkor felett két évente mellrákszűrésre, három évente méhnyakrákszűrésre kapnak meghívót. Régióta tervezik a vastag- és végbélrák szűrésének megszervezését. A székletben megjelenő rejtett vérzés kimutatásával ugyanis kiválasztható

azok, akiknél indokolt a további vizsgálat. A Magyar Urológusok Társasága évente megszervezi a férfiak egészségét fenyegető prosztatatarák szűrését. Örvedetes, hogy egyre több 40 év feletti férfi érzi úgy, hogy tartozik ezzel önmagának, a családjának, és megjelenik a szűrésen. Mert a panaszmentesen, még korai stádiumban felfedezett rák jó eséllyel gyógyítható. Ez a szűrővizsgálatok célja.

Daganatos betegség azonban nemcsak a szűrésre javasolt életkorban jelentkezhet. Ezért fontos, hogy figyeljünk a saját testünk jelzéseire. Minden nőnek ismernie kellene a mell önvizsgálatának egyszerű fogásait, a férfiaknak pedig a here áptapításának módszerét. A szokatlan, „korábban nem volt” képletek észlelése után érdemes szakorvoshoz fordulni, és további vizsgálatokat kérni. Javasolt – napimádóknak, szoláriumozóknak különösen – a bőrgyógyászati ellenőrzés, a melanoma-szűrés elvégzetése. Ugyancsak hasznos lenne megfogadni a tanácsot, hogy félévente jelenjünk meg fogászati ellenőrzésen, ahol a professzionális fogtisztítás mellett a szakorvos elvégezheti a szájüreg daganatszűrését is. Nem kell

hozzá más, mint egy jó lámpa, a vizsgálatükör és a szakértő szem, amely felfedezi az ínyen, a száj nyálkahártyáján megjelenő apró, de gyanús elváltozásokat. A vizsgálat életmentő lehet!

K. É. ■

Rák jele lehet

- fokozódó sápadtság
- fokozódó fáradékonyság
- étvágytalanság, fogyás
- bizonytalan lázas állapot
- indokolatlan kedélyváltozások
- megnövekedett nyirokcsomók
- nagyobb has
- rendellenes vérzés, váladékozás
- fejfájás, szédülés
- hányás
- hasmenés, a székelési szokások megváltozása
- makacs rekedtség, köhögés
- foltok, vérzések a nyálkahártyán
- nem gyógyuló bőrelváltozások, sebek, csomók, foltok megjelenése

A deutériummegvonás daganatellenes hatásáról itthon – és világszerte

A Kék Golyó 20. válaszadó klubban a rosszindulatú daganatos megbetegedésekkel kapcsolatos témákról tartanak ismeretterjesztő előadásokat a szakemberek. Dr. Somlyai Gábor kutatóbiológust a deutériummegvonás kutatása során elért hazai és nemzetközi eredményekről kérdeztük.

Ez év májusában zajlott le az e témában rendezett első nemzetközi konferencia. Mi volt a céljuk a megrendezésével, és hogy tekint vissza erre az eseményre?

– Fórumot szeretnénk volna teremteni a magyar kutatások eredményei nyomán a világ különböző tájain a témán dolgozó kutatók számára, hogy megoszthassák és megvitathassák egymással az eredményeiket, és ismertethessék őket a hazai és külföldi szakemberek előtt.

A csaknem nyolcvanfős szimpóziumra Japántól az Egyesült Államokig érkeztek résztvevők. Az előadások során, amelyeket neves külföldi egyetemekről, intézetekből érkezett kutatók, orvosok tartottak, a deutériummegvonás általános biológiai, sejttanyagcserére gyakorolt hatásával kapcsolatos eredményeket, klinikai tapasztalatokat ismertették. Példaként említhető, hogy a teheráni egyetem munkatársai humán daganatos emlő és vastagbél sejtvonalakat vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a kemoterápiás készítményt csökkentett deutériumtartalmú vízzel kiegészítve fokozható a daganatellenes hatás.

A termék megrendelhető és megvásárolható a www.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban is!
Gyógyhír szeptember

Mely daganattípusoknál érhető el eredmény a módszer alkalmazásával?

– A deutériummegvonás a daganatok döntő többségénél eredményesen alkalmazható. Különösen fontos megemlíteni, hogy a gyakori tumortípusok, vagyis a tüdő-, prostata-, emlő-, vastag- és végbéldaganatok érzékenyek bizonyultak a deutériummegvonásra.

Kiemelve az emlőtumort: a preklinikai és klinikai tapasztalatok, eredmények alapján megalapozottan feltételezhető, hogy ha a mellrákkal operált és jelenleg is tumormentes betegek (45 éves kor fölött pedig megelőző jelleggel) évente néhány hónapig, naponta 1,5-2 literes mennyiségben fogyasztják a DDW-t, nagymértékben csökkenthető a visszaeső betegek aránya.

A KÉK GOLYÓ 20. VÁLASZADÓ KLUB SZEPTEMBERI PROGRAMJA

Helyszín: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.

Időpont: 2010. szeptember 4., szombat, 9-13 óra

- ismeretterjesztő előadások (fókuszban az emlődaganat)
 - ingyenes tumormarkermérés
 - ingyenes szaktanácsadás
 - vásárláskor 15% kedvezmény
- További információ: +36 1/365-1660



Bőrvédő tanácsok

A bőr az első védelmi rendszerünk. Épségét érdemes megőrizni, mert óvja testünket a kórokozók ellen, és a sebek, sérülések kaput nyitnak a fertőzéseknek. A nyár, a több szabadban töltött idő mindig nagy megterhelést jelent a bőrünk számára. Nyáron gyakoribbak a rovar- és kullancscsípések, a nap is nagyobb hatással van bőrünkre, mint télen. Az ideai, esős nyár kedvezett a szúnyogoknak, és egyéb vérszívók támadására is számítanunk kell. A patikákban, drogériákban kiváló rovarriasztók kaphatók, javasolom mindenkinek használatukat. Ezek a szerek az emberre és a melegvérű állatokra teljesen veszélytelenek.

Ha valaki sokat tartózkodik szabadban, kora ősszel nagy eséllyel számíthat kullancscsípésre. A rovarriasztó használata mellett érdemes a kullancsok által terjesztett betegségek elleni védőoltásra is gondolni. Mindig jobb és egyszerűbb a bajt megelőzni, mint később orvosolni!

Kirándulások, sporttevékenység során gyakran előfordulnak horzsolások. Ezek a felületi sérülések, bár nem súlyosak, rendkívül fájdalmasak, és igen nagy fertőzésveszéllyel járnak. A patikákban kaphatók fertőtlenítő, hámosító, sebgyógyulást segítő készítmények, melyek a konyhában elszennvedett sérülések esetén is kiváló eredménnyel alkalmazhatók.

A bőrünkre az időjárás és a környezeti tényezők is hatással vannak. Aki utószezonban indul nyaralni melegebb vidékre, ne feledje,

hogy délelőtt 11 és délután 3 óra között a legerősebb a napsütés. Ajánlatos ezt az időszakot árnyékban tölteni. Gondoljon arra, hogy fényvédő krémmel óvja bőrét, és a megfelelő faktorszámú készítményre még városnézés közben is szükség lehet, mert a leégés, a napszúrás kellemetlenségei megkeseríthetik a pihenésre szánt napokat. Bőrünk meghálálja, ha napozás után bőrn nyugtató, hűsítő, gyulladáscsökkentő szerrel tápláljuk és hidratáljuk. Így az elért barnaságot is tovább megőrizhetjük.

A fürdőzés ugyancsak megviselheti bőrünket. A víz szárítja a bőrt, és a megvékonyodott hámréteg érzékenyebb a sérülésekre. Gondoljunk arra, hogy a bőr épségét természetes sav- és zsírpólya védi, amit a vizek leáztatnak róla, ezért ne csak a naptól, hanem a kiszáradástól is óvjuk. Használjunk a bőrtípusunknak megfelelő táplálót, semleges kémhatású, zsíros vagy hidratáló szereket. Ne feledjük, bőrünkön nemcsak az idő, hanem a különböző hatások, sérülések is maradandó nyomot hagyhatnak.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



LYL FITOTÉKA * BIOHÁZ GYÓGYGOMBAK, TEAK, APIGENIN, KERESSE ÜZLETÜNKBEN ÉS WEBÁRUHÁZUNKBAN!
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12. www.protolab.hu

NARANCSBŐR? NARANCSBŐR? NARANCSBŐR?

THERMO BODY AJÁNDÉK TESTFÓLIÁVAL

5990 Ft

Petyhüdt, fellazult bőrterületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfesztő, karcsúsító hatása.

Összeállította: Protolab Kft. E-mail: info@protolab.hu Tel.: (23) 367-188 Üzlet: 1023 Bp., Kék Golyó u. 12. Tel.: (1) 375-6299 www.protolab.hu

SNORE FREE

NEM EZ A MEGOLDÁS!

NE HORKOLJON TÖBBÉ!

Felmérések alapján a horkolás népbetegség. A felnőtt lakosságnak csaknem a felét érinti. Hosszútávon szociális és egészségügyi problémákhoz vezethet. Minden családban akad egy horkoló ember. A SNORE FREE egy hatékony horkolásgátló termék mellékhatások nélkül.

RENDELJE MEG!
5990 Ft

ÍME A KÜLÖNBSÉG, AMIT A MINŐSÉGI ALVÁS KÍNÁL!

A SNORE FREE kényelmes, diszkrét, és egyszerű a használata. A SNORE FREE egy kis műanyag gyűrű, két speciális természetes mágnessel, ami állandó, kényelmes nyomást gyakorol az orr bizonyos pontjaira. Mágnesesen stimulálja a septum idegeket mindkét oldalról. Növeli a légáramlást az orrban és elősegíti a légutak kinyílását a horkolás elkerülése érdekében.

NATURSYSTEM Kft.
2025 Visegrád, Mátyás király u. 2.
Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175
www.natursystem.hu

AZ EREDMÉNYEK BESZÉLNEK

Labordiagnosztikai kisokos

A labor-diagnosztikai vizsgálatok folyamata, illetve az ott kapott eredmények a legtöbb ember számára nem egyértelműek. Biztosan Ön is kíváncsi, hogy miért fontosak a labor-diagnosztikai vizsgálatok és mit árulnak el a kapott eredmények.

A www.labtestsonline.hu weboldalon minden kérdésre választ kap! Honlapunkon tartalmas, mégis közérthető információkat talál a laborvizsgálatokról és eredményekről. Lakosok és az egészségügyben dolgozók részére egyaránt hasznos segítség lehet!

www.labtestsonline.hu

Újdonságok a cukorbetegség kezelésében

Nem könnyű a cukorbeteg élet. Szigorú diétát kell követniük, és rendszeresen ellenőrizni kell a vércukorszintjüket. Aki 1-es típusú diabéteszes, szűrnie kell, amikor beadja magának az inzulint. Ha 2-es típusú diabéteszes, állandó gyógyszeresedésre kényszerül.

Nem véletlen, hogy a gyógyszerkutatások egyik fontos területe a diabétesz minél hatékonyabb kezelése, hiszen a világ jóléti államaiban egyre növekszik a cukorbeteg szám. A fejlesztők célja olyan készítmények előállítása, amelyek megkönnyítik a kívánatos vércukorszint beállítását és az optimális tartományban tartását, így a cukorbeteg elkerülheti a fenyegető szövődményeket, és úgy élhet, mint az egészséges emberek.

Az Amerikai Diabétesz Egyesület 70. tudományos ülésén először számoltak be az új készítmény III-as fázisú vizsgálatának eredményéről. Ez az ígéretes kísérleti gyógyszer számottevően, tartósan és klinikai szempontból hatékonyan

csökkentette a vércukorszintet 2-es típusú diabéteszben a vesék károsítása nélkül. A vizsgált készítmény fontos előnye, hogy csak naponta egyszer kell szájon át szedni. Biztonságos és jól tolerálható, emellett nem befolyásolja a betegek test-súlyát, illetve nem lép kölcsönhatásba más gyógyszerekkel sem. Az eddigi adatok szerint alkalmazható úgy a kimutatott vesekárosodásban szenvedő, mint a vese-szövődmények kockázatának kitett 2-es típusú cukorbeteg esetében.

Egy másik gyógyszer a vércukorszint hatékony kontrollja mellett a cukorbetegség egyéb kockázatainak csökkentését tűzte ki célul. Már Magyarországon is kapható az a napi egyszeri adagolású gyógyszer, amely a szervezet természetes folyamatait elősegítve csökkenti a vércukorszintet 2-es típusú cukorbetegéknél, emellett testsúly- és vérnyomáscsökkentő hatása is van. A szer használatával javul a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeinek működése is.

De az egyre jobb gyógyszerek sem teszik fölöslegessé a terápia harmadik elemét, a mozgást, amely fontos szerepet játszik a szervezet szénhidrát-háztartásának szabályozásában, a cukorbetegség megelőzésében és gyógyításában.

A rendszeres testedzés csökkenti a vércukor- és vérzsír-szintet, segít megőrizni az optimális testsúlyt, miközben javítja az inzulin hatékonyságát, karban tartja a keringést. Ezért mindenkinek javasolt 30 perc testmozgás a hét legalább 5 napján.

K. É. ■

Cardio-CT vizsgálattal a szívinfarktus megelőzhető!

Az állandó stressz, a túlhajszolt életmód miatt egyre inkább felértékelődik az egészségmegőrzés szerepe. A Cardio-CT vizsgálattal beavatkozás nélkül, időben felismerhetőek a szív- és a koszorúerek elváltozásai.

Kiknek ajánlott a vizsgálat?

- Amennyiben Ön 40 év feletti, a szív- és érrendszeri megbetegedés kockázatát növeli, ha dohányzik, stresszes életmódot folytat, magas a koleszterin szintje, vérnyomása, esetleg cukorbeteg.
- A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás is felelős lehet a keringési problémák kialakulásáért. Az esélyt ezen problémák kialakulására növelheti, ha családjában előfordult már szív- és érrendszeri megbetegedés.

Mit kell tudni a szív-CT vizsgálatról?

- néhány perces vizsgálat, mellyel három dimenzióban megjeleníthető a szív és a koszorúerek
- panaszmentes esetben is felismeri a kezdődő koszorúér-betegséget, ezáltal megelőzhető az infarktus és a hirtelen szívhalál kialakulása
- teljesen fájdalommentes,
- speciálisan a szív vizsgálatára kifejlesztett berendezésünk zajtalan és nem okoz bezártság érzetet
- a diagnosztikus célból elvégzett Cardio-CT vizsgálattal a katéterezés elkerülhető

A vizsgálatra külön szakorvosi beutaló nem szükséges, időpont egyeztetés után igénybe vehető a Pozitron-Diagnosztika Központban. Amennyiben a vizsgálat eredménye **negatív, Ön biztos lehet abban, hogy nincs koszorúér- betegség, így a szívinfarktus kialakulásának veszélye kizárható.**

Bővebb információ:
Pozitron-Diagnosztika Központ, 1117 Budapest, Hunyadi János út 9.
Web: www.pet.hu e-mail: info@pet.hu, info-vonal: (06-1) 505-8888

PET POZITRON

Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat! Minden héten nyílt nappal várja Önt Központunk! További információ és bejelentkezés a www.pet.hu-n!

Ne vess az egészségedért!

A mosolygás erősíti az immunrendszert – állítják a kutatók. Negyven éve ismert, hogy egy jóízű nevetés enyhíti az autoimmun betegségek tüneteit – ahogyan azt Norman Cousins megfigyelte. Azóta újabb vizsgálatok igazolták a kacagás jótékony hatását. A nevetés a legkellémesebb testedzés, hiszen úgy hat a szervezetre, mint a közepes intenzitású „kardio” edzés. Milyen változásokat eredményez a legjobb orvosságnak is nevezett kacagás? Erősíti az immunrendszert, csökkenti a stresszhormonok és a „rossz” koleszterin szintjét, miközben növeli a védő hatású koleszterin szintjét. Megdolgoztatja a szív- és érrendszert, javítja a szervezet vérellátását, karban tartja a szívritmust. Csökkenti a feszültséget, segít kilábalni a lelki mélypontokról, így megóv a krónikus betegségektől. Hatására kevesebb kortizol és dopamin nevű hormon termelődik, amelyek így kevésbé gátolják az immunrendszert, vagyis a sokat nevető emberek ellenállóbbak a fertőzésekkel szemben. A pozitív élettani változások háttérben a nevetés hatására felszabaduló endorfin, az úgynevezett „boldogsághormon” áll. Ennek előállítását serkenti a mosoly, de legjobb a felszabadult nevetés.



Ön mit tud a limfómáról?

Valószínűleg a legtöbben erre a kérdésre megvonnák a vállukat, és mennének tovább. A limfóma a nyirokrendszert érintő daganatos megbetegedések összefoglaló neve. Ez a rákfajta olyan jól rejtőzködik, hogy nem is nagyon tűnik fel, amíg nem szembesülünk a diagnózissal. Pedig a rákkal szembeni sikeres harc egyik és talán legfontosabb fegyvere az időben elkezdett, megfelelő terápia. Szerencsére a korai felismerést követően a limfóma az egyik legeredményesebben gyógyítható daganatos rendszerbetegség, mely hazánkban évente mintegy 2500 új megbetegedést okoz. Ha többet szeretne tudni a limfómáról, akkor látogasson el Budapesten a metró Deák téri megállójába 2010. szeptember 15-én, ahol 9 órától a Limfóma Kontroll Pontoknál hematológus szakorvosok tanácsadással várják Önt, valamint egy kiállítás is megtekinthet a betegségről. A limfóma világnapja alkalmából az érdeklődőket Csákvári-Sarnyai Eszter limfómából gyógyult modellt, a Limfóma Klub háziasszonya segíti a tájékozódásban. A rendezvény a Magyar Rákellenes Liga megbízásából, a Roche (Magyarország) Kft. szakmai támogatásával valósul meg.



Rák: elkerülhető kockázatok

Világszerte évente 12 millió új rákos megbetegedést jeleznek a statisztikák. Ezek 40 százaléka megelőzhető lenne – hívta fel a figyelmet a Nemzetközi Rákellenes Szövetség (UICC) idei közleményében.

Aggenfi székhellyel működő nemzetközi szervezet szakértői szerint a megelőzés egyik fontos, ám gyakran feledésbe merülő formája az oltás. A rákos megbetegedések közül ugyanis minden ötödik összefüggésbe hozható vírusos vagy bakteriális fertőzésekkel, amelyek közvetlenül teremtik meg a rák veszélyét, vagy legalábbis növelik a betegség kialakulásának kockázatát. Ilyen például a humán papillomavírus okozta méhnyakrák és a hepatitisz B vírus okozta májrák. Mindkettő ellen már rendelkezünk védőoltással, a

lehetőségeket azonban ki is kell használni – figyelmeztetett a szervezet.

A megelőzés másik támasza az életmódváltás: a rendszeres mozgás, az egészséges táplálkozás, a visszafogott alkoholfogyasztás, a kevésbé intenzív napozás, valamint a dohányzás kerülése ugyancsak csökkenti a rák kockázatát. Mindent egybevetve a rákos megbetegedések kialakulásának veszélye 40 százalékkal lenne csökkenthető. Ezért a Nemzetközi Rákellenes Szövetség világszerte arra szólította fel az egészségügyi hatóságokat, hogy tudatosítsák az emberekben ezeket az összefüggéseket.

Az elhízás ugyancsak összefüggésbe hozható bizonyos daganatfajták nagyobb kockázatával. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a hasi vagy alma típusú kövérséget a 10 leghalálosabb betegség közé sorolja, mert az úgynevezett civilizációs (és megelőzhető) betegségek, mint a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri, a mozgásszervi, valamint a rosszindulatú betegségek kialakulásában kiemelkedő rizikófaktor – állapítja meg dr. Rodé Magdolna: A kövérség és kísérőbetegségei című könyvében. A kockázat szempontjából mérvadó a haskőrfogat figyelése.



A hasban található az a „veszedelmes” zsírszövetek, amelyek szerepet játszanak a daganatok kialakulásában, illetve a növekedésében. Ezek a sejtek olyan gyulladásozó idegi átvivő anyagokat termelnek, amelyek a daganatos sejtek osztódását is stimulálják. A zsírszövetben lévő átvivő anyagok közvetlenül is beindíthatják a génmutációt, a rákos folyamatot. Ennek kockázatát csökkenthetjük egészségesebb étrenddel, ha mellőzzük a mesterséges ételszínezékekkel, ízfokozókkal, tartósítószerrel előállított ételeket, üdítőket, és sportolással ledolgozzuk súlyfeleslegünket.

K. É. ■

Fül-bajok

Két egymás utáni vízparti nyaralásunk közben is előfordult, hogy a kisfiam füle nagyon megfájdult. A Balaton mellett emiatt fülészetre kellett mennünk, ahol nagyon fájdalmasan kitisztították a gyerek fülét, utána pedig több napon át vissza kellett járni a rendelőbe, ahol valami nedves csíkot tuszkoltak a síró gyerek fülébe. Idén Németországban nyaraltunk, ahol a gyermekgyógyász (nem kellett fülészetre menni) egyáltalán nem nyúlt a fülbe, hanem felírt egy fülcseppet, amelyetől a betegség hamarabb meggyógyult, pedig csak egyszer kellett orvoshoz menni. Ez miért történhetett így? Két különböző betegségről lehetett szó?

Kérdése azért fontos, mert személyesen tapasztalta, hogy bizony nem minden történik úgy nálunk, mint a fejlettebb országokban. Sokszor büszkén követjük évszázados hagyományainkat olyan dolgokban, amelyekben azok már régen elavultak. Tipikus esete ennek a hallójárat-gyulladások kezelése. Mikor még nem voltak antibiotikumok, nem volt jobb módszer, mint fertőtlenítő, feltételezett gyulladáscsökkentő hatású anyagok használata a fülben. Az ilyen oldattal átítatott anyagot a szűk, gyulladt, fájdalmas hallójáratba tuszkolták – és sajnos NÁLUNK most is – tuszkolják. Ez sokszor nagyon kellemetlen a beteg számára, de nem ez az egyetlen hátránya. A csíkot naponta cserélni kell(ene), ami gyakori orvoshoz járást tesz szükségessé, ez ráadásul ma

már nem is olyan egyszerű. Hétféle ügyeleken például órákat kell várni, a síma szakrendelésen is gyakran hangzik el néhány éve, hogy nincs időpont. Így aztán nem kapja meg a beteg az elavult kezelést sem, és sokáig küzdeni fog a fájdalmával.

Tőlünk nyugatra nagyobb hatékonysága miatt is a kombinált fülcseppeket használják, melyek antibiotikumot és szteroidot tartalmaznak. Ezt a beteg otthon maga használja néhány napig. Ritkán szájon át adott antibiotikumra is szükség lehet.

Dr. Timár Tibor

Fül-orr-gégész szakorvos
Kérdezze szakértőnket
a www.gyogyhir.hu honlapon!

Gyógyhír
KLINIKA Az orvos választás



Gyógyuló egészségügy?

Az egészségpolitika új irányai

A NAPI GAZDASÁG EGÉSZSÉGÜGYI KONFERENCIÁJA

Időpont: 2010. szeptember 29.
Helyszín: Corinthia Hotel Budapest,
1073 Budapest, Erzsébet körút 43-49.

KIEMELT TÉMAKÖRÖK:

- Célok az egészségügyben
- Műtőasztalon a magyar beteg
- Demográfiai bomba
- A kórházak átalakuló szerepe
- Partnerségre építve
- Átkozott/áldott liberalizáció?
- Forráskivonás a gyógyszeriparból
- A támogatások várható alakulása
- Dialízis vs. vesetranszplantáció?
- A dialízisellátás helyzete
- Jelentés Brüsszelből

Szervező: Fő támogató: Szakmai támogató:
Támogató: Médiatámogató:
Bővebb információ és jelentkezés a www.napi.hu/konferencia weboldalon.

BioPharma

avemar

speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer
daganatos betegek részére



12 év kutatás – eredményes
klinikai vizsgálatok.

30 tudományos cikk nemzet-
közi szaklapokban.

Magyar alapanyag, minőségi
hazai gyártás.

Avemar filmtabletta.
A legkorszerűbb Avemar!



Figyelem!
Csak az eredeti Avemar aktív összetevőivel történtek igazolt klinikai vizsgálatok!

Információ: (061) 20-20-290 ■ Megrendelés: (061) 412-2619
www.avemar.hu

Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök

teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Gazdaságos
50 ml-es
csomagban

16-408-01007

- nyugtítja a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktovábbítást
- normalizálja a savtermelést
- védi a gyomornyálkahártyát

IBEROGAST
NÖVÉNYI – GYORS – HATÁSOS

www.phytotec.hu

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

Az Újvilág ajándéka: a paradicsom

A paradicsom Dél-Amerikából érkezett asztalunkra, akárcsak közeli rokona, a burgonya vagy kedvelt csemegénk, a kukorica. A XVI. század óta számos szín-, méret- és formaváltozata lett kedvelt az apró kockélt paradicsomtól a hosszúkás lukulluszon át a sárga vagy zöld termésekig.

A paradicsom rendszertanilag a csucsorfélék családjába tartozik, közeli rokonai a burgonya, a paprika (fűszerpaprika), a tojásgümölcs, más néven padlizsán. Gyakorlatilag egész évben kapható, de igazi ízet most élvezhetjük, amikor a kiskertekben és a szabadföldön a nap érlelte bogótermést frissen szedhetjük.

keletkező szabad gyököket, így ezeket a káros folyamatokat lelassítják. A likopin hozzájárul a degeneratív betegségek alapját képező gyulladási folyamatok gátlásához, ezzel segít megelőzni a daganatok képződését és az időskori makuladegeneráció kialakulását is.

Diétás tanácsok

A paradicsom jól beleilleszthető a fogyókúrások és a cukorbetegség étrendjébe. Nemcsak a kalóriatartalma alacsony, hanem a glikémiás indexe is. Szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek is ajánlott a fogyasztása, mivel csökkenti a vérsírok szintjét. Kálium- és magnéziumtartalma segíti a szív működését. Íz- és illatanyagai hatással vannak az emésztőnedvek termelésére, ezáltal segítik az emésztést.

Szépségstipp

Egyél pirosat, hogy ne pirulj! Egy kísérletben azok a résztvevők, akik 3 hónapig napi 5 evőkanál likopinban gazdag paradicsompürét fogyasztottak el, közel 25 százalékkal nagyobb természetes védelmet élveztek a napsugárzás káros hatásával szemben. Ráadásul bőrükben sokkal több volt a feszesítő hatású kollagén, így a paradicsom a ráncokat is segít megelőzni.

KOLIMÁR ÉVA ■

Sajtos paradicsomsaláta

Hozzávalók (4 személyre):

20 dkg fetasajt, 4 db lukullusz paradicsom, 1 db kígyóborka, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál balsamecet, 2 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj, kapor

Elkészítés:

A lukullusz húsparadicsom, ezért nem kell eltávolítani a levét és a magját, nem lesz tőle lucskos a saláta. Héja vékony, ezért nem kell lenyúzni, elég a paradicsomot megmosni és felaprítani. Hozzáadjuk a megtisztított, felaprított kígyóborkát, a pépesre tört fokhagymát és a főlkockázott feta sajtot. Meglocsoljuk az olajjal és a balsamecettel, frissen vágott kaporral megszórjuk, jól összekeverjük, és tálalás előtt 1-2 órára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Sózni nem kell, hiszen a sajt elég sós.

www.gyogyhir.hu

A körültekintően kiválasztott hashajtó segíthet!

Sokan szenvednek a székrekedéssel járó kellemetlen tünetektől, és magányosan tűrik azokat. Ha mi is közéjük tartozunk, higgyük el, nem vagyunk egyedül ezzel a problémával!

A székrekedés gyakori tünet, elsősorban a nők körében. Rontja az életminőséget, kihat a munkaképességre és a magánéletre is. Jó, ha tudjuk: tehetünk ellene!

Lássuk, mi mindent érdemes tudnunk a székrekedésről.

Melyek a székrekedés leggyakoribb tünetei?

- A székletürítések száma kevesebb, mint heti három alkalom.
- A széklet állaga kemény.
- A székletürítés nehéz, és utána elégtelen a kiürülés érzése.
- Eredménytelen székletürítési inger.
- Felfúvódás és/vagy görcsös hasi fájdalom.

Melyek a székrekedés leggyakoribb okai?

- Helytelen táplálkozás.
- Kevés mozgás, ülő életmód.
- Stressz, rendszertelen étkezés és életmód.
- A székelési inger elfojtása.

SZPONZORÁLT CIKK

- Bizonyos gyógyszerek (például antidepresszánsok).
- Változás a megszokott életvitelben (például utazás).
- Egyes betegségek (például cukorbetegség).

Mit tehetünk a székrekedés ellen?

Akinek székrekedése van, rossz a közérzete, kellemetlen puffadást érez, az nem érezheti jól magát a bőrében. Mindannyian szeretnénk, ha a székrekedés leküzdésében egy hatásos, gyengéd és kiszámítható módszer vagy gyógyszer állna a rendelkezésünkre. Ha az életmódváltás nem hozta meg a kívánt hatást, modern hashajtó készítmény alkalmazásával érdemes próbálkozni. Ilyen helyzetekben jó tudni, hogy a Dulcolax draszt megfizhető segítséget jelent.

Hogyan hat a Dulcolax draszté?

A Dulcolax speciális védőbevonata meggátolja, hogy a draszté a vastagbélbe jutás előtt feloldódjon, így a hatóanyag pont ott szabadul fel, ahol kell. A modern hatóanyag a felszabadulást követően közvetlenül a belek természetes mozgását segíti. Mivel hatását csak a vastagbélben fejti ki, ezért hatékony, ugyanakkor kíméletes, kiszámítható hatású, és nem terheli a szervezetet feleslegesen.

Már kúp formában is! Ha gyors megkönnyebbülésre van szüksége, a Dulcolax már kúp formában is elérhető, mely ugyanazt a hatóanyagot tartalmazza, mint a jól ismert és megbízható Dulcolax® draszté.

Miért érdemes a Dulcolaxot választanunk?

A Dulcolax az elmúlt években több millió embernek nyújtott megkönnyebbülést a székrekedéssel kapcsolatos problémákkal kapcsolatban. A Dulcolax bizonyítottan hatásos és gyengéd összetétele biztosítja, hogy a szervezet visszatérhessen a természetes ritmusához, és Ön is szabadon élvezze az életet.

Hatásos:

- Megszünteti a székrekedést.
- A Dulcolax hatóanyaga csak a vastagbélben szabadul fel és fejti ki hatását.
- Hatóanyaga gyengéden serkenti a vastagbél izmainak mozgását, elősegítve a természetes bélmozgást.

Kíméletes:

- Speciális védőbevonata meggátolja, hogy a draszté a vastagbélbe jutás előtt feloldódjon.
- Nem irritálja a gyomrot.
- Nem terheli a szervezetet feleslegesen.

Kiszámítható:

- A Dulcolax draszté már 6-12 óra múlva kifejti hatását, ezért szedése kényelmes.
- A Dulcolax kúp hatása általában 30 percen belül jelentkezik.

További információért kérdezze gyógyszerészét, vagy látogasson el a www.szorulas.hu internetes oldalra.

Székrekedése van? Dulcolax. Megkönnyíti a dolgát!

- hatásos
- kíméletes
- kiszámítható

Vegye be este, hogy reggel könnyebben induljon a nap!




Boehringer
Ingelheim

Recept nélkül kapható, biszakovil hatóanyagú gyógyszer.

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

Augusztusi rejtvényünk helyes megfejtése: 8,8,2,6. A Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Durucz Lászlóné, Lajosmizse. Gratulálunk!



TÁBOR-NOKI REND-FOKOZAT		FIGYEL MEG-SZÓKIK	ESSZEL FELFOG GÖRÖG BETŰ	SZIGETEK RÖVIDEN	KUTATÁS CSERÉPKÁLYHAT ÉPÍT	BELSEJÉBE JUT LÜKTET A SZÍV	EGYFÉLE IZESÍTETT ÖNTET
RIGA LAKÓJA RÁNC-TALAN				NŐI NÉV RÉGI SZAK-ISKOLA			
MIT ENYHÍT AZONNAL A COLGATE SENSITIVE PRO-RELIEF™ FOGKREMEZ? A VÁLASZ		ÖZÖNLIK 50 SZÁZALÉKA	CITROM NEDVE GÖRGŐ RÉSZEI	PÁROS CSEL! FÁBA VESŐ	RÖST-NÖVÉNY KERÜLET RÖVIDEN	HOSSZÚ IDŐ MŰLVA SÉRÜLÉS	
VADAT ELEJT KIS-TE-LEPÜLÉS			DIPLO-MÁS ÜRÜGY				-RE RAG-PÁRJA A VAS VEGYJELE
		AB...; ELEJÉ-TŐL FOGVA		FŐLÉJE HAJÍT		HALLÓ-SZERV	
HEBE-HURGYA				GENITI-VUS RÖVIDEN		JELFOGÓ EGYSÉG	

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mit enyhít azonnal a Colgate Sensitive Pro-Relief™ fogkrém? Szeptemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a Colgate-Palmolive Hungary Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. szeptember 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

Hölgyem, vigyázzon a szívére!

Hazánkban nyolcszor több nő veszti életét szívizominfarktus vagy szélütés következtében, mint emlő- vagy méhnyakrák miatt. Sok esetben ezek a tragédiák megelőzhetők lennének odafigyeléssel, korai diagnosztizálással és kezeléssel. Ezért jött létre a Harc a Női Szívéért Alapítvány.

Sokan ma is azt gondolják, a keringési betegségek inkább a férfiakat sújtják. Nem így van. A nők körében is a szív- és érrendszeri betegségek okozzák a legtöbb rokkantságot és halált. Ráadásul ez a betegség meglepetésszerűen támad: az érintettek többsége nem is tud róla, hogy veszélyeztetett.

A legújabb kutatások szerint a keringési megbetegedések kockázata a nők körében hasonlóan magas, mint a férfiak között. A mozgásszegény életmóddal és a

stresszel együtt járó elváltozások: a magas vérnyomás, a magas koleszterin- és vércukorszint következtében kialakuló szívbetegségek a nőket éppen olyan mértékben fenyegetik, mint a férfiakat. Érdemes figyelni a hormonális változásokra. A fiatal nők keringését óvja az ösztrogén, de ez a védelem megszűnik a változók után. Ezért nagyon fontos, hogy a hölgyek a menopauza idején, még tünetmentesen vegyenek részt szűrővizsgálatokon. A korai felismerés és az idejében elkezdett kezelés életet menthet. Ebben segíthetnek a Harc a Női Szívéért Alapítvány szűrőprogramjai, tájékoztatói. Ennek kitűnő eszköze a www.noisziv.hu honlap, ahol az érintettek sok hasznos információt találnak, az orvos kollégák pedig jelentkezhetnek, ha csatlakozni kívánnak a női szívet védő programokhoz.

K. É. ■

Tudta?

Nőknél a szívinfarktus tüneteinek jellege sokszor más, mint a férfiaknál. Gyakori, hogy a fájdalom nem a bal karba sugárzik, inkább gyomor-, állkapocs- vagy hátfájás lép fel. Sokszor az infarktust nem fájdalom, hanem általános rosszullét kíséri, és csak bizonytalan mellkasi panasz jelentkezik. Vegye komolyan, ha a következő tüneteket tapasztalja: állcsontba, alkarba kisugárzó mellkasi nyomó, szorító fájdalom; kézzsibbadás; fulladás, hányinger; a mellkas közepén jelentkező, nem szűnő, nyomó, szorító jellegű fájdalom, amely kisugározhat az állcsontba, a fogakba, a bal karba, a vállba.

Az alapítványról

Harc a Női Szívéért Egészségügyi és Ismeretterjesztő Alapítvány, rövid elnevezése: Harc a Női Szívéért Alapítvány A kuratórium elnöke dr. Masszi Gabriella kardiológus Az alapítvány székhelye: 1116 Budapest, Tétényi út 140. Telefon: (1) 432-7687, Fax: (1) 432-7644 Támogató: Egis Gyógyszergyár Nyrt.

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 mindenkinek, 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 fejszínét. 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 akadály 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.

Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

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, 50 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

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 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Típus	Várható
- 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 + 4,5 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.



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a **12 000 Ft** értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

ORVOSI GARANCIÁVAL

1032 Budapest, Bécsi u. 183.
 telefon: 06 1 **2-505-505**
 www.optik-med.hu, optikmed@optik-med.hu

A Forever Living Products Magyarország Kft.
az egészséges életmód és a betegségmegelőzés
elkötelezett híveként várja Önt és családját

I. EGÉSZSÉGNAP

2010. SZEPTEMBER 17-18.

rendezvényén

IDŐPONT:

2010. szeptember 17-én, 12.00-19.00 óráig,
szeptember 18-án, 10.00-19.00 óráig

HELYSZÍN:

Budapest, V. ker., Szabadság tér

CSALÁDI RENDEZVÉNYÜNKÖN SZÓRAKOZTATÓ MŰSOROKKAL, GYEREKPROGRAMOKKAL,
ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSOKKAL ÉS INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOKKAL VÁRJUK!

ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSOK:

Hogyan kerüljük el a nőgyógyászati problémákat • Beszélgetés a szív- és érrendszerrel • Kedvenceink betegségei
• Egészségvédelem • Egészséges életmód • Bach virágterápia • Léböjt-kúra • Feng Shui a gyógyításban • Holisztikus
természetgyógyászat • Jóga a testi-lelki harmóniáért • A biorezonancia terápia lehetőségei • Táplálkozásunk
nehézségei • Rejtett mérgek élelmiszereinkben

INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOK ÉS TANÁCSADÁS:

testtömeg és testtömeg index meghatározás • vércukor, vérzsír szint mérése • szív- és keringésrendszer vizsgálata
• stressz szint meghatározása • a légzőrendszer alapvető funkcionális paramétereinek vizsgálata • mozgás- és
támasztórendszer állapotának vizsgálata talpnyomás diagnosztikai mérés alapján



TÁMOGATÓK:



ALVE

Gyógyhír