

www.dimag.hu

Digitális  
változat

# GYÓGYHÍR

2013. augusztus – VIII. évfolyam 8. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

**5 tipp  
a reuma  
ellen**

Mentális egészség

Felkészülés az  
iskolakezdesre

Innováció

Új magyar  
találmány:  
az érelzáró  
polimer

Szépség

Napozás  
és melanóma

Augusztus szépe:  
Pulai Dorottya

„Két évvel ezelőtt kerültem meg először kerékpárral a Balatont tizenhárom és fél óra alatt. Pár hónap múlva már Magyarország összes tavát körbecicikliztem.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

# Nehéz hetek előtt

Közeledik az év allergia szempontjából legnehezebb időszaka. A szénanátha bármikor jelentkezhet azoknál is, akik korábban nem voltak allergiások. Ilyenkor a betegséget először egyszerű megfázásnak gondolják, azonban van néhány szempont, aminek alapján a megfázás elkülöníthető az allergiás eredetű náthától. Ha a tünetek 10 napnál tovább fennállnak, illetve ha szem-, torok- és orrvizsketéssel vagy állandó tüszögéssel járnak, akkor inkább allergiáról van szó. Az asztmás betegek-nél mindig nagyobb az allergia esélye, négyből három beteg ugyanis egyben allergiás náthás is. Az allergiás nátha a közvélekedés szerint nem súlyos betegség, kezeletlenül azonban jelentősen rontja a beteg közérzetét és életminőségét, illetve más komolyabb betegségek, például orrmelléküreg-gyulladás kialakulásához vezethet.

Az allergiás nátha gyanújával jelentkező beteg kórelőzményének helyes értékeléséhez ismerni kell az adott időszakban a környéken előforduló pollenszemeket, és figyelembe kell venni a pollenszám napszaki ingadozásait is.

A nyár közepétől az októberig a parlagfű (Ambrosia elatior) pollenjére allergiás több mint egymillió magyar ember aggódva éli mindennapjait. Magyarország Európa parlagfű-központja: a növény virágzása idején nincs olyan hely, ahová a parlagfűpollen elől menekülni lehetne.

A parlagfű a műveletlen földeken gyorsan szaporodik, akár embermagasságúra is megnő, és a legmostohább talajviszonyok között is képes kicsirázni és fejlődni. Óriási magtermése miatt csak több évig

tartó, gondos munkával lehetne védekezni ellene: a legfontosabb a virágzás megakadályozása lenne. Ennek érdekében az utakat, telkeket évente többször le kellene kaszálni. Az elmetszett tő mellett hamar új hajtásai jelentkeznek, ezért a legjobb – bár munkaigényesebb – megoldás, ha tövestül tépjük ki. A parlagfű gyomirtó szerrel is pusztítható.

A parlagfű pollenje az egyik legerősebb allergén, a légutak nyálkahártyáján másodperceken belül beindítja az allergiás reakciót: az orr és az orrmelléküregek nyálkahártyájának, valamint a kötőhártyának a gyulladását, ami rohamzerű tüszögéssel, orrfolyással és orrdugulással jár, de szemégés, szemviszketés, könnyezés is társulhat hozzá. Az allergiának végleges gyógymódja nincs, de megfelelő kezeléssel enyhíthetők a tünetek és javítható az életminőség.

Sokat segít a gyakori hajmosás, ami a napközben a hajszálakra tapadt pollenszemeket eltávolítja, és megakadályozza, hogy ezek éjszaka a párna közvetítésével az orrba jussanak.

Pollenszezon idején a legtöbb beteg számára elengedhetetlen a gyógyszeres kezelés. A helyes diagnózis birtokában megválasztott készítmények (dekongesztáns, antihisztamin, nazális szteroid, szemcsepp) az esetek többségében eredményt hoznak, bár komolyabb pollenterhelés esetén a tünetek már nehezebben uralhatók. A dekongesztánsok közül válasszunk olyat, melynek hatása néhány perc alatt kialakul, és hosszú órákon át fennáll, így használatával jól uralható az éjszakai orrdugulás, és megelőzhető az orrmelléküregek elzáródása miatt jelentkező szövődmények.

Dr. Rónai Zoltán

szponzorált cikk

— hirdetés —

## Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.  
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg utca 49.  
Telefon: 349-6135, Fax: 452-0270  
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: Földvári István  
Művészeti vezető: Gula Annamária  
Címlapfotó: Deák Szabolcs  
Hirdetés: Blaskovits Judit  
blaskovitsjudit@gyogyhir.hu, 411-1868,  
Varga Agnes  
vargaagnes@gyogyhir.hu, 411-1867 (Press GT Kft.)  
Megjelenik havonta 24–32 oldalon,  
210 000 példányban • Terjesztés: Magyarország  
több mint 2000 gyógyszertárban,  
bio- és gyógynövény-boltjában ingyenesen  
jut el az olvasókhöz

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

Nyomdai kivitelezés:  
Ipress Center Hungary Kft. 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 Observer



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

## Megvannak az idei év Astellas-díjas egészségügyi szakdolgozói!

A négy legnagyobb, egészségügyi szakdolgozói képzésben érintett hazai egyetem, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK), a Magyar Hospice Alapítvány, valamint az Országos Mentőszolgálat képviselőiből álló, kilenctagú bíráló testület közös értékelésével, majd a díjak és egyéb elismerések odaítélésével zárult a 2013-as Astellas-díj – Az év egészségügyi szakdolgozója pályázat.

Az egyéni jelöltek között Kincsené Bak Erika bv. főtörzsszázlós, a tököli Fiatalkorúak Büntetés-végrehajtási Intézetének vezető ápolója az alapellátás, Könyvesné Sarkadi Margit, a PTE Klinikai Központ Nukleáris Medicina Intézetének intézetvezető szakasszisztense a járóbeteg-ellátás, míg Bencés Ilona, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika intézetvezető főnövére a fekvőbeteg-ellátás kategóriában ért el első helyezést, és nyerte el ezzel az Astellas-díjat.

A csoportok esetében három szakterületen is sor került az Astellas-díj odaítélésére: a járóbeteg-ellátás első helyezettje a budapesti Uzsoki Utcai Kórház Művese Osztályának csapata lett, fekvőbeteg-ellátásban a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Dietetikai Szolgálatának munkatársai végeztek élen, míg a helyszíni sürgősségi ellátás kategória idei legjobbjának az Országos Mentőszolgálat Nyugat-dunántúli Regionális Mentőszervezet Zalaegerszegi Mentőegység bizonyult. A területi gyakorlatvezetői különdíjban Sőregi Krisztina, a Nógrád Megyei Margit Kórház pásztoi Krónikus és Rehabilitációs Osztályának főnövér-helyettese részesült. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara egy kamarai szakmai különdíj odaítéléséről is döntött, melyet a budapesti Egyesített Szent István és Szent László Kórház-Rendelőintézet Gyermekehaematológiai és Óssejt-transzplantációs Osztály szakdolgozói munkaközösségének, a hosszú évek óta e területen tanúsított helytállásuk és rendkívüli szakmai teljesítményük elismeréseként adott.

Földvári István

Egészség & szépség butik

### Mit tehetnek a hányinger ellen?!

A Daedalon® tableta gyorsan és eredményesen csillapítja a különböző okokból fellépő hányingert, hányást és szédülést, illetve megelőzi a rosszulletet.



Dimenhidrinát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.  
Richter Gedeon Nyrt. 1103 Bp., Gyömrői út 19–21.

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

### MÁR MEGÉRKEZTEK!

Patikában is elérhető már a TAPE ORIGINAL Kineziológia Szalag, és az ELYTH Kinesio Tape is! Keresse továbbá: gyógyszerati segédesszköbtoitokban, Herbária szaküzletekben és gyógynövényboltokban is!



Mivel még új termékek, így a HIRDETÉST MUTATVA kérje őket a patikásától, boltosától!

A termékek gyógyszernek nem minősülő orvostechnikai eszközök!

### Egészséges sejtostódás az életért

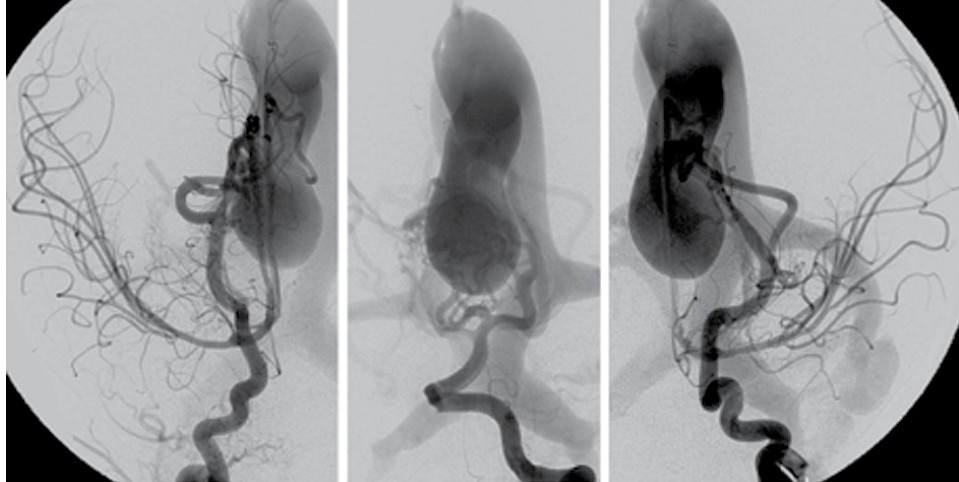
Sejtjeink egészséges működését, szaporodását támogatják a GRALMA hatóanyagai, a folsav, a gránátalma flavonoidjai, a szőlőmag rezveratrol hatóanyaga és a C-vitamin. Kedvezőek a sejtek épségének védelmére és a normál sejtfunkciók fenntartására.



Kapható patikákban, fítotékákban, interneten: www.pharmafort.com Forgalmazza a Pharmafort Kft. Tel.: 06-30-2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A születési rendellenességekből, illetve a helytelen életmódból következő, nem műthető agyi érkatasztrófák új elzárási módszerét találta fel dr. Hudák István, a Pécsi Tudományegyetem idegsebész orvos-professzora.



## Ragasztó az agyba

### Egy új magyar találmány: az érelzáró polimer

A stroke, vagyis az agyi érkatasztrófa okai vagy születési rendellenességekre vagy életmódbeli problémákra vezethetők vissza. A rendellenesség két alaptípusa az aneurizma és az érángioma. Az aneurizma az érfal rendellenes kiboltosulása, amely több centiméteres átmérőt is elérhet, az angioma pedig érfalformáció, amely általában a bőrfelület alatt helyezkedik el kivörösítve azt, de olykor mélyebben, a májban vagy az agyban is előfordulhat. Mindkettővel az az igazi gond, hogy kifakadhat, és a belőle kiszivárgó, kiömlő vér komoly katasztrófát idézhet elő. Ha ez az agyban történik, akkor a páciens életét veszélyeztető helyzet állhat elő. Sajnos a statisztikai ada-

tokból tudjuk, hogy az agyi érkatasztrófa, a stroke igen sok embert érintő népbetegség, Magyarországon körülbelül évi 14 000 ember esik áldozatául, ami a harmadik hely a betegségek halálozási sorrendjében.

A gyors megoldás az agyi érkatasztrófa esetén életmentés. Ezért dolgozott ki dr. Hudák István professzor a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvosi Karán egy olyan eljárást, amellyel a vérzés gyorsan megállítható és számos esetben megelőzhető. Mint elmondta, ennek az a lényege, hogy miként a szívkatéterezésnél, a combi artérián keresztül feljuttatott katéteren keresztül fecskendeznek be egy olyan folyékony polimert (durva közelítésben lényegében műanyag ragasztót) a rendellenesen fejlődött agyi erekbe, amely a vérzés helyén megszilárdul, kitérít a megrepedt aneurizmát vagy angiómát, ezáltal megakadályozza az agy nagyobb területeinek bevérzését s az általa okozott szövődményeket, bénulást, halált. Ez az eljárás az egészen hajszálvékony erekktől a komoly tágulatok elzárásáig egyaránt jól használható, méghozzá akár artérián, akár vénán keletkezett probléma megoldására, s lényegesen, mintegy háromszorosára növeli a súlyos stroke túlélési esélyeit. A professzor úr lapunknak elmondta azt is, hogy a találmányhoz – amely jelenleg európai és egyesült államokbeli engedélyezés alatt áll – nagy reményeket fűznek a világon mindenütt a stroke gyógyításában, s máris érdeklődnek iránta az USA-ból, Angliából, Franciaországból, Németországból.

Jakab István ■

— hirdetés —

**Mert már története van.**  
A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógyszergombakivonat az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor  
HATÁRNYELV-SZAKÉRTŐ

**Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központok**  
Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lehel u. 13. | Kaposvár, Tallián Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. | Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Csányi László tér 2-4.

**Tanácsadói telefonszámok**  
+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,  
www.max-immun.hu, info@max-immun.hu

**Varga GYÓGYSZERGOMBA**

Műanyagot a gyógyszerészetben?

A polimerek (műanyagok) elterjedtségét épp csak érzékeltetni tudjuk: a gyógyszeresomagolástól (gondoljunk a romlandóságra!) a katétereken, pumpákon és inhalálókon vagy a hemodialízishez szükséges részegységeken át az olyan egyszerű használatos eszközökig, mint az injekciós tűk, nélkülözhetetlen alapanyag a gyógyszerészetben a polimer. Sokat emlegett alcsoportja a szilikon, amely olyan, a szervezetbe beépülő eszközök gyártására is alkalmas, mint a rugalmas kontaktlencse vagy a mellimplantátum. Évtizedek óta folynak kísérletek olyan gyógyszerekkel, amelyek egyik hatóanyaga a polimer, a kilencvenes évek végén például magyar kutatók egy új, a szervezetben lebomlani képes, tumorgátló hatású polimer terapeutikumcsalád kifejlesztését tűzték ki célul.

## A bőr nem felejt

Melanocitának a bőrünkben lévő, feketés-barnás festékanyagot, vagyis pigmentet termelő sejteket nevezik, melanómának pedig ezen sejtek rosszindulatú daganatát. Az anyajegyekben nagyobb mennyiségű pigment található, mint bőrünk egyéb részein – nem véletlen, hogy a melanómák közel harmada egy meglévő anyajegyből alakul ki. Hogyan védekezhetünk?



A napfény jótékony hatásait nehéz lenne felsorolni: szervezetünk elsődleges D-vitamin-forrása, sugarai segítenek megszabadulni a bőrünkön meglepedett baktériumoktól, jót tesznek a depresszióban szenvedőknek – és egyáltalán, napozni kellemes időtöltés.

Ugyanakkor nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a túlzásba vitt napozás, pontosabban az eközben testünket érő sugárterhelés a melanóma elsődleges oka. E daganattípust leggyakrabban a 40-45 év közötti korosztálynál fedezik fel, ám nem árt tudni, hogy bőrünk emlékezik korábbi sérelmeire: vagyis aki gyerek- vagy kamaszkorában többször égett le súlyosan, nagyobb eséllyel számolhat a betegség kialakulására.

Épp ezért szülőként is akkor viselkedünk felelősen, ha gyerekeinkkel betartatjuk a napozás alapvető szabályait. Ne tegyük ki testünket intenzív napsütésnek 11 és 15 óra között, tájékozódjunk az UV sugarak aktuális veszélyességéről (pl. az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján [www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/](http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/)). Ha ezen időszakban mégis a napon kell lennünk, viseljünk könnyű öltözetet, lehetőleg a fejünket is fedjük be. Napozáskor használjunk megfelelő faktorszámú készítményt (naptejet, -krémet vagy -olajat), győződjünk meg róla, hogy a termék egyaránt véd-e az UV-A és az UV-B sugaraktól. Bőrünket lehetőleg már a napozás megkezdése előtt 20-30 perccel kenjük be. Ha lehet, vízálló márkát válasszunk.

A nagyon világos bőrűek, illetve akiknek testén sok anyajegy található, fokozott veszélynek vannak kitéve a napon. És végül egy mindenkire kötelező szabály: ha egy anyajegyünk elváltozik (megnö, vérezni kezd, alakja megváltozik), azonnal forduljunk bőrgyógyászhoz!

P. Gy. ■

## A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei prosztatatarák esetén



A prosztatadaganat Európában és az USA-ban a férfiak leggyakrabban diagnosztizált tumoros megbetegedése. A prosztatadaganat a legtöbb esetben a 65 és 75 év közötti férfiakat érinti, ám már az ötvenéves korosztály 40 százalékánál is jelen van a daganat – még ha tünetmentes állapotban is.

A prosztatadaganat kialakulásának hátterében elsősorban genetikai és hormonális tényezők állnak. A rosszindulatú prosztatadaganat kezelése a betegség előrehaladottságától, a beteg korától, általános állapotától, várható életkilátásának idejétől függ. Korán felismert esetben, amikor a daganat a prosztatán belül helyezkedik el, lehetőség van a műtéti beavatkozásra. Az operáción túl a daganat kezelésének lehetőségei a prosztata besugárzása, valamint hormonterápia, vagyis a tesztoszteronszint csökkentése.

A kilencvenes évek elején indultak azok a kísérletek, amelyek a természetben megtalálható deutérium biológiai szerepét vizsgálták. A kísérletek során arra a kérdésre keresték a választ, hogy az élő szervezetben megtalálható deutérium milyen szerepet tölt be a sejtszétválás szabályozásában, milyen hatással van a sejtek, az élő (növényi, állati, emberi) szervezetek életani folyamataira.

A vizsgálatok sokoldalúan igazolták, hogy a sejtek érzékelik a deutériumkoncentráció csökkenését, ezért a deutériummegvonás következtében számos folyamat másként zajlik le a különböző biológiai rendszerekben.

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, prosztata-tumoron végzett fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatban részt vett betegeknek javultak a vizeleti problémák, csökkentek a PSA-értékek és a prosztata térfogata. Ezekkel a pozitív változásokkal függ össze, hogy a halálozás a negyedére csökkent a csökkentett deutériumtartalmú vizet fogyasztó betegek körében a normál deutériumtartalmú vizet fogyasztó csoporthoz képest.

Fontos szerep juthat a deutériummegvonásnak a PSA-vizsgálattal kiszűrt, korai stádiumban felismert prosztata-tumoros betegek ellátásában is; rendszeres fogyasztásával a betegség előrehaladása lassítható, esetenként visszafordítható.

**További információ:**  
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
Tel.: (06-1)-365-1660



## A cukorbetegség súlyos szövődményét diagnosztizálják és gyógyítják az új debreceni Neuropathia Centrumban

Évente 4000 lábat amputálnak a cukorbetegség szövődményeként kialakuló neuropathia következtében, pedig az amputációk 85%-a a betegség időben való felismerésével és gyógyításával megelőzhető. A Debreceni Egyetem Belgyógyászati Intézetében nemrég megnyílt a tizenegyedik Neuropathia Centrum az országban.

A diabéteszes neuropathia a cukorbeteg közel 30%-át érinti, vagyis hazánkban legalább 150 ezer embert. A neuropathiának három típusát különböztetjük meg: a motoros neuropathiát, az autonóm neuropathiát és a szenzoros neuropathiát. Az autonóm neuropathia károsíthatja a szív- és érrendszeri, gyomor-bélrendszeri és a szexuális funkciókat. A szenzoros neuropathia következtében a betegek természetes érzékelési képessége csökken vagy teljesen kiesik, ugyanakkor sokszor ok nélküli fájdalmat, zsibbadást tapasztalnak. A neuropathia a lábamputációk 85%-áért tehető felelőssé. Ezek túlnyomó többsége megelőzhető volna, ha időben diagnosztizálnák és kezelnék a betegséget.

Magyarországon már egyre több helyen végeznek neuropathia-vizsgálatot, és gyógyítják eredménnyel a betegséget. Áprilisban a Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Belgyógyászati Intézetében kezdte meg működését a 11., neuropathiával foglalkozó diagnosztikai centrum. Az új centrumban a betegség felismerését segítő korszerű eszközök, neurométer és humán kardiovaszkuláris diagnosztikai állomás segíti az orvosok munkáját. Az együttműködés keretében a Neuropathia Centrumban dolgozó orvosok és asszisztensek rendszeres képzést is kapnak.

„Szakembereink évente hat-hétszáz beteget láthatnak el a jól felszerelt rendelőben. Így az eddiginél több embernek tudunk segíteni a betegség időben történő felismerésében” – mondta el dr. Paragh György egyetemi tanár, a Debreceni Diabéteszes Neuropathia Egyetemi Centrum vezetője.

A vizsgálati helyek számának növekedése miatt 2012-ben már 4300, 2013-ban várhatóan 5000 beteget tudnak fogadni a centrumok.

S. K. ■



— hirdetés —

## Gyógynövényekkel a cukorbetegéért

Magyarországon körülbelül a népesség 7%-a cukorbeteg. Ennél nagyobb azok aránya, akik a betegség kúszóbban állnak, cukorértékeik magasabbak a normálisnál. Körülbelül másfél millió embert érint vagy fenyeget a cukorbetegség. Őriási ez a szám.

**Akik hisznek a természetes gyógymódotokban, keresik a komplementer megoldásokat. Nekik ajánljuk azt a gyógyteát, amely enyhíti a cukorbetegség tüneteit és csökkenti a szövődmények kockázatát. A tea az ismert és elismert bükkfi füvesember, Gyuri bácsi receptje.**

A Diabess-Györgytea teakeverék kizárólag

gyógynövényekből áll, melyeket évszázadok óta használunk cukorbetegségre. A készítményben kizárólag szárított gyógynövények vannak tartósítószer és adalékanyag nélkül. Káros mellékhatásai nincsenek.

Elsősorban 2-es típusú cukorbetegégeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, továbbá annak, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél. A benne található gyógynövények segítik az emésztést, javítják a közérzetet, csökkentik a koleszterinszintet és lassítják vagy megakadályozzák a szövődmények kialakulását.

Évek óta több ezer ember issza a teát. Nagyon jók a tapasztalatok. Mérséklődnek vagy megszűnnek a tipikus cukorbeteg panaszok, csökken a szomjúság- és éhségérzet, beáll a cukorszint. Sok orvos is ajánlja a betegeknek, látva a jó eredményeket. Dr. Takács Ágnes, komáromi háziorvos így beszél a teáról: „Cukorbetegséget megelőző állapotokban (IGT, IFG) évek óta ajánlom a Diabess, melynek összetett hatása a spe-

ciális gyógynövénykeveréknek köszönhető. Gyakran látok használatát során testsúlycsökkenést, javuló emésztést, egészségtehetősebb életvitelt. Vannak betegek, akik gyógyszeres kezelés mellett is isszák a teát, kizárva a gyógyszeremelés szükségességét, illetve a szövődmények megjelenését.”

Schneider Józsefné Márta 5 éve issza a teát: „2008-ban derült ki, hogy magasabb

a cukorszintem a normálisnál, de gyógyszert még nem kellett szednem. Ekkor rögtön kipróbáltam a Diabess-Györgyteát, mert természetes gyógymódot szerettem volna használni, ha le-

hetséges. A tea nekem bevált. Minden nap iszom és a vércukorszintem már négy éve 5,6 és 6 között van.”

A tea fogyasztása mellett természetesen a diétát és az orvos tanácsait is be kell tartani, és sokat kell mozogni.

A tea fogyasztóinak sok éves tapasztalata azt mutatja, hogy a **gyógynövények a szervezet öngyógyító képességét aktivizálják, így segítik a betegségek leküzdését.** Arra is tanítanak bennünket, hogy rendszeres odafigyeléssel sokat tehetünk magunkért, cukorbetegben is élhetünk aktív, örömteli életet.



A kockázatról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészt.

Bővebb információ: [www.diabess.hu](http://www.diabess.hu)

## Ez bizony nem megfázás, allergiás köhögés

Az allergiások jól tudják, hogy a betegség tünetei a szervezetnek azon a pontján jelentkeznek, amely közvetlen érintkezésbe kerül az allergén anyaggal. A tüsszögés, az orrfolyás és -dugulás, valamint a szemviszketés után allergiasorozatunkban a köhögés okozta problémára és kialakulásának okaira térünk rá.

### Miért köhögünk?

A köhögés a születéstől fogva működő reflex, a szervezet védekező mechanizmusa. Testünk ezzel a módszerrel próbálja meg eltávolítani a légutakat elzáró vagy irritáló anyagot.

A kezdődő tünetek alapján gyakran maguk a betegek is nehezen döntenek el, hogy egy súlyosabb nátha „jelentkezett be” náluk, vagy elkezdődött az allergiaszezon, s a szimptomákat már a levegőben szétoszó pollenek okozzák. Tipikusan ilyen tünet a torokfájás és a rendszerint vele együtt tapasztalható köhögés. Parlagfűvel különösen szennyezett hazánkban minden negyedik ember érintett. Idén a kései tavasz miatt a korábban időben jobban eloszló virágpormennyiség gyakorlatilag egyszerre, a megszokottnál is nagyobb koncentrációban jutott a levegőbe.

Az allergia esetében a belélegzett virágpormennyiség hatására kialakuló nehézlégzés és köhögés működési mechanizmusa is jellegzetesen eltér a meghűlés vagy a vírusos betegségek okozta kellemetlenségektől. Ebben az esetben ugyanis az orrból a váladék nemcsak az orr-, hanem a garatüreg irányába is, tehát „hátrafelé” csorog, s az ott elhelyezkedő érzékelő sejteket irritálva köhögési reflexet indít be.

Az allergén anyagok ugyanakkor az asztmás nehézlégzésért is felelősek lehetnek, ebben az esetben pedig a hörgők szűkülete és a gyulladás hatására fokozottan termelődő váladék vezetnek a köhögési rohamokhoz. A sípoló hangú kilégzés egyértelmű utalás ilyenkor arra, hogy hörgőtágító hatású szereket kell alkalmazni, nem pedig köptetőket vagy sima köhögéscsillapítókat.

É. I. ■



HA-A-A-A-APCI!  
Virágpór, Parlagfű!  
Pharmaforte  
**ALLIX** étrend-kiegészítő  
TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR  
Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja

- Hozzájárulnak a könnyű és tiszta légzés fenntartásához.
- Támogatják a légúti nyálkahártyák egészségét, tisztaságát.
- Antioxidáns hatóanyagok kedvezőek az immunrendszer működésére.

Hazai gyártású termék  
Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Megrendelhető telefonon: 06-30-2100-155,  
interneten: [WWW.PHARMAFORTE.HU](http://WWW.PHARMAFORTE.HU)

Segíthetünk megszabadulni A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?  
LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!  
Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfevés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Magánklinikánkon nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON  
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**focus** medical  
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:  
Focus Medical Margitsziget  
(06 1) 450 3333 • [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu) • [www.focusmedical.hu](http://www.focusmedical.hu)

GYH-13-08

# Legalább a hőség ne stresszeljünk!

Az ÁNTSZ statisztikái szerint extrém melegben akár 22-25%-kal is nőhetnek a halálozási adatok. A napi átlaghőmérséklet akár csak 5 °C-os növekedése miatt ezen belül 12%-kal nő a szív- és érrendszeri betegségek miatti vészhelyzetek, 15%-kal az általános rosszullét miatti mentőriasztások száma.

A napi átlaghőmérséklet határadatai első hallásra talán nem is tűnnek magasnak, ha áttekinthetjük a hőségriasztások esetén alkalmazott protokollt, de ne felejtjük el, hogy az átlag azt jelenti: nappal rendszerint jóval nagyobb a hőség, a kellemes éjszakai hűvösre viszont nem érdemes számítani. Eszerint első fokozatú riasztást adnak ki, ha az átlaghőmérséklet egy napig 25 °C fölé emelkedik, második fokút, ha legalább három napig ilyen magas az átlaghőmérséklet, harmadik fokút pedig akkor, ha 27 °C fölé esik az átlag. Míg 2001 és 2005 között évente egy-két alkalommal adtak ki riasztást Magyarországon, az utóbbi öt évben már

— hirdetés —



**OMRON**  
**VÁLASSZA AZ EGÉSZSÉGET!**

**ORSZÁGOS VÉRYOMÁSMÉRŐ CSEREAKCIÓ!**  
Most bármilyen régi vérnyomásmérőjét beszámítjuk 2 500 Ft értékben az OMRON M3 készülék árába!

Regisztráljon személyre szabott életmód tanácsokért!  
www.egyretobben.hu  
Vevőszolgálat: 06 (1) 453-7107

A csereakcióról, további kedvezményekről kérdezze gyógyszerészét!

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

**All for Healthcare**

**- 2 500 Ft**

három-öt esetben kellett elviselnünk a hőhullám következményeit. A helyzet tehát rosszabbodik, s ezért általában a globális felmelegedést jelölik meg mint elsődleges okot, a fosszilis üzemanyag-kibocsátást és egyéb környezetterhelő tevékenységeit csökkenteni nem képes emberiséget pedig mint felelőst. Ezt a problémát nem kis részben magunknak okozzuk.

## Meleg ellen bevásárlás?

Hőszabályozó képességünk egyénenként jelentősen különbözhet, befolyásolja életkorunk, testsúlyunk (illetve súlyfeleslegünk), általános egészségi állapotunk, táplálkozásunk, valamint fontos az is, hogy szedünk-e éppen valamilyen gyógyszert. Odafigyeléssel, apró trükkökkel azonban jelentősen javíthatunk komfortérzetünkön, csökkenthetjük a szervezetünket érő hőszterhelést – és távol tarthatjuk magunkat a hőguta állapotáról.

Szakemberek a napi többszöri, langyos vagy hideg vízben történő zuhanyozással általában a javaslatok sorát, s kiemelik a zárt, sötétített helyiségekben tartózkodás fontosságát, a ventilátorok használatának jelentőségét. A legforróbb órákban a légkondicionált helyiségek szerepe felbecsülhetetlen – ezért halljuk, hogy ha másként nem lehet megoldani, akár bevásárlóközpontokba is „meneküljünk be” a hőség elől. A folyadékháztartás egyensúlyának megtartása szintén kulcskérdés, nem elég azonban egyszerűen csak sokat inni, az sem mindegy, hogy mit. A víz, a tea és a hangsúlyozottan szénsavmentes üdítők a legjobb szomjoltók (ebben a sorrendben), és talán nem kell mondani, hogy az alkoholtartalmú italok csak rontanak a helyzetünkön. Az ivás egyhangúságát megtörhetjük lédús zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával, tejtermékekkel, levesekkel is.

## Mit veszítünk, ha folyadékot veszítünk?

Elsősorban vizet és ásványi sókat a nagy melegben bekövetkező izzadás során. A verejtékezésen kívül – amely a szervezet hűtési mechanizmusának része, de csak akkor hatásos, ha az eltávozott izzadság el is párolog a bőrfelületről – számos egyéb tünet jelentkezik folyadékvesztéskor. Heves szívdobogás, a terhelhetőség csökkenése, nehézlégzés, bágyadtság, aluszékonyság, homályos látás, fülzúgás – ezek mind-mind a dehidratáció súlyosságától függő velejárái, csakúgy, mint a rossz közérzet, a hányinger, az alvási zavarok, esetleg az ájulásérzés, eszméletvesztés. A legnagyobb veszély a kisgyerekekre és az idősekre leselkedik ilyenkor, rájuk külön figyeljünk oda, ugyanis ők máshogy – esetleg túl későn – érzékelik a szomjúságot, ezért sem jelezni, sem megoldani nem tudják a problémát.

— hirdetés —

# Bőrsérülések ellátása két lépésben – mechanikai sérülések

A bőr, bármilyen meglepő, önálló szervrendszer. Nagyon fontos feladatokat lát el azzal, hogy borítja, befedi a szervezet egészét, esztétikai értéke is van, hiszen a szép és ápolat bőr sokkal tetszetősebb, mint az ápolatlan, elhanyagolt. A bőr kültakaróként határozza meg testünket, és védi is az alatta lévő szerveket a sérülésektől és a kórokozóktól, fertőzésektől, a külső ártalmaktól, a szél, a víz, a napsütéstől. Nem is gondolnánk, mekkora terhelésnek van kitéve bőrünk, különösen nyáron. A jó idő beköszöntével több időt töltünk a szabadban, sportolunk, kirándulunk, napozunk, úszunk. A szabadban töltött idő, túrázás, biciklizés, általában a sportolás, gyakorivá teszi a sérüléseket, horzsolásokat, karcolásokat. Sokszor szinte észre sem vesszük a felületi sérüléseket a keletkezésük pillanatában. Éppen ettől rendkívül veszélyesek, hiszen a sérült kültakarón keresztül nyílt bejutása van a fertőzőeknek.

A bőrünk a tapintás érzékszerve, vagyis a bőrünkkel tudjuk megállapítani egy felületről, hogy sima, érdes, szúrós, meleg vagy hideg. Ez azt is jelenti, hogy a bőr felső rétegében sokkal több az érzékelő idegsejt, mint a lejjebb eső bőrrétegekben.

Igy a felületi sérülések, horzsolások hiába látszanak elenyésző sérüléseknek, mégis sokkal fájdalmasabbak, kellemetlenebbek sokszor, mint a mélyebbre hatoló szúrások, vágások. Ráadásul a horzsolások gyakran igen nagy, kiterjedt bőrfelületet érintenek.

Akár felületi, akár mélyebb bőrrétegeket érintő sérülésről van szó, az elsődleges, legfontosabb tennivaló a seb környékének a megtisztítása. Ez alapesetben történhet tiszta vagy szappanos vízzel. Ajánlatos megfelelő fertőtlenítővel is megtisztítani a seb környékét, de szigorúan csak a környékét, gondosan ügyelve arra, hogy a sebbe semmi ne kerüljön. Régi jó mondás, hogy a sebet hagyni kell kivérezní, mert a vér kimossa az oda nem való anyagot, koszt, piszkot, kórokozót.

A második lépés a tisztítás után a seb ellátása. Az elsősegélynyújtás mindenképpen a seb fedését jelenti, alkalmas módon megakadályozva a fertőzés veszélyét és a további vérzést, vérvéteséget. A seb típusától függően kell fedő- vagy nyomókötést választanunk. Nyomókötést erősen vérző, ún. artériás, más néven ütőeres vérzések, fedőkötést minden más esetben alkalmazhatunk. Ha mély a seb, több bőrréteget, netán más részeket, ideget, izmot, csontot is ért a sérülés, akkor feltétlenül forduljunk orvoshoz. A megfelelő szakember felkeresése általában javasolt, hogy ellássa a sebet, vagy ellenőrizze az ellátás megfelelőségét.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász

**Ha az a kérdés merül fel, hogy milyen úti-csomagot javasolok a nyaraláshoz, akkor feltétlenül vinnék magammal:**

- bőrfertőtlenítő lemosót (szappant) és oldatot
- sebfedésre (és nyomókötés készítésére is) alkalmas steril gézt
- ragtapaszt, a kötés rögzítéséhez
- kisebb sebekhez esetleg gyorstapaszt, ami előre elkészítetten tartalmaz gézt és tapaszt

— hirdetés —

**BAUSCH + LOMB**  
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható  
a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!



# Pulai Dorottya Egyedi duatlon: sport és művészet

A 24 éves, nagykanizsai Pulai Dorottya a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán, magyar-pedagógia szakon végzett, szeptemberben ugyanitt kezdi a mesterképzést. Amíg arról mesélt, hogy laza ízületei miatt gimnázista korában nem tanácsolták számára a mozgást, és még a műtét is szóba került, azt gondoltam, hogy megfelel a bölcsészekről kialakított sztereotípiának. Hát mit mondjak, később alaposan rácsáfolt.

– Párommal (Köves Péter) négy éve vagyunk együtt, ő igazi sportember, ötszörös Ironman. Miközben a versenyein szurkoltam, „megfertőződtem” a mozgás szeretetétől, lassan a mindennapjaim részévé vált a mozgás. De volt előttem más családi példa is. Csakúgy, mint édesapám, én is mindenhová kerékpárral járok. Két évvel ezelőtt kerültem meg először kerékpárral a Balatont 13 és fél óra alatt. Pár hónap múlva már Magyarország összes tavát körbecikliztem. Ezek után úgy éreztem, készen állok megismerkedni a következő sportággal, ezért tavaly Horvátországban leúsztam a Porečki delfin 3 km-es szakaszát, idén szeretném az 5 km-es távot teljesíteni. Tavaly év vége felé kezdtem el rendszeresen futni, és szilveszter napján párom családjával a 10 és fél km-es hegyi futást teljesítettük Zalaegerszegen. Idén áprilisban már félmaratonot futottam, ahol a családtagjaim is szurkoltak, ami sokat jelentett. Logikus, hogy ezek után a három sportágot ötvöztem, és Orfűn teljesítettem a triatlon-fesztivál sprint távját. A Balatonman családi váltójában is indultunk, de lehetetlen felsorolni azt a rengeteg élményt, amelyeket a versenyek alkalmával szereztem. Ha tehetjük, hétvégenként különböző helyeken méretettjük meg magunkat, ami arra is jó, hogy felfedezzük Magyarország látványosságait. **A futás és az irodalom nem feltétlenül zárják ki egymást – lásd például Haruki könyvét a hosszútávfutásról –, de azért szokatlan, hogy a művészet helyett a mozgást választottad.**

– Ez nem teljesen így van. Tavaly szeptemberben az Aranymetszés Művészeti Iskolában (gyerekkoromban zongorázni tanultam itt, így nem volt ismeretlen a hely és a kollégák) kezdtem el helyettesíteni és tanítani a klasszikus balettet. Nővéremmel sok-sok éve táncolunk, sokat szerepeltünk együtt. Anyukámnak tánciskolája van Nagykanizsán, ő is rengeteg embert megmozgat, balettet, modern táncot, mazzoretet tanulnak nála óvodástól a nyugdíjas korig a táncolni vágyók. Mindemellett valóban elvégeztem egy frissítő masszázor tanfolyamot, és elkezdtem jógázni. A jógát azóta is szívesen illesztem bele a táncórákba, főként azért, mert az egyensúlygyakorlatok nagyon jótékony hatással vannak a gyerekekre is.

**Én már attól megéheztem, hogy csak ennyit beszéljél a mozgásról. Mire figyelsz oda a táplálkozással kapcsolatban?**

– A mértékletességre, és hogy ha elfogyasztok valamit, azt jóízűen tegyem. Az, hogy mi egészséges, relatív. A mai világban nagyon sokat foglalkoznak ezzel a témával, és lehetetlen nyomon követni, hogy mi helyes, és mi helytelen. Általában azt eszem, amit megkívánok, és ezt a mozgással kompenzálom. A legfontosabb, hogy a bevitt energia egyensúlyban legyen a felhasznált energiával. Egyébként a kedvenc étel a cukkini, minden formában. A sportesemények azért is jók, mert ingyenes a tanácsadás, és egészség-felmérést vehetek igénybe, amit rendszeresen meg is teszek, és ezek alapján is teljesen egészségesnek számítok, ami nagy örömmel tölt el.

Bölkvári István

## Tenni a reuma ellen

Ha nagyon egyszerűen akarunk fogalmazni, reumatológiai betegségeknek a mozgásszervi fájdalommal, mozgáskorlátozottsággal, az ízületek alakváltozásával járó betegségeket nevezük. Tüneteik egyebek mellett a mozgásszegény életmód is okozhatja, kialakulása, a szimptomák enyhülése érdekében az érintettek is tehetnek.

Reumatológushoz a csontokkal, ízületekkel és izmokkal kapcsolatos problémák jelentkezésekor fordulnak az emberek, mondja dr. Pál Mónika, reumatológia és fizioterápia szakorvos, az Oxygen Medical munkatársa. (<http://www.oxygenmedical.hu/naphegyi-kozpont>) A doktornő praxisában a legtöbb reumás páciens tünete az ülő életmód következtében alakultak ki.

### Bekelni, tomdézni

Napi tevékenységünk során jellemzően kevés izmunkat fogjuk munkára, mondja dr. Pál Mónika. – Keveset használjuk a nyak, a vállöv izmait, elgyengülnek a hosszú tartóizmok, ezért alakulnak ki a nyaki, hát-, derék- és gerincnyéki fájdalmak – magyarázza a szakértő. – Éppen ezért fontos a helyes ülés, illetve a megfelelő szék, amely képes megtartani a gerinc függőleges egyensúlyi helyzetét, illetve élettani görbületeit. Mint ahogy lényeges a mozgás is: ha ülő munkát végzünk, óránként-másfél óránként érdemes felállni a székről, hogy átmozgassuk a testünket. Ezenkívül fontos, hogy naponta, de legalább heti 3 alkalommal rendszeresen mozogjunk 1 órát úgy, hogy ebből fél órára felgyorsuljon a pulzusunk.

Akiknek kifejezetten derékpanaszai vannak, azoknak először a gyógytornászt javallja dr. Pál Mónika. A gyógytornász olyan gyakorlatokat végeztet a pácienssel, amelyek a mélyen fekvő, hosszanti izmok megerősítésével stabilizálják a gerincet, és így már gyakorlatilag bármilyen sporttevékenység végezhető. A doktornő hangsúlyozza, hogy testmozgás végzése előtt elengedhetetlen az alapos bemelegítés, hogy a sérülések elkerülése érdekében alaposan felkészítsük izmainkat, ízületeinket.

### Gyógyszerek, módszerek

Az ülőmunkán kívül gyakran vezet mozgásszervi reumához a stresszes életmód is, mondja dr. Pál Mónika: ilyenkor először nyaki, majd deréktáji fájdalom jelentkezhet. Szintén okozhat reumás tüneteket a huzat vagy a légkondicionáló. – A terápia első lépését sokszor még orvosi segítség nélkül teszik meg a betegek különféle krémek, izomlazítók, fájdalomcsillapítók használatával – mondja a szakértő. – Ha ezek nem hatnak, akkor az orvos nem szteroid alapú gyulladáscsökkentőt írhat fel, illetve felmerülhet a manuálterápia vagy a masszázor, valamint a különböző fizioterápiás kezelések lehetősége.

A szakember a fizioterápiás eljárások közül külön felhívja a figyelmet egy új módszerre, az úgynevezett lökéshullám-kezelésre. – A módszer annyira új keletű, hogy nemegyszer a betegek egy olyan sorstársuktól hallanak róla elsőként, akinek panaszain a metódus már enyhített – mondja dr. Pál Mónika. – A kezelés lényege, hogy a kérdéses testfelülettel géllal bekenjük, majd egy kezelőfejen keresztül nagy energiájú, füllel is jól hallható lökéshullámot juttatunk a szervezetbe. A lökéshullám nem csupán élénkíti az anyagcserét és a vérkeringést, hanem a meszesedések csökkentését és a sérült területek regenerációját is beindítja, ezzel a fájdalom fennállásának valódi okát szünteti meg.

Papp Gyula

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

**ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜL!**

Szabaduljon meg minden szemüvegétől egy életre!  
A legújabb lézeres kezelésünk segítségével megszabadulhat nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegétől, de olvasószemüvegétől is!

**15 000 Ft értékű INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres olvasószemüveg-kezelést megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**focus medical**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:  
Focus Medical Margitsziget, Tel.: (06 1) 450 3333  
info@focusmed.hu • www.olvasoszemueveg-kezeles.hu

GYH-13-08

hirdetés

**Sminktanfolyamok Mindenkinek!**

**Hivatalos felnőttképzések a MASK Sminkiskolában!**

**Afsz nyilvántartási szám:01-01538-01**

**Professzionális sminktanfolyamok az alapoktól a Maszkmester szintig.**

**Előképzettség nem szükséges, kedvező fizetési feltételek, maximum 5 fős csoportok.**

**Nálunk mindenki megtanulhat sminkelni!**

**www.masksminkiskola.hu**  
masksminkiskola@gmail.com  
+36-1-354-0708, +36-30-273-7269

hirdetés

# Hta állandóan fáj az alhas

A vízparton eltöltött gondtalan szabadság nyáron, különösen a nők számára – a rövidebb húgyutak miatt – több veszélyt is hordoz magában. Ők ugyanis sokkal kiszolgáltatottabbak a felfázás okozta fertőzéseknek.

A nyári forróságban mindenki a felfrissülést nyújtó vizek partjára igyekszik, ahol jólesik megmártózni a hús habokban. Nem árt azonban mértéket tartani a fürdőzésben, és alapszabályként – gyakorlatilag nemtől függetlenül – megjegyezni, hogy a nedves fürdőruhától igyekezzen mindenki mielőbb megszabadulni, és száraz alsóba bújni. Különösen igaz ez a nőkre, akiknek anatómiailag rövidebbek a húgyutaik. Nekik a fürdőruha, de a hűvösebb földön ülés is hamarabb okoz felfázásos fertőzést, amely többnyire a húgyutakba jutott baktériumoknak köszönhető.

Ilyen fertőzésen csaknem minden második nő átesik évente, és akad, akinél többször is előfordul. Szerencsés esetben természetes gyógymódokkal (joghurtfogyasztással, vörösfenyőolajjal, medveszőlőlevéllel, vagy egyszerűen

különbféle gyógyteák – pl. csalán, kamilla – fogyasztásával), súlyosabb esetben antibiotikumok kezeléssel uralható. Jegyezzük azonban meg, hogy a fertőzés kiindulópontja gyakran éppen egy antibiotikumos kúra, amely után a hüvelyben és a bőrön is hamarabb szaporodnak fel az olyan baktériumok, amelyek ellen a szervezet időlegesen kevésbé képes védekezni.

Ha a fenti kezelések hatására sem múlik el a baj, akkor érdemes egy alapos kivizsgálásra bejelentkezni az urológushoz, mert esetleg egy komolyabb kórkép, a fájdalomshólyag-szindróma áll a tünetek mögött. S ez már nem tréfa, mert nem egyszerű hólyaghurutot okozó megfázással van ilyenkor dolgunk, hanem olyan betegséggel, amely ellen több fronton is harcolni kell. Ennek része az életmód megváltoztatása (alkohol, koffeintartalmú italok,



fűszeres ételek mellőzése), illetve gyógyszeres, súlyosabb esetben idegstimuláció vagy lézeres kezelés, végül esetleg a hólyag egy részének vagy egészének eltávolítása. A betegség legsúlyosabb fajtájánál olyan sűrűn alakul ki vizeleti inger, hogy a beteg képtelen elhagyni az otthonát, ezért aztán tudjuk tanácsolni, ha sűrűn ismétlődik a hólyaghurut, forduljanak szakemberhez, ne várják meg, hogy későn derüljön ki: komolyabb kórkép áll a tünetek hátterében.

Jakab István ■

# Hogyan nem sülle a bőr?

A bőrgyógyászok, a napozás ártalmainak kiszűrésére szakosodott kozmetikumokat gyártó cégek évek óta riadóztatnak: a mértéktelen napozás káros, bőrrákot okoz. Most tekintsük át azokat az eseteket, amikor szigorúan tilos a napra menni.

Három eset, amikor tilos napozni

## 1. Bizonyos gyógyszerek szedése alatt és után

Aki tetrán készítményeket, szulfonamid tartalmú szereket szed, és kimegy a napra, számtalan tünettel számolhat: bőrpírral, ödémával, erős viszketéssel, kiütésekkel. Gyorsan alakul ki súlyos gyulladás. Ha ez bekövetkezik, a gyógyszer alkalmazását azonnal föl kell függeszteni, és antihisztamint szedni, s ezt követően még egy hétig nem szabad napozni, ennyi idő ürülnek ki az említett hatóanyagok a szervezetből.

## 2. Kozmetikumokkal kezelt bőrrel

A smink, az alapozók, pirosítók fényérzékenyítik a bőrt. A bennük található bergamott és más olajok, alapanyagok napozás után bőrhibákat hoznak elő. Általában az arcon, a nyakon jelennek meg a barna foltok. A parfüm olajai is okozhatnak bőrgyulladást, foltosodást, viszont már kaphatók fényvédős alapozók, ezek kiválóak napfényben, de csak utcai használatra, strandolásra nem.

## 3. Bizonyos betegségekben

Számtalan olyan bőrbetegség létezik, amelyek esetén nem, vagy csak nagyon nagy faktorszámú fényvédelem mellett lehet napra menni.

Herpesz, rosacea arcbőrrel nem tanácsos napfürdőzni, mert nő a bőrtünet mérete. Fűben napozva a dermatitis triata pratensis, vagyis a vonalas bőrgyulladás tünete alakulhatnak ki. Ezt a fű nedve és a napfény együttesen okozza. Előzmény nélkül, bármely korban előjöhethet, ezért árnyékban se fekdjünk közvetlenül a fűre.

Jakab István ■



...ablak a természetbe

## TÜLZOTT NAPOZÁS?



## Biomed Körömvirág krém FORTE



## TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL ECHINACEA KIVONATTAL

Tülsott napozás után, illetve nehezen gyógyuló zárt felületi sebek, hámsérülések, gyulladásoos bőrbetegségek időszakában ajánlott, bőrápolási céllal.

A krém stimúlálja a bőr természetes immunitását, nyugtatja, védi az érzékeny irritált, sérült bőrt.

www.biomed.hu

hirdetés

Keresse a gyógyszerárakban, gyógynövény szaküzletekben, filotéka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

hirdetés

10 éve minőségével bizonyít!

## CRAN-C

étrend-kiegészítő

- Amerikai tőzegáfonya-kivonat (400mg/ kapszula) magas PAC tartalommal.
- A klinikai vizsgálatokban eredményesen alkalmazták.
- Kis gyermekeknek joghurtba keverve adható.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

OÉTI által bevizsgált termék.

Kapható patikákban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: [pharmaforte.hu](http://pharmaforte.hu)

## Új COLPO-CLEANER JÓD

Minden kórokozót kiirt, még a hüvelygombát is. Kimossa a pangó váladékot.

Hüvelyi önvédelmét megerősítheti a Colpo-Cleaner Laktózzal.

Kapható a gyógyszerárakban.

www.dolhay.hu  
colpo-cleaner

Használat előtt mindig olvassa el a használati útmutatót!

hirdetés

## VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktusos, cukorbeteg és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legteljesebb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudacsozni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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

1094 Budapest, Páva utca 26./I./5. Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással mellettl! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

06-1-216-8428

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

ajánlott fogy. ár: 620 Ft/dob 10.33 Ft/eg

## HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknél elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

## IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVÉLÉBŐL:

„Megvettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját táskájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott jó barátja a páromnak! A BIZTOS TUDAT, amire mindig lehet számítani.”

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitérvelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételünk, és én hiába védekeztem, megfogantam!”

„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pel sikerülni fog!!!”

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

# ESPRICO®

Napjainkban a gyermekeknek egyszerre több kihívásnak kell megfelelniük.



## ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS



## Öt évnél idősebb gyermekek részére

A legmagasabb minőségű:

- Az Atlanti-óceán déli régiójából kinyert, kímélően feldolgozott és tiszta tengeri halolaj.
- Hidegen préselt, tisztán növényi ligetszépe olaj, mint a gamma-linolsav forrása.
- Valamennyi olaj szigorúan átvizsgálva nehézfém és káros anyag vonatkozásában.
- Mentés konzerváló anyagoktól, gluténtól, laktóztól, izfokozótól, lágyítószerrel.
- Jól tolerált, kellemes ízű rágó kapszula.

60 db étrend-kiegészítő rágó kapszula  
(OÉTI 2847/2007)



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet.

## Felkészülés becsengetésig – lendületben kicsengetésig

Augusztus közepétől kezdve mind gyakrabban észleljük a lopakodó ős nyomait: rövidebbek a napok, hűvösebbek a reggelek és éjszakák, rozsdásodnak a gesztenyefa levelei. Jelek, melyek az új tanév kihívásait juttatják eszébe diáknak, tanárnak és szülőnek. Figyeljünk oda ilyenkor arra is, hogy gyermekeink a legjobb lelki és testi egészség birtokában kezdjék az új tanévet.

A változásokra időben rá kell hangolódni, hogy ősszel ne legyen feldolgozhatatlan a váltás – sok problémát okozhat például a szeptembertől újra bevezetésre kerülő reggeli ébresztő. A nyár utolsó napjaiban már ki kell alakítani egy rendszeres életritmust, és újra megszokni a korlátokat, még ha ez azt is jelenti, hogy a gyerekek akkor ehetnek, játszhatnak és beszélhetnek, amikor erre engedélyt kapnak.

Az eredményes tanuláshoz a jó látás alapfeltétele, hiszen az információk 80%-át ezen a módon szerzik a diákok, náluk pedig minden negyedik esetben látásromlás tapasztalható. A gyerekek gyakran nem is érzékelik, hogy mások esetleg másként vagy többet látnak, ezért minden tanévkezdés előtt érdemes szemészeti vizsgálatot végeztetni.

A gerincoszlop torzulhat, ha folyamatosan rossz hatások érik – például oldalra vetett iskolatáska, hanyag testtartás. Ezek következménye gerincferdülés és görnyedtség, ami látványos is rossz, és fájdalmat is okoz. Amikor a diák leckét ír, meghajolhat derékban is, nem szükséges hétrét görnyedni, így a tüdő és a szív is hatékonyan dolgozhat. A vázizomzat és csontozat fejlődését segíthetjük sportolással, mely egyúttal levezeti a feszültséget és önfegyelmre, türelemre is nevel.

A közösségi fertőzések megelőzésére vértesszük fel gyerekeinket optimálisan működő immunrendszerrel. Fontos, hogy ne hiányozzanak az iskolából betegség miatt, hogy egészségesen tudjanak megküzdni a napi feladatokkal. Köztudott, hogy lehetetlen a rohanó életmód mellett megoldani a változatos, minden igényt kielégítő táplálkozást, tehát szükség lesz plusz vitaminkészítményekre.

Minél előbb megkezdjük a lelki ráhangolódást és a szervezet megerősítését, annál kevesebb erőfeszítést igényel majd az alkalmazkodás, annál több energia marad a kötelességek teljesítésére.

Gula Andrea ■



**SASSZEMKEZELÉS**  
Közel s távol a legjobb

# SZEMÜVEG NÉLKÜL biztonságosan és fájdalommentesen

65 ezer kezelés tapasztalatával várja Magyarország legnagyobb lézerklinikája

### Kinek nyújthat megoldást a Sasszem lézerkezelés?

- 18 és 65 év között mindenkinél, aki szemüveget, kontaktlencsét vagy olvasószemüveget visel.

### Hogyan történik a lézerkezelés?

- teljesen fájdalommentes
- néhány perces beavatkozás
- azonnali látásjavulás érhető el
- kezelés után egyből hazamehet
- akár másnap dolgozhat

### Mik a Sasszemkezelés előnyei?

- élesebben láthat, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével
- orvosi garanciavállalás
- gyors és fájdalommentes gyógyulás
- minden szemüvegétől megszabadulhat
- 3–4 éven belül megterülhet

### Mennyibe kerül?

- PRK egylézeres kezelés: 139.000 Ft/szem  
A biztonságos megoldás

- FEMTO (IntraLasik) kétlézeres kezelés: 245.000 Ft/szem  
A kényelem és biztonság kombinációja

- LBV olvasószemüveg-kezelés: 297.000 Ft/szem  
Szabaduljon meg olvasószemüvegétől is!

### Részletfizetésre van mód?

Részletfizetésre mindegyik kezelés esetén van lehetőség: havi 9.999 Ft törlesztőrészlettel.

**Legyen Ön is sasszemű!**

SPONZORÁLT CIKK

## INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Jelentkezzen a 15.000 Ft értékű, kétórás, fájdalommentes alkalmassági vizsgálatra, amely ezzel a kártyával INGYENES. 15 év és 65.000 lézerkezelés tapasztalatával várjuk időpont egyeztető hívását a (06 1) 2 505 505-ös számon!



**OPTIK+MED**  
**SASSZEMKLINIKA**

MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi út 183. | Telefon: 06 1 / 2 505 505

E-mail: info@sasszemklinika.hu | Web: www.sasszemklinika.hu



GYH-138



Magyarországi képviselő:  
Hospitess Kft.  
1036 Budapest, Lajos u. 74–76.



# Lioton gél

A Lioton Gél hatékonyan kezeli a **visszeres** panaszokat és visszaadja lábaim könnyedségét.

A **visszeresség** kialakulásának kockázata a nőknél magasabb. Az első tünetek lehetnek a lábdagadás, nehézláb érzés és a **visszeres** fájdalom.



**A szép,  
egészséges  
lábért**

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.  
2040 Budaörs, Neumann János u. 1.  
Tel: 06-23-501-301

IMS Sales DV MAT2/2013 adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a COSB EpiMRA területek csoportban.



A Lioton 1000 NE/g gél vény nélkül kapható, heparin hatóanyagú gyógyszer.

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