

GYÓGYHÍR

2013. október – VIII. évfolyam 10. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

10 tipp
pikkelysömör
ellen

Diabétesz

Mire
figyeljünk
utazáskor?

Táplálkozás

A tejcukor-
érzékenység

Egészség

Gyógynövények
a náthás
időszakban

Október szépe:

Kiss Erika Nóra

„Eleinte munka mellett tartottam aerobic-órákat, munka előtt és után, illetve szombati napokon. Aztán hoztam egy bátor döntést, és egyik napról a másikra felmondtam. Azóta is a sportból élek.”



Keressen
MINKET
a facebookon

A C-vitamin hozzájárul

- az idegrendszer normál működéséhez,
- a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez,
- antioxidáns hatásának köszönhetően a fáradtság csökkentéséhez,
- a normál kollagén-képződéshez,
- az erek normál állapotának, működésének fenntartásához,
- a bőr normál állapotának, működésének fenntartásához.



Keresse a gyógynövényboltokban és a patikákban!
www.vitaking.hu

Újdonság! Rágótabletta az ízületekért!

Önnek is elege van a nagyméretű, nehezen lenyelhető tablettákból? Végre nem kell tovább várnia, megérkezett a Proenzi termékcsalád újdonsága. A Proenzi® Comfort az első, ízületi betegségre kifejlesztett gyümölcsízű rágótabletta, mely könnyedén elrágható, víz vagy bármilyen más folyadék nélkül is elfogyasztható.



Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

Fahéj tablettá 100 db az egészséges vércukorszintért

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!



Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06-30-244-4028

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

Aspirin® Protect - a szív védelmezője



Az Aspirin® Protect alacsony dózisú acetilszalicilsav hatóanyaga csökkenti a vérrögök kialakulásának esélyét, így csökkenti a szívinfarktus és az agyi infarktus előfordulásának kockázatát. Alkalmazása nem mindenkinek ajánlott, feltétlenül konzultáljon orvosával! Tudjon meg többet a szív- és érrendszeri betegségekről, a megelőzés lehetőségeiről!

Vény nélkül kapható gyógyszer.
Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás utca 50.
www.szeretemezeletem.hu

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

JUBILEUM: 10 éves a CRAN-C Pharmaforte

Magyarországon elsőként bevezetett tözegáfonya-kivonatos készítmény, 10 éve sikeresen bizonyít. Sok ezer nő kipróbálta és szívesen alkalmazza. Hatóanyagának eredményességét klinikai vizsgálatok igazolták. Javasolt napi dózisa 1-2 kapszula.



Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06-30/2100-155
www.pharmaforte.hu webáruházban

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

MARS CSEPP

tökmag és kisvirágú fűzike alkoholos oldata
A termék összetevői ásványi anyagokban és más alapvető nyomelemekben gazdagok, így hatóanyagaiknak köszönhetően hozzájárulhatnak a prosztata egészséges működéséhez. Naponta 3x27 csepp étkezés előtt.



Bálint Cseppek - A természet patikája
Herbárium 2000 Kft.
4200 Hajdúszoboszló, Debreceni útfél 10/b
www.balintcseppek.hu
info@balintcseppek.hu
+36-52-273-075

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

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
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
411-1866

Varga Ágnes - 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 olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139
Budapest, Üteg 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
médiatitkosítója, az Observer



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



Szerkesztői levél

Ön mit tesz ellene?

Talán megszokták már, hogy ha tehetem, ezen az oldalon olyan hírekre, eseményekre próbálom meg felhívni a figyelmüket, amelyekben egyszerre jelennek meg korunk modern kommunikációs technikái és az egészség, illetve amelyekben példákat találunk a társadalmi felelősségvállalásra.

A hónap számomra legszimpatikusabb egészségügyi hírében a kettő ötvöződik. Az Európai Tüdőalapítvány és az Európai Tüdőgyógyász Társaság bejelentette, hogy az Európai Bizottság és az FC Barcelona „Quit Smoking with Barça” („Szokj le a Barçával!”) programja nyerte el az Európai Tüdőalapítvány díját.

Európa-szerte mintegy 70 ezer ember regisztrált a www.quitsmokingwithbarca.eu honlapon – amelynek kezdőoldala egyébként magyar nyelven is elérhető –, és kísérelte meg, hogy egy mobilalkalmazás letöltése után, annak támogatásával elinduljon a leszokás felé vezető úton.

A kampányt kísérő sajtóanyagban megdöbbentő számok olvashatók: a dohányzás az elkerülhető halálhoz vezető okok közül a legjelentősebb az Európai Unióban – ez évente közel 700 000 halálesetet jelent. Az EU-ban a rák okozta összes halálesetet vizsgálva négy eset közül egyet (26%) a dohányzás okoz, és a tüdőrák okozta halálhalálások 85%-áért is a dohányzás a felelős.

Dr. Jordi Monés, az FC Barcelona egészségügyi vezetője a következőképp foglalta össze a futballcsapat tapasztalatait: „Büszkén állunk most az EB mellett, különösen itt, a saját városunkban, Barcelonában, hogy átvegyük a díjat. Ez azt mutatja, hogy az üzenetünk szerencsésen célba ért, illetve, hogy közös erőfeszítéseinkkel pozitív hatást értünk el. A Barçánál megingathatatlanul hiszünk mottóinkban, miszerint a Barça »több mint egy klub«, és elkötelezettek vagyunk a tisztelet, az egészség és a társadalmi felelősségvállalás mellett. A »Quit Smoking With Barça« program lehetővé teszi számunkra, hogy e mottó szerint éljünk.”

A kampány nem a futballról szól, és az is lényegtelen, hogy konkrétan melyik csapat vállalta fel, sokkal inkább a felelősségről, ami azokat terheli, akikre hallgatnak mások. Hallgatnak rájuk, de ugyanúgy ránk és önkre is – csak a minket követők tábora nem többmillió. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne is tegyünk semmit.

Európában összesen mintegy 140 millióan dohányoznak. Az ön környezetében hányan? És legközelebb mit fog tenni ellene?

István Földvári
Földvári István

www.vagynoveles.hu

A Cefagil® fokozza az élményt!

Egyszer csak elillan a vágy.... Szinte minden hosszabb kapcsolatban előfordul: elapad a libidó! A vágy ébrentartása a páros élet fontos része. Az egyik fél vehemenciája növeli a másik vágyát és ez a jelenség kölcsönösen így van. A lélektani kutatások szerint a páros életben a partner törődése és pozitív hozzáállása, vigasztalása és a tőle kapott szexuális öröm olyan energiatartalékokhoz vezet, amely segít az élet más területein elszenvedett stressz feldolgozásában és növeli a kitartást.

Különböző készítmények segíthetnek, ha a férfi és a nő közötti vágy nem működik megfelelően, de néha mellékhatásaik is vannak. A Turnera diffusa növényből készített homeopátiás készítményeket a szervezet jól tolerálja. A növény őshonos a Karib-térségben, ahol a leveleiből készítenek szerelmi főzetet, mely fokozza a férfiak és a nők vágyát és a szenvedélyét.

A Cefagil® tabletták homeopátiás hatóanyaga a Turnera diffusa gyógynövény. A Cefagil® fokozza az alhasi keringést és stimulálja a nemi szervek ingerlékenységét. A tabletták szedésével a szexuális teljesítmény és élmény a férfiakban és a nőkben egyaránt fokozódhat.

HIRDETÉS

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



Daganatok a szájüregben

Európában sehol nem halnak meg annyian szájüregi rákban, mint hazánkban. Eléggé meglepő adat, hogy az utóbbi negyven évben hatszorosára nőtt a szájüregi daganatok száma. Ez különösen azért elgondolkodtató, mert a beteg már a rák előtti állapotot észlelhetné.

— hirdetés —

Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógymókok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
hatóanyag szakértő

Max-Immun Gyógymókok Információs Központok
Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Árpád u. 75. | 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



A szájüregi daganatok már a kezdeti stádiumban is jól észlelhetők, tulajdonképpen a laikusok számára is, de aki rendszeresen jár fogorvoshoz, annál feltétlenül idejében észreveszik. A szájüregi rák megelőzéséért tehát akkor tehetünk a legtöbbet, ha kiemelten foglalkozunk a szájhygiéniával. E daganatoknak ugyanis fele a nyelven, negyede az ajkakon, a maradék negyede pedig az orcák belső felén, az inyen és a szájfenéken alakul ki, tehát jól észrevehető helyeken.

Mi okozhatja?

Kialakulásában sok mindent játszhat: elsősorban a dohányzás bármilyen változata, a cigarettázás, pipázás, szivarozás, de a túlzott alkoholfogyasztás, a szájjápolás hiánya, a rossz műfog, elhanyagolt, régi műfogor, de akár a különféle rákkeltő ipari gőzök, gázok is. Aki tehát e fenti rizikófaktorokból bármelyiket magáénak tudhatja, jó, ha figyel a szájüregére, és időről időre átvizsgálja, de még jobb, ha szakemberrel átvizgáltatja.

A leginkább veszélyeztetett a negyven és hatvan év közötti korosztály, főleg a férfiak, de az utóbbi évtizedben a nők körében is sajnálatosan megszorodott a megbetegedések száma. A szájüregi tumorok tekintetében azonban még mindig tízszer több a férfi beteg, mint a nő.

Jellemző tünetek

Kézenfekvő a kérdés: milyen tünetekre kell odafigyelni? Például arra, ha kinövést észlel a szájüreg bármely pontján. Ugyancsak árulkodóak a fehér foltok, fekélyek, vérzések, a nyálkahártya-érzékenység, érzéki-és, nyelési zavarok, fájdalom.

Ha sós, savanyú, csípős ételek, tömény alkohol fogyasztását követően maró érzést tapasztal, különösen, ha ez rendszeresen visszatér. A szájszárazság, egy nem gyógyuló fekély, szájüregi seb, az orcák megvastagodása, egy duzzanat az állkapcsban, vérfoszlányos köpet is jellemző tünet lehet.

A szájüreg hátsó részén elhelyezkedő daganatokra utalhat, ha a falat a torokban megakad, vagy nyelési, rágási nehézség lép fel, esetleg az állkapocs vagy a nyelv mozgásában mutatkozik zavar. Ritka tünet a nyelv és a szájüreg más területének érzéketlenné válása.

Az önszűrés módja

Mivel a laikus is észlelheti a szájüregi tumorok jeleit, tükör előtt havonta végezzen szájüregszűrést. Ennek során haladjon kívülről befelé, s először figyelje meg az ajak pírját. Látható-e rajta repedés, aprócska seb, esetleg lepedéknek tűnő fehér folt? Ha igen, és az két héten belül sem múlik el, feltétlenül keresse fel fogorvosát!

Az ajkát követően a tükör előtt nyissa nagyra a száját, vizsgálja át a kinyújtott nyelvét, nézze át az oldalait, nincs-e rajta látható repedés, fehéres vagy sötétvörös, netán barnás folt, foltok, elszíneződés.

A nyelvet fölemelve nézze át alaposan, balról jobbra haladva, szisztematikusan a szájfeneket.

A pofa nyálkahártyájának ellenőrzését hüvelykujjával benyomva végezze. Amennyiben fehér, faagszerűen elágazó, esetleg sötétvörös elszíneződést, szigetekben jelentkező sárgás foltot észlel, haladéktalanul forduljon orvoshoz!

Vizsgálja át a fogak és az íny határát, alul, fölül, kívül és belül! Nagyobb gonddal ellenőrizze az elhanyagolt fogai tövét, a szájüregben ugyanis minden kinövést veszélyesnek, rák előtti állapotnak kell tekinteni! A jelentéktelennek tűnő, de már látható elváltozások a szájüregben belül olykor hosszú ideig nem okoznak panaszt.

▲ I. ■

Útmutató a megelőzéshez

A szájüregi daganatok megelőzéséhez fogyasszon A-, B-, C-vitaminban, magnéziumban, kalciumban, molibdénben, valamint cinkben gazdag táplálékot, kerülje a sóval tartósított vagy túlzottan sózott ételeket! A cigarettafüst négyezer vegyületében az ismert karcinogének mindegyike megtalálható. Tehát a dohányzás az egyik legerősebb kockázati tényező!

Az idejében felfedezett szájüregi tumorok 80%-ban gyógyíthatók! Az Amerikai Nemzeti Rákintézet a szájüreg havi önszűrését javasolja, a hazai onkológusok ajánlása szerint félévente ismétlődő szűréssel a betegek több mint fele idejében kerülhetne orvoshoz.

A szájüregi daganatok sem fertőzőek, egyik emberről a másikra nem terjednek.



hirdetés

Táplálkozási tanácsok a daganatkezelésben

Súlyos népegészségügyi probléma Magyarországon a rosszindulatú daganatos megbetegedések egyre gyakoribb előfordulása, magas halálozási aránya. A daganatok kialakulásának körülbelül 35%-ért tehető felelőssé a táplálkozás. Erről illetve a deutérium-megvonásról kérdeztük Balog Krisztina dietetikust.



A táplálkozás szempontjából melyek a legfontosabb ajánlások?

Az étrend gerincét a magas rosttartalmú zöldségek, gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonafélék alkossák. A fehérjeszükséglet fedezésére alacsony zsírtartalmú tejtermékek illetve fehér húsok (csirke, pulyka, hal) javasolt. Fontos szempont a hozzáadott cukrok illetve zsiradék mennyiségének csökkentése. Ha a folyadékbevitelt nézzük, érdemes a deutérium-megvonást beépíteni a mindennapi folyadékbevitel kiváltásaként.

Hogyan hat a deutérium-megvonása a daganatos sejtekre?

Az elmúlt évek kutatásai bizonyították, hogy a deutérium fontos szerepet tölt be a sejtek anyagcseréjében. Az eredményekből arra lehet következtetni, hogy az élő szervezetek érzékelik a deutérium hiányát, ami jelentős változásokat idéz elő, emiatt számos biokémiai folyamat másként zajlik le bennük.

Milyen daganatoknál sikerült tapasztalatokat gyűjteniük?

A hazánkban előforduló leggyakoribb tumortípusoknál (mint a tüdő-, emlő-, vastag-, végbél- és prosztaták) a deutérium-megvonásra épülő eljárás kiegészítő alkalmazásával közel két-háromszorosítottuk a hagyományos kezeléssel elérhető eredményeket. A tapasztalatok szerint a konvencionális kezeléssel elérhető eredményeket (mint a medián túlélés, progressziómentes időtartam) más tumorfajták esetében is javítani lehet a deutériumdepleció szupportív alkalmazásával.


Hogyan illeszthető be ez a mindennapi táplálkozásba?

Azok, akik élnek a deutérium-megvonás lehetőségével, a napi folyadékmenyiségüket fedezik ilyen típusú vízzel. Fontos szempont a kizárólagosság, azaz, hogy e mellett ne vagy csak nagyon korlátozott mennyiségben fogyasszon a beteg más, normál deutériumtartalmú folyadékot. A cél, hogy a szervezetben folyamatos legyen a deutériumszint csökkenése.


HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.



Nyelőcső?
Gyomor?
Bélrendszer?



Pharmaforte
GASTRO-BON
rágótabletta




EMÉSZTÉSÜNK IS TÁMOGATÁSRA SZORULHAT

Mire jó a Gastro-Bon?


- tejsav-baktériumai segítik a **laktóz lebontását** már a vastagbélben,
- a nyelőcső-, gyomor- és nyombél-**nyálkahártyák** épségét, normál működését a készítmény édesgyökér-kivonatának flavonoidjai támogatják,
- érzékeny gyomrúaknak segíti az emésztését, a gyomor jó komfortérzetét.

Naponta 2 x 1 db rágótabletta javasolt 20 perccel étkezések előtt, folyadék fogyasztása nélkül. Folyamatosan szedhető.

Összetevők:
édesgyökér-kivonat (DGL)
3 prebiotikum, 5 tejsavbaktérium:
Lacto- és Bifidobaktériumok 5x10⁹ cfu
a napi dózisban



Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a webáruházunkban:



www.pharmaforte.hu

Egy 10 000 évvel ezelőtti ismeretlen betegség: a tejcukor-érzékenység

Nyilván más betegségek is jócskán akadnak, melyek az ember fejlődésével párhuzamosan jelentek meg a környezet, a természet rendjének megzavarása, az életmódváltás miatt. Ebben az esetben azonban azért érdemes kiemelni az évezredek számát, mert ez a betegség az állattenyésztés megjelenésével kapcsolatos életmódváltás nélkül nem is lenne betegség.

Az ősanynkaink ölében ringó csecsemők teljes természetességgel vették tudomásul, hogy a szoptatás befejezésével egyben véget ér számukra a tejivás korszaka. Még csak nem is gondolhattak olyan dolgokra, mint a Túró Rudi vagy akár egy egyszerű vajás kenyér – így azt sem tudták, mi az a laktózérzékenység. De félre a tréfával! Ma, a XXI. században ismerünk egy veleszületett laktázhiányból adódó, súlyos tüneteket produkáló, genetikai mutáció miatt fellépő betegséget, amely nagyon ritka. Ismerünk továbbá egy úgynevezett felnőtt típusú tejcukor-érzékenységet, azaz laktóz-intoleranciát, amely igen gyakori, ám nem súlyos betegség – a következőkben erről lesz szó.

Dr. Fodor Flóra orvos a laboratóriumi diagnosztika és molekuláris genetikai diagnosztika neves képviselője szakorvosi képesítésekkel. Ösztöndíjasként számos külföldi egyetemen, így az oxfordi, glasgow-i és a New York-i Mount Sinai Egyetemen végzett humán molekuláris genetikai kutatásokat, és klinikai molekuláris genetikai szakképesítést szerzett az Egyesült Államokban. Egy ilyen szakmai múlttal rendelkező emberről nem gondolnánk, hogy mennyire készségesen fogad egy ismeretlen újságíró, egy számára meglehetősen egyszerű kérdéssel. Azonban így történt. A doktornő nemcsak készséggel válaszolt, de felkeltette az érdeklődésemet a téma iránt.

– A szoptatással, a tej- és tejtermékfogyasztással szervezetbe jutó laktózt vagy magyarul tejcukrot a laktáz nevű enzim képes könnyen és gyorsan elemeire bontani. Ennek az enzimnek a hiányában lassú, bakteriális bomlás következik be, amely gázképződéssel jár. Magyarországon a teljes lakosság 37 százaléka laktózérzékeny, más szóval intoleráns, azaz szervezete „nem tűri” a tejcukrot. Az, hogy a lakosság nagyobb hányada viszont

felőttkorában is képes emészteni a tejcukrot, főleg az európai emberekre jellemző. Ázsiában és Afrikában a felnőttkori laktózérzékenység a lakosság körében 80-100 százalékos, egyszerűen azért, mert biológiai szempontból ez a „normális”. Ugyanis a szoptatás befejeztével az embernek 10 ezer évvel ezelőtlig nem volt szüksége arra, hogy tejet igyon, ez a lehetőség az állattenyésztéssel jelent meg. A felnőttkori tejcukor-érzékenységet ugyanakkor az enzimnek a gyermekkor után kialakuló hiányos működése okozza, mely a súlyos tünetekkel járó veleszületett laktázhiány esetében eleve egyáltalán nincs meg. Míg ez utóbbinál valódi genetikai károsodásról, addig a felnőttkori laktóz-intoleranciánál a szoptatás után „fölslegessé váló” emzimaktivitás élettani csökkenéséről van szó. Akik felnőttkorukban is tudják emészteni a tejcukrot, azok olyan ősök leszármazottai, akik speciális genetikai változatuknak köszönhetően jól viselték az állattenyésztés hozta tejivásra való átállást, amely szelekciós előnyt jelentett számukra. Ma őket mondjuk „normálisnak”. A többiek esetében csecsemőkorban még nincs probléma, de körülbelül 5 éves kortól elkezd fokozatosan lecsengeni a laktáz enzim működése, és felnőttkorukra meg is szűnik. Van, akiknél a tejfogyasztás már gyermekkorban, van, akiknél csak 20 évesen okoz kellemetlen tüneteket.

– Milyen tüneteket kell elviselnie annak, aki laktóz-intoleráns?

– Tej vagy tejtermék fogyasztása után hasmenés, puffadás, általános rossz közérzet, hányinger, hasi fájdalom jelentkeznek. Ez persze sok más betegségnél is előfordulhat, nem könnyű a diagnózis. Azonban ez nem annyira súlyos, inkább kellemetlen betegség, amivel együtt lehet élni. A lisztérzékeny be-

„Nem minden tejtermék okoz panaszokat az intoleráns betegeknek. A savanyú tejtermékek, joghurtfélék, különösen az élőflórás tejtermékek tejsavbaciilusai a tejcukrot kellő hatékonysággal fermentálják, így nem okoznak tüneteket. Hasonlóan laktózmentesek a hosszú ideig érlelt „száraz” sajtok is. A laktóz-intolerancia nem gyógyítható betegség, az emberi élet hosszát és minőségét azonban kellő diétás figyelem és némi tájékozottság esetén nem befolyásolja.”

(Laktóz Érzékenyek Társasága)



tegeknek például diéta nélkül egyre romlik az állapotuk, míg a laktóz-intoleránsoknál a tünetek csak tej vagy tejtermékek fogyasztása után lépnek fel. Akiknek ilyen problémájuk van, ösztönösen rájönnek, hogy mit szabad és mit nem szabad enniük, és a tájékozódást internetes oldalak is segítik. Klubok, társaságok vannak, ahol a sorstársak tanácsot tudnak adni egymásnak. Ma már kapható a gyógyszerárakban olyan, laktáz enzimet tartalmazó tabletták, amelyet tejtermék fogyasztása után be lehet venni, és ezzel megelőzni a tünetek kialakulását. Igaz, nem olcsó mulatság, de azok számára fontos, akik nem tudnak tejtermékek nélkül élni.

– Hogyan lehet megbizonyosodni arról, hogy valaki laktóz-intoleráns?

– Kétféle teszt módszer is létezik. A hidrogénkilégzéses vizsgálat a régebbi és közzismertebb. Erre a házi orvostól keresztül a gasztroenterológus adhat beutalót. Ennek során tejcukorterhelést követően mérik a kilégzett hidrogén mennyiségét, és ebből következtetnek a laktózbontási képességre. A teszt kimutatási érzékenysége és pontossága is jóval elmarad a 100%-tól, és mivel átmeneti tejcukor-érzékenység bizonyos kóros állapotokhoz társulva is kialakulhat, a vizsgálatot többször kell ismételti. Hátránya még, hogy maga a teszt miatt alkalmazott tejcukorterhelés is csúnya tüneteket okoz, vagyis meglehetősen kellemetlen a vizsgálat. 2002-ben leírtak egy olyan genetikai hibát, amelynek jelenléte nagyon jó pontossággal megjósolja, hogy az illető tejcukorérzékeny. Ennek a genetikai változatnak a vizsgálata viszonylag egyszerű, nem is nagyon drága, és minden kellemetlenség nélkül, akár fájdalommentesen nyerhető mintából elvégezhető. Pontossága közel van a 100 százalékhöz, ismételti nem kell, eredménye egy életre szól. Akár már az első tünetek jelentkezése előtt is elvégezhető, amikor a családban előforduló laktóz-intolerancia miatt felmerül ennek az örökletes, de nem veleszületett emésztési rendellenességnek a gyanúja.

– Miért foglalkozik Ön ezzel a kérdéssel, miért tartja fontosnak?

– Mi munkatársaimmal, a GenoID molekuláris diagnosztikai labora-



tóriumban folyamatosan figyeljük az orvostudományi kutatások eredményeit, hogy lássuk, melyek azok a genetikai tesztek, amelyeket érdemes lenne szolgáltatni, mert orvosilag indokoltak, és informatív eredményt hoznak. A laktóz-intolerancia genetikai tesztje ilyen, mert kiválthatja a kellemetlen hidrogénkilégzéses tesztet, nagyon jó a pontossága, és úgy gondoltuk, érdemes széles körben elérhetővé tenni a lakosság számára, hiszen nagyon sok az érintett.

Vincze Kinga ■

hirdetés –

Magic Milk Kettébontott laktóz nemcsak tejcukor-érzékenyeknek!

Tudta-e, hogy az európai lakosság közel 15-20%-a érintett a tejcukor-érzékenységben?

A Magic Milk laktózmentes tejtermékek gyártása során, egy speciális eljárás segítségével a tejhez tejcukorbontó enzimet adagolunk, amely a szervezet helyett elvégzi a tejcukor lebontását úgy, hogy a tej összes értékes összetevője, így a kalcium, D-vitamin és a teljes értékű fehérjék változatlanul megmaradnak benne.

A Magic Milk laktózmentes termékcsaládban a tejek mellett joghurtot, tejfölt, tejszínt, túrót és túródesszertet is kínálunk a laktózérzékeny fogyasztóink számára!



Megőrzési idő: 12 hónap
Tetra Pak
AMI JÓ
Gyártó: Naszálytej Zrt.
2600 Vác, Deákvári fasor 10.
www.laktozmentes.hu



"I have diabetes - Cukorbeteg vagyok"

Hasznos utazási tippek cukorbetegeknek

A cukorbetegségben érintetteknek az átlagosnál több kihívással kell szembenéznük a hosszabb-rövidebb utazások megszervezésekor, legyen szó az egészséges menüsor biztosító szállás kiválasztásáról vagy a rendszeres vércukorszint-ellenőrzésről. Aggódniuk azonban nekik sem kell, hiszen a megfelelő előkészületet megtéve őket sem köti helyhez betegségük.

hirdetés



NaturPiac
Országos bolthálózat
Tartósan alacsony ár
nov. 30-ig

Nem hidrogénezett növényi kókuszszír

Koleszterintől és adalékanyagoktól mentes, közepes lánchosszúságú telített zsír, mely transzzsírokat nem tartalmaz. Színtelen, íztelen és szagtalan, így jól alkalmazható sütéshez, főzéshez, 198 Celsius fokig nem oxidálódik. Étkezési célú felhasználása mellett számos területen alkalmazható. Molekuláris szerkezetének köszönhetően könnyen felszívódik a bőrbe és annak mélyebb rétegeibe. Felhasználási javaslat: Melegen sütéshez, pároláshoz, hidegen süteményekbe vaj, margarin helyett vagy szendvicskrémként elkészítve. Étkezési célokon kívül kiválóan alkalmazható bőrápolásra is. Bővebb információ: www.naturpiac.hu



Kókuszszír
1000ml
1195 Ft



SteviGold
SÜSSEN OHNE SÜNDE
200 STEVIA-TABS

Sztívia tabletta
200 db (12g)
1075 Ft

100 %-ban kalória és laktózmentes. 300-szor édesebb, mint a kristálycukor. 1 tabletta = 1 kiskanál cukor. Felhasználási javaslat: tea, kávé, limonádé édesítésére.

A termékeket tartósan alacsony áron a www.naturpiac.hu oldalon feltüntetett forgalmazóknál vásárolhatja meg. Várjuk viszonteladók jelentkezését országos akciós partneri hálózatunkba. Infó: neera@madalbal.hu

Hazánkban a cukorbetegségben érintettek száma 5-10 százalékkal nő évente, így sok családban akad olyan beteg, akinek pihenését, munkáját, családi élettel kapcsolatos utazását különösen körütekintően kell megszervezni. A kimozdulás a megszokott környezetből nagyban megváltoztathatja a hétköznapi rutint, ami hatással lehet az inzulinigényre is, ezért a megszokottnál is nagyobb figyelmet kell fordítani az önellenőrzésre. „Elsőre bonyolultnak tűnhetnek az utazással összefüggő pluszfeladatok, de ezek miatt senkinek nem kell lemondania magáról az utazás élményéről. Ha a cukorbeteg rendelkezik a megfelelő eszközökkel, naponta többször ellenőrzi a vércukorszintjét, illetve hallgat az orvosi tanácsokra, gondtalanul pihenhet és ismerhet meg új helyeket a világban” – osztja meg tapasztalatait Erős Antónia.

„Az előkészületeket nagyban befolyásolja, hogy mennyi időre és milyen körülmények közé utazik a beteg, bizonyos alapszabályok betartására azonban mindenkinek figyelnie kell. Az utazás alatt sem feledkezhetünk el a cukorbetegségről; de minél inkább odafigyelünk, annál felszabadultabbak lehetünk. A legfontosabb szem előtt tartani azt, hogy még a szabadság sem ad felmentést az orvosi felügyelet alól. Érdemes indulás előtt konzultálni a kezelőorvossal a teendőkről, a nélkülözhetetlen gyógyszereket, vércukormérőt, tesztcsíkokat pedig többször is ellenőrizni a csomagban” – tanácsolja dr. Hosszúfalusi Nóra diabetológus. A szakértő minden beteg számára javasolja:

- Utazás előtt kössön baleset- és betegbiztosítást, szerződés-kötéskor jelezze, hogy cukorbeteg, és ellenőrizze, mire terjed ki a biztosítási fedezet.
- Legyen Önnél vércukormérő, tesztcsíkok a vércukorszint méréséhez, elegendő mennyiségű inzulin, illetve vércukorszint-csökkentő tableta, inzulinadagoló toll vagy fecskendő, szőlőcukor, illetve glükagon injekció. Növeli a biztonságérzetet, ha tartalék vércukormérőt, ujjbegyszűrőt és inzulinadagoló tollat visz magával arra az esetre, ha a fentiek közül elvész valamelyik. Az inzulinpompával kezelteknél is mindig legyen inzulinadagoló toll!
- Az esetleges vészhelyzetekre felkészülve érdemes a betegséget azonosító, többnyelvű „cukorbeteg vagyok” kártyát, esetleg karkötőt is beszerezni, illetve megtanulni az adott ország nyelvén egy-két alapvető segítségkérő mondatot.
- Tanácsos már az utazás kezdete előtt informálódni, hogy az úti cél választott országban milyen étellel találkozhat, így tájékozódhat azok hozzávetőleges szénhidráttartalmáról. Ha nem tudja egy ismeretlen édesség szénhidráttartalmát megbecsülni, és szeretné megkóstolni, akkor a felszolgált mennyiség harmadát tanácsos elfogyasztani. Az utazáshoz mindig vigye magával az úgynevezett „hipós” csomagot (szőlőcukor, cukortartalmú üdítő, keksz)!
- Körütekintést igényel az utazás megszervezése, különösen akkor, ha a messzi célpontra csak repülővel lehet eljutni. Mivel a fagyponthoz alatti hőmérséklet és a nagy meleg egyaránt károsíthatja az inzulint, tanácsos a kézipoggyászában tartani és a fedélzetre vinni, ehhez azonban a diabetológus írásos igazolására is szükség van.
- Az inzulint nem szükséges hűtőszekrényben tárolni, ám óvni kell az extrém hatásoktól, túl magas vagy túl alacsony hőmérséklet hatására az inzulin veszít hatásosságából.
- A vércukormérő készüléket és tartozékait mindig tartsa magánál, vigyen magával tartalékelemet és elegendő tesztcsíkot. A modern készülékekkel már széles hőmérséklet tartományban (8–44 °C) lehetséges a pontos vércukormérés.
- A tesztcsíkokat 2–32 °C között kell tárolni, azonban nem szabad kitenni hősugárzás hatásának (pl.: közvetlen napfénynek) vagy párának,



nedves közegek. A hirtelen hőmérséklet-változás páralecsapódáshoz vezet, ezért ne tárolja a tesztcsíkokat hűtőszekrényben, és használat után azonnal zárja vissza a tubust! A modern tesztcsíkok így felbontás után is lejáratú idejük végéig felhasználhatók.

- Az utazás ideje alatt hordjon kényelmes, jól szellőző lábbelit. Estéknél ellenőrizze, nincsenek-e sérülések a lábán, vagy nem nyomta-e el nagyon a cipő, nem dagadtak-e meg lábai. A cukorbetegség következtében idegkárosodás alakulhat ki, mely miatt az egyén esetleg nem érzi, milyen forró a homok, vagy nem veszi észre a kisebb kövek által okozott nyomást, súlyosabb esetben sérülést; ilyen betegeknek nem szabad mezítláb sétálni a homokban vagy a strandon!
- Talán sokan nem gondolnák, de az inzulinadag mennyisége szempontjából az sem mindegy, merre vesszük az irányt. Inzulinnal kezelt cukorbetegnek ajánlatos konzultálni a diabetológussal abban az esetben, ha az utazás során számolni kell az időeltolódással. Ne feledjük: a kelet felé történő utazás rövidebb napot jelent, tehát kevesebb inzulinra lehet szükségünk, a nyugat felé történő utazás pedig hosszabb napot, így több inzulint jelenthet.

I. Á. ■

hirdetés

„Nyerjen az Ela-val!”

Keresse a promóciós matricával ellátott **Ela, Dialky és Ego** termékeket és az SMS kód beküldésével vegyen részt a sorsoláson, ahol értékes nyereményeink várják:

az 50 db Dcont Trend vércukormérő, a 40 db Cukorbetegeknek szóló nagy diétáskönyv, és a 20 db Tápértékmérleg.

A nyereményjáték időszaka: **2013. szeptember 1- november 30.**
Sorsolás: **2013. december 6. 10.00h**
Részletek: www.sedita.hu



MEDINATURAL ILLÓOLAJOK

Ellenőrzött minőség

Közelednek a hűs esték, jólesik ilyenkor kicsit kényeztetni magunkat. Ebben pedig hasznos segítőtársakra lelhetünk a MediNatural 100% -os illóolajok világában.



Gombás bőrbetegségek ellen harcolj a MediNatural TEAFA ILLÓOLAJ segítségével! Gomba, korpa, pattanás STOP! Lábfürdőbe, ecsetelvé, samponhoz adagolva a te problémamegoldó segítő lesz!

Lazíts egy finom, vérpezsdítő, illatos masszázsszal a MediNatural INDIAI CITROMFŰ ILLÓOLAJJAL,

vagy készíts MediNatural LEVENDULA ILLÓOLAJOS relaxáló aromafürdőt - így könnyebben oldódik a stressz.

Esetleg ma estére, egy kis hangulateltőnek csodás gyertyafény mellett párolgass MediNatural NARANCS ILLÓOLAJAT - Hmm ez az illat :)

Megfázás idején kitűnő a légterek frissítésére, fertőtlenítésére, szagtalanítására egy pár csepp MediNatural CITROM ILLÓOLAJ.

MediNatural BORSMENTA ILLÓOLAJ: a mentol erejét mindenki ismeri, hűsít, frissít, tisztítja a légutakat, legyen az masszázsolajban, párolgatatva vagy aromafürdőben.

Meghűlés, légúti fertőzések esetén száraz inhalációként kámporra emlékeztető illatú MediNatural EUKALIPTUSZ ILLÓOLAJÁT nyákoldó, köptető hatása miatt.

A MEDINATURAL TERMÉKEKET KERESD A PATIKÁKBAN!

www.medinatural.hu
info@medinatural.hu



Ízületeink épségéért

Artrózis, olykor oszteoartrózis vagy oszteoarthritis néven is emlegetik az ízületi porckopást – a fejlett országokhoz hasonlóan hazánkban is ez a leggyakoribb ízületi betegség, és az egyik legjellemzőbb oka a rokkanttá válásnak.

Az artrózis lényege, hogy az ízületeinket borító porcok elvékonyodnak, felületük töredezett lesz, majd idővel felszivódik. Leggyakrabban a testünk tömegének nagyobb részét hordozó ízületeknél, vagyis a csípőnél, térdnél és bokánál alakulhat ki. Előfordulhat az ujjaknál is: ilyenkor a korai szakaszban az ujjizületek merevek, mozgásuk komoly fájdalommal jár. (A fájdalom a későbbi fázisban enyhül, ugyanakkor az ízületeken a mozgást korlátozó, csontos kinövések jelentkezhetnek.) Érintett lehet a gerinc is, ami derék- és nyakfájást, illetve merevséget okozhat. Más ízületeknél – váll, csukló, állkapocs, könyök – nem jellemző, amennyiben nem érte különleges terhelés őket.

A betegség megelőzésének, szinten tartásának és kezelésének szentelt legnagyobb USA-beli magánszervezet, az Arthritis Foundation (Arthritis Alapítvány) a következő okokat tartja az ízületi porckopás leggyakoribb okainak: öregedés, túlsúly, genetikai tényezők, az ízületek túlterhelése vagy sérülése, az izmok gyengesége (például a térd esetében).

Tudni kell, hogy a betegség többnyire lassan alakul ki, egyeseknél még előrehaladott állapotban sem okoz tüneteket. Gyakoribb azonban, hogy mozgáskor (különösen az elején), illetve az időjárás változásakor a páciens fájdalmat érez az érintett ízületben, illetve terhelést követően duzzadás jelentkezik. Szintén a szimptómák közé tartozik az ízületek merevedése, illetve hogy környékükön csontos kinövések jelentkeznek, főként az ujjaknál.

Az ízületi porckopás legkomolyabb szövődménye a fájdalom; terápiája többnyire ennek megszüntetését célozza. Az orvos gyakran tanácsol életmódbeli változást (fogyás, a terhelés kerülése) a betegeknek, illetve a helyi csillapítóktól az ízületi injekcióig a fájdalom csökkentésének is több módja létezik. A műtéti beavatkozások közül az ízületi protézis kialakítása is szóba jöhet: ilyenkor az egyik vagy mindkét ízület felszint pótolják műanyaggal

vagy fémmel. Leggyakrabban a térd és a csípő ízületeit pótolják műtéti úton, de az eljárásra a váll, a könyök, a boka és az ujjak esetében is sor kerülhet. (Érdemes tudni, hogy a sikeres beavatkozás is legfeljebb 10-20 évre oldja meg a problémát, és csupán egyszer lehet megismételni – másodjára azonban már csak 5-10 évig tart ki.)

És végül említsük meg az oszteoarthritis kezelésének egy viszonylag új eszközét, a szulforafánt. E ként tartalmazó, bioaktív vegyület természetes forrásai többek között a káposztafélék, a retek, a kelbimbó, a karfiol vagy a brokkoli. Az utóbbi – lényegében a vadkáposzta természetett változata – már korábban is kiemelt figyelmet kapott a dietetikusoktól és az orvostudománytól. Fontos szerepet játszik ugyanis a daganatmegelőző étrendben és általában az egészséges táplálkozásban, köszönhetően magas tiamin-, niacin-, riboflavin-, béta-karotin, folsav-, C-vitamin-, kalcium- és vastartalmának.

Szemponunktól most azért érdekes, mert a fentiekben kívül szulforafánt is nagy arányban tartalmaz – vizsgálatok szerint a vegyület koncentrációja a brokkoli néhány napos csirájában a legmagasabb. Márpedig a szulforafán hatékony antioxidáns. (Az antioxidánsok közös jellemzője, hogy kiegyenlítik az úgynevezett szabad gyökök egészségkárosító hatását. Utóbbiak az anyagcsere folyamán folyamatosan keletkeznek szervezetünkben, és erőteljesen oxidáló tulajdonságuk miatt károsítják a sejteket.) Laboratóriumi vizsgálatok azt is kimutatták, hogy a szulforafán gátolja az oszteoarthritisben szenvedőknél azt az enzimet, amely felelőssé tehető az ízületek állapotának romlásáért.

A szulforafán természetes forrásain kívül gyógyhatású készítmények összetevőjeként is elérhető – csodát azonban ne várjunk, a szokásos életmódbeli szabályokat fogyasztásakor is be kell tartaniuk a pácienseknek.

P. Gy. ■

A csodálatos szulforafán

A brokkoli egyik legnagyobb vonzerejének számító bioaktív vegyület nem csak az ízületek leépülését okozó enzimet blokkolja. Ajánlják a fekélyekért és a gyomor rákos megbetegedéseiről felelős Helicobacter pylori elleni küzdelemhez is. A warwicki egyetem kutatásai szerint rendszeres fogyasztása emellett jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulását.

MI AZ ÚJ EBBEN A PROENZIBEN?



A Proenzi® Comfort az első, ízületi betegségekre kifejlesztett rágótabletta, mely egyedülálló módon rágótabletta formában tartalmazza a már jól ismert ízületi hatóanyagokat. A finom, meggyízű rágótabletták könnyedén elrághatóak, víz vagy bármilyen más folyadék nélkül is elfogyaszthatóak.

WALMARK®

A termék Egészségpénztári Kártyára is elérhető!
Kérdezze kezelőorvosát vagy gyógyszerészét!
www.wek.hu, 06 40 200 878

10 fontos tanács pikkelysömör ellen

Hazánkban jelenleg 150-200 ezren szenvednek a látványos bőrtünetekkel járó pikkelysömörtől. A kívülállóknak gyakran kelt visszataszítást, ébreszt indokolatlanul fertőzéstől való félelmet. Nem gyógyítható, de tünetmentesíthető.

1. Keressen fel egy Psoriasis Klubot! Itt találkozhat más pikkelysömörös betegekkel. A személyes találkozás során lehetőség van a tapasztalat-cserére. Választ kaphat a gyógymódok új lehetőségeiről a leghitelesebb forrásból, a betegtársaktól.
2. Jelentkezzen be egy biológiai terápiás centrumba, ahol a bőrgyógyász tájékoztatja az állapotának megfelelő kezelési lehetőségekről!
3. Próbálja elkerülni a stresszhelyzeteket! A pikkelysömör súlyosbodása és a stressz között egyenes összefüggést mutattak ki. A stressz csökkentését segíti a pihenés, a jóga, az úszás, a



masszázs, a rendszeres mozgás.

4. A gyógyvizekben való és a tengeri fürdőzés mindig javít a bőr állapotán!
5. Étkezzen egészségesen! A zsírszegény táplálkozás, a finomított cukrok kerülése, a bőséges friss zöldség és gyümölcs fogyasztása bizonyítottan csökkenti a gyulladást okozó folyamatokat. (Speciális pikkelysömörös diéta viszont nem ismert.)
6. Ne dohányozzon!
7. Fogyasszon kevesebb alkoholt!
8. A rendszeres napozás legtöbbször kedvezően hat a pszoriázisra, így a bőrtünetek a nyári időszakban visszahúzódnak.
9. Ha súlytöbblete van, diétával, mozgással próbáljon lefogyni. Az elhízás a pikkelysömört kísérő társbetegségek, a cukorbetegség, szívinfarktus, stroke rizikóját többszörözi.
10. A bőrt rendszeresen ápolja hidratáló fürdetőszerekkel, jó minőségű ápolókrémekkel. A kiszáradás, berepedezések elkerülésével megakadályozhatók a gombás és bakteriális felülfertőzések.

A környezet is segíthet

A depresszió felismerése a családtagok számára is fontos, hiszen a környezet nem megfelelő hozzáállása sokat ronthat, támogató viselkedése azonban rengeteget javíthat a depressziót szenvedő ember állapotán. Ha családtagjainkon, barátainkon tapasztaljuk a betegség tüneteit, biztassuk őket a segítségkérésre!



Mennyire felhős az Ön égboltja?

Ön hogyan látja: félig üres a pohár, vagy éppenséggel félig tele van? A jól ismert mondás remekül fejezi ki a megtapasztalható tényekhez való hozzáállás jelentőségét. A pozitív gondolkodással, pozitív életszemlélettel ráléptünk a kiegyensúlyozott élethez vezető útra – igaz ez azokra, akik pszichés betegségben szenvednek, de azokra is, akikre átmenetileg vagy időszakosan tör rá a melankólia.

Az esős, szomorkás idő beálltával a kedvünk is rosszabb, a depressziót azonban nem szabad összekeverni ezekkel a periódusokban jelentkező elkedvetlenedésekkel, vagy éppen a kimerültséggel. De a nagyobb baj kezdődhet így is: egy egyszerű, szomorkás, ám mind gyakrabban jelentkező hangulattal! Az első lépés a betegség felismerése, közvetlenül a második pedig a képesség arra, hogy segítséget kérjen az illető.

A depresszió alapvetően egy visszatérő kedélyállapot, amelyre nagyban hatnak a környezet impulzusai, maga az életmód vagy a hosszan tartó negatív élethelyzet, illetve éppen a bizonytalanság. A depressziót nem valami, hanem annak a valaminek, például a szeretetnek, a létebiztonságnak, az örömmek a hiánya váltja ki. Veszélyes, mert lassan alakul ki és lassan múlik el, és ami a legfontosabb: nem magától. Ez az a lelki betegség, amely esetén meg kell találni a segítséget. Szakember kell ahhoz, hogy megállapítsa, milyen mértékű az illető önmagába vetett hitének elvesztése, a reménytelenségérzet mélysége. Nem lehet egy kézlegyintéssel elintézni, hogy majd holnap talán jobb lesz – segítség nélkül aligha. Különösen nagy a veszélye annak, hogy az időben fel nem fedezett és nem kezelt depresszió

egyre súlyosbodó testi tüneteket okoz, a szomorú, reményt vesztett ember szinte bevonzza a betegségeket vagy éppen „csak” tünetegyütteseket produkál, még akár halálfélelme is lehet. Vannak intő jelek, amelyekkel vészcsengőként „üzen” a szervezet. Dr. Fagyasz Ildikó, pszichiáter szakorvos szerint a stresszes életmód, a szorongás, a depresszió gyakori velejárója például az alvászavar, ilyenkor értelemeszerűen nem az alvást kell javítani, hanem az alapbetegségeket kell gyógyítani, így a pánik, a fóbia, a szorongás egyszerre múlhat el, vagy csökkenhet a mértékük. A manapság már modernebb, jobb minőségű hangulatjavító és szorongáscsökkentő tabletták sokat segíthetnek – persze csakis orvos által felügyelve szedhetőek. Ismertek gyógynövények, amelyek ugyancsak jótékony hatással vannak ránk. A mély, nyugodt alvás gyógyítja a testet, a lelket – mondja a pszichiáter. De figyelmeztető jel az állandó pesszimista hangulat, a különösebb ok nélkül jelentkező fizikai, testi panaszok, a lankadó érdeklődés a környezet, a világ dolgai iránt. A betegek sokszor csendesnek tűnnek, de közben dől bennük a feszültség, saját sikertelenségüket, problémáikat másokra vetítik, szerencsétlenségük magyarázatára bűnbakot keresnek.

Cselezzük ki a sorsot!

Ha a családban daganatos betegségek vagy szív- és érrendszeri megbetegedések fordultak elő, lehet arra számítani, hogy a következő generációkban is megismétlődnek. Azonban a kutatások azt bizonyítják, hogy a betegségekre való hajlam nem jelenti azt, hogy mindenképpen bekövetkezik az adott betegség megjelenése. Nagyon sok múlik a betegségtudaton, az életmód helyes megválasztásán. Ez fokozottan igaz – és ez jó hír – a depresszióra való hajlam esetében: örökölhető, de a hajlamot nem váltja betegségre a szervezetünk, ha tudatosan meggyünk szembe a sorssal, és kicselezzük azt. Ha az illető számít arra, hogy belecúsúzhat egy ilyen lassan gyógyítható lelki betegségbe, és tudatosan készül annak legyőzésére, illetve megelőzésére, elkerülheti azt. A depresszióra hajlamos személynek szüksége van arra, hogy a problémákat kibeszélje magából, hogy életvezetési nehézségeivel ne egyedül kelljen küzdenie. Tudatosan kell készülnie a stressz kezelésére, meg kell tanulnia a konfliktuskerülő magatartást, a közvetlen és tágabb környezetével a hatékonyabb kapcsolatteremtést és kapcsolattartást, és nem utolsósorban: ajtót kell nyitnia a pozitív életszemléletnek.

Vincze Kinga ■

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERÜBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

SZENZÁCIÓS AJÁNLAT!
SZENT ISTVÁN EMLÉKÉREM
szintiszta ezüsttel gazdagon bevonva

5 korona, 30 g, Ø 42 mm, úfánveret, ezüstözött rézötvözet

Takarítson meg 3300,- Ft-ot
4790,- Ft helyett csak **1490,- Ft**

A legjobb verdei minőség festett motívummal!
Az érem alapja a történelmi Ferenc József 5 korona!
FOGLALJA LE MOST A (06 1) 297 0143-AS TELEFONSZÁMON!

ELŐJEGYZÉSI LAP

Előjegyzem a Szent István - Vajk megkeresztelése színes emlékéremtől kedvezményes áron, 1490,- forintért. Együttal jogosultságot szerzek a Magyarok Krónikája című gyűjtemény további darabjaira. Háztartásonként egy érem rendelhető! A postaköltség 530,- forint.

Név: _____
Cím: _____
Telefon: _____ E-mail: _____

Kérjük, a műkötő szelvényt az alábbi címre küldje vissza: 132GYH201310
Magyar Éremforgalmazó www.mef.hu
1675 Budapest, Pf.: 55 vevozolgalat@mef.hu

AKCIÓ! -35%

BOTOX[®] szerű hatás injekció és fájdalom nélkül!
8980Ft helyett 5980 Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: ProtoLAB Kft. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékgolyó u. 12.

Immunerősítés vitaminok nélkül?

Mindjárt a cikk elején eláruljuk a választ: részben valóban megoldható. Tisztában kell azonban lennünk vele, hogy minél kevésbé vesszük komolyan a napi rendszeres mozgásra, az egészséges táplálkozásra vagy a helyes vízbevitelre vonatkozó ajánlásokat, annál fontosabb, hogy megfelelő vitaminkészítményeket, táplálékkiegészítőket is beépítsünk étrendünkbe.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlása szerint immunrendszerünk védelméért felnőttként napi mindössze harminc perc mozgással is sokat tehetünk, tinédzserkorban ennek kétszerese szükséges. Állatkísérletek igazolták, hogy fizikai megerőltetés hatására nő a bélnyálkahártya immunsejtjeinek száma.

A nők esetében 2, a férfiaknál 2,5 literes napi folyadékbevitel szintén kulcsfontosságú az immunrendszer működésében. Ebben a mennyiségben beleszámítandó természetesen valamennyi étel is ital víztartalma, amelyet elfogyasztunk. A kiválasztás, az anyagcsere, a tápanyagok szállítása mindmind igen vizigényes feladat a szervezet számára, így nem szabad elfelejteni, hogy a szomjúságérzet már a test vészjelzése, azt jobb megelőzni.

A táplálkozást egészségesnek sokféle kritérium alapján nevezhetjük. Mi ezúttal egyetlen összetevőjére, a vitaminbevitelre koncentrálnak, és azon belül is csak a kiemelkedő jelentőségű C-vitaminra. A káposzta, a bogysós gyümölcsök, citrusok – ahogy mondani szokták, általában



Vitaminok és ásványi anyagok ajánlott napi bevitelének mennyisége

A-vitamin (µg)	800	Klorid (mg)	800
D-vitamin (µg)	5	Kalcium (mg)	800
E-vitamin (mg)	12	Foszfor (mg)	700
K-vitamin (µg)	75	Magnézium (mg)	375
C-vitamin (mg)	80	Vas (mg)	14
Tiamin (mg)	1,1	Cink (mg)	10
Riboflavin (mg)	1,4	Réz (mg)	1
Niacin (mg)	16	Mangán (mg)	2
B6-vitamin (mg)	1,4	Fluorid (mg)	3,5
Folsav (µg)	200	Szelén (µg)	55
B12-vitamin (µg)	2,5	Króm (µg)	40
Biotin (µg)	50	Molibdén (µg)	50
Pantoténsav (mg)	6	Jód (µg)	150
Kálium (mg)	2 000		

a minél sötétebb színű gyümölcsök – nagy mennyiségben tartalmaznak C-vitamint, azt a vitamint, amelyre talán a legnagyobb szüksége van az emberi szervezetnek. A téli időszakban azonban – gondoljunk a manapság kapható zöldségek és gyümölcsök természetességének és szállításának technológiájára – még a legkörülbentebb táplálkozás mellett is érdemes vitaminkészítményeket beépíteni az étrendünkbe, hogy hozzájussunk a szükséges mennyiséghez.

β l. ■

A 10 legfontosabb vitamin és ásványi anyag

B₆-vitamin, B₁₂-vitamin, cink, C-vitamin, E-vitamin, folsav, kalcium, magnézium, szelén, vas

Az alattomos járulékos betegség, a felfekvés

„Ha korszerűbbre cserélnék ki a kórházi matraccokat, a súlyos betegeket ápoló osztályokon fekvő emberek szenvedéseit alapvetően csökkentenék” – mondják azok a szakemberek, akik az *Annals of Emergency Medicine* szaklapban közölt tanulmány szerint kifejlesztettek egy új, a test nyomását kiegyenlítő matracot a felfekvés megelőzésére.

A dekubitusz, azaz a felfekvés előre látható és több mint kellemetlen betegség. Úgy alakul ki, hogy a mozgásképtelen vagy huzamosabb ideig ágyhoz kötött beteg egyes testrészeire pontszerűen nyomás nehezedik, különösen azokon a helyeken, melyeken nincsenek izmok, és nincsenek zsírszövetekkel kipárnázva. E miatt a nyomás miatt a szövetekben oxigénhiány lép fel, a bőr húzódik, elszakad, sebesedik, elfertőződik. Az adott területen az állandó nyomás miatt a tápanyagellátás sem működik, így pedig a bőr nem tud regenerálódni. Mindez előre látható, fel lehet készülni arra, hogy bekövetkezik. Nehéz megelőzni, de nem reménytelen.

Ha a beteg és a családtagjai tudják, hogy hosszabb időt kell ágyban tölteni, az első lépés a megelőzésben a felvilágosítás. Ugyanilyen fontos a vitaminellátás megoldása. A háziorvos vagy a kórházi orvos tanácsát érdemes kikérni azzal kapcsolatban, hogy milyen vitaminok szedését látja jónak, de a gyógyszertárakban is segítenek a beteg helyzetének, életkorának megfelelő készítményeket keresni. Fel kell készülni arra is, hogy bár nehézkes lesz, de a betegek legalább negyedóránként változtatnia kell valamennyit a testhelyzetén. Ha ő maga nem képes erre, akkor van különösen nagy szerepe az őt segítő családtagoknak, barátoknak, mert legkevesebb kétóránként valahogyan át kell mozgatni a beteget. Szívacsokkal, kisebb párnákkal enyhíteni lehet a testen a veszélyeztetett területekre nehezedő nyomást. Dr. Török Irma háziorvos azt tanácsolja, hogy rendszeresen nézzék át a beteget: különös gondossággal kell megvizsgálni a keresztcsont, a csípő, a boka, a sarok, a könyék és váll bőrét. Naponta többször is sterilen át kell kötni a megtalált sebeket, nem szabad hintóport vagy krémet használni, ezek ugyanis elzárják a levegőt és megnehezítik a sebgyógyulást.

„A kórházi ápolásnál segítenek a beteg felfekvéses tüneteinek kialakulását megelőzni, de az egészségügy nehéz helyzetében felbecsülhetetlen segítség a családtagok közreműködése, a barátok bevonása. Ha azt vállalják, hogy a beteget otthon ápolják, érdemes szakápoló segítségét kérni abban, hogy az ellátás mikéntjét megtanulják” – mondja dr. Török Irma.

V. K. ■



70 hatékony gyógyszertári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcsének számító, vény nélkül is kapható, úgynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50-80 éve is használunk hivatalosan.

A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdje meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezik még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszertára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

— hirdetés —

Segíthetünk megszabadulni
A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN. SZÜRKE HELYETT SZÍNESENI!

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, 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 • www.focusmedical.hu

GYH-13-10

350 Ft
+195 Ft postaköltség

70
hatékony gyógyszertári készítmény
Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából!

MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az kiadvány és a postaköltség árát (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:
• Postai átutalási csekket az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
• A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–16 óráig)

Dátum: Aláírás:

Gyógynövények a „náthás időkben”

A torokfájás (és a megfázás) kezelésével kapcsolatban mindenkinek van egy „jó” ötlete – de melyek azok, amelyek valóban hatásosak?

A hideg, az ősz beköszöntével, a gyerekek közösségbe való visszatérésevel egyre gyakoribbá válnak a meghűléses megbetegedések, amelyek sok esetben végül a család összes tagját ledöntik a lábukról.

Mindenkinek vannak jól bevált receptjei, házi praktikái a kezelésre. Talán nem ismeretlen a méz-fokhagyma vagy méz-feketeretek kombináció, a kakukkfűves forró fürdő, a vöröshagymatea...

Nézzük, milyen gyógynövények lehetnek valóban segítségünkre a torokfájás, a megfázás tüneteinek enyhítésére!

Torokfájás, köhögési inger csökkentésére alkalmazható gyógynövények:

Méz: A virágok nektárjából származó méz nemcsak finom, hanem bevonja a gyulladt torkot, mérsékli a köhögési ingert és enyhe köptető hatású. Akár önmagában, lassan szopogatva, akár mézes tea formájában igen hatásos.

Izlandi zuzmó: Egyre ismertebb ez az északi országokban és magas hegységekben honos gyógynövény, amely segít felszakítani a letapadt nyákot, emellett mégis csökkenteni képes a köhögés intenzitását. Megfázásnál a zuzmósavak antibakteriális, fertőtlenítő hatásának köszönhetően gyorsítja a felépülést.

Lándzsás útifű: A hazánkban is elterjedt gyógynövény forrázat vagy szirup formájában bevonja a gyulladt torkot, ezáltal csökkenti a köhögési ingert. Feloldja a légutakban letapadt sűrű nyákot, megkönnyíti annak felköhögését. Antibakteriális,

gyulladáscsökkentő hatással is bír.

Kerti kakukkfű: A felső légutak gyulladással járó megbetegedéseinek széleskörűen alkalmazható gyógynövény. Belsőleg – tea vagy szirup formájában – igen jó köptető, emellett erős antibakteriális hatással rendelkezik. Ez utóbbi tulajdonságát kihasználva gargarizálásra és inhalálásra is kiválóan alkalmas.

Ipekakuána: A gyógyszerári kanalasként ismert ázsisos ipekakuána oldat erős köptető hatású. Segíti a légutak tisztulását.

Pemetefű: A hazánkban sajnos egyre ritkábban előforduló gyógynövény elsősorban köptető, nyákkoldó hatása miatt hasznos.

Dr. Szabó Júlia, gyógyszerész ■

Mit tehetünk a székrekedés ellen?

Kevés olyan ember van manapság, aki elmondhatja magáról, hogy világegyetemében rendben volt az emésztése, és még soha nem szenvedett székrekedésben. A szorulás kialakulásáért általában a rohanó, stresszes, mozgásszegény életmódunk és egészségtelen táplálkozásunk a felelős.

A székrekedés kialakulásának hátterében a modern életformánkat jellemző civilizációs jelenségek a felelősek. A felgyorsult élettempó, a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, bizonyos gyógyszerek (pl: antidepresszánsok), valamint egyes betegségek (pl: cukorbetegség) hatására is gyakran alakul ki szorulás.

A gyakori székrekedés jelentősen rontja az életminőséget. Ezzel a problémával küzdők gyakran panaszkodnak fáradtságra, puffadásra és hasi fájdalmakra, amelyek folyamatosan megkeserítik életüket.

Vajon van-e hatékony megoldás a székrekedés ellen?

Ha már mindent megpróbáltunk és az életmódváltás sem

hozta meg a kívánt eredményt, érdemes gyógyszeres segítséghez fordulnunk.

Nem árt azonban alaposan végiggondolnunk, hogy mik azok a szempontok, amelyeknek egy hashajtónak mindenképpen meg kell felelnie. Fontos hogy **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást. Emellett legyen **kíméletes**: ne terhelje feleslegesen a szervezetünket, ott hasson, ahol kell. Végül, de nem utolsósorban kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: egyéni szükségletek szerint lehessen adagolni a készítményt.

A felsorolt elvárások alapján ideális megoldást jelent a **Guttalax® cseppek alkalmazása**.

A **Guttalax® cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: a nagymama, a nagypapa, a szülők és orvosi utasításra a gyermekek is. Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

hirdetés

SZPONZORÁLT CIKK

hirdetés

„A Föld legnagyobb gyógyszertára a természet”

Elgondolkodtató, hogy manapság legtöbbször a legpróbb panaszok előfordulása esetén is szinte azonnal gyógyszerek után nyúlunk, pedig a legnagyobb gyógyszertár maga a természet... Az emberek évezredek óta figyeltek az egyes gyökerek és virágok használatának hatásait. A világ különböző pontjain fellelhető gyógynövények olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek kémiai úton nem helyettesíthetők. Ezek az anyagok segíthetnek a szervezetnek a megelőzésben és a betegségek elleni harcban.



A réttől a cukorkáig és miért pont Verbena?

Amíg azonban a gyógynövények hatóanyagai a Verbena cukorkába kerülnek, hosszú az út. Hideg vagy meleg oldószerekkel (víz, olaj, szesz) kivonat készül úgy, hogy kíméletesen, mégis a legjobb hatásfokkal dolgozzák fel az alapanyagot. Így őrződnek meg a gyógynövényekből származó hasznos alapanyagok. A Verbena termékek gyártója az egész gyártási folyamat alatt törekszik a KIVÁLÓ MINŐSÉG elérésére.

www.verbena.hu

Forgalmazza: ID C Hungaria Zrt., 2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u.3.
www.idchungaria.hu

Verbena®
Gyógynövényes cukorkák

SZÉKREKEDÉS?

Guttalax cseppek: Szükség szerint!

- ✓ **Hatásos:**
Megszünteti a székrekedést.
- ✓ **Kíméletes:**
Megkönnyíti a széklet ürítését: az **aranyeres panaszok esetén** ideális segítség a széklet lágyításában;
- ✓ **Kiszámítható:**
Egyénileg adagolható cseppforma;
Hatása 6-12 óra alatt jelentkezik.

#1

A Guttalax cseppek Magyarország első számú hashajtója!



A Guttalax 7,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

*Forrás: Dataview, 2013. MAT07, értékben.

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

Kiss Erika Dóra

Nem kell sportcipőben születnünk

A Budapesten élő Kiss Erika Dóra (30) közgazdasági szakközépiskolában érettségizett, ahonnan egyenes út vezetett a PSZF-re, ahol 2005-ben közgazdász diplomát szerzett. Ma mégis a mozgás az élete: egy személyben aerobic-edző, gerinctréner, személyi edző, dinamikus jógaoktató, TRX instruktorként és funkcionális tréner.

– Még javában közgazdászként ténykedtem egy multinál, mikor egy „karácsonyi szünetben” bevillant egy régi álmom. Mikor 14 évesen a pályaválasztáson gondolkodtam, felmerült a gyógytornász szakma is, ám végül a közgazdasági iskola és a pénzügyi pálya felé indultam. Mivel a gyógytornász diploma csak nappali tagozaton volt tanulható, nekem pedig 9–17-ig tartott a munkaidőm, először az aerobic-edzői iskolát kezdtem el, majd jöttek sorban a kiegészítő tanfolyamok. Eleinte munka mellett tartottam aerobic-órákat, munka előtt és után, illetve szombati napokon. Aztán hoztam egy bátor döntést, és egyik napról a másikra felmondtam. Azóta is a sportból élek.

Pedig a bemutatkozó anyagodban azt írtad, hogy „az iskolai tornaórákat kifejezetten utáltam”.

– Gyerekként nem voltam túl aktív. Édesapám azért igyekezett mindenféle sportot megismertetni velünk, így korcsolyáztunk jégen és aszfalton egyaránt, jártunk síelni, kirándulni, de egyiket sem mondhatom rendszeresnek. Huszonhárom évesen elkezdtem egy táncsoportba járni. Itt modern táncokat, hiphopot, jazzt tanultunk. Sajnos fizikailag nem voltam erre alkalmas, ezért egy hónap táncot általában egy hónap pihenő követett. Sokat szenvedtem térd- és derékfájdalmaktól. Aztán megismerkedtem a dinamikus jógával és ezáltal Almásy Csillával, aki ennek a műfajnak a megalkotója. Csillával baráti kapcsolatba kerültem, majd később a mentorom is lett. Ő az egyik példaképem emberileg és szakmailag egyaránt. Tőle tanultam meg azt is, hogy nem kell úgymond „sportcipővel a lábán” születnie egy edzőnek ahhoz, hogy megállja a helyét ebben a szakmában.

Milyen problémák megoldására specializálódtál?

– Csoportos és egyéni órákat, személyi edzéseket tartok elsősorban egy fitneszteremben, de járok ki házhoz is, valamint van egy céges csoportom is, ahol már 2 éve heti rendszerességgel tartok aerobic-, jóga- és gerinctréningórákat. Szakterületem a gerinc- és ízületi problémák kezelése. Sokan fordulnak hozzám tartásjavítás, hát- vagy derékfájás, esetleg műtét vagy betegség utáni rehabilitáció miatt, de vannak, akik csak fogyni szeretnének.

Ez azt is jelenti, hogy zömében idősebbek keresnek fel?

– A mai világban egyre fiatalabb korban jelennek meg a mozgásszervi betegségek. Ezért nagyon fontos számomra, hogy minden órát, edzésemet, beleértve a sajátomat is, úgy építsem fel, hogy abban a gerinc szempontjából fontos izmok megmozgatása, valamint a gerinc és az ízületek védelme elsődleges legyen. A prevenció nem jelent könnyű gyakorlatokat. Saját magamon is megtapasztalhattam, milyen hatása van a mozgásszegény életmódnak, de azt is, hogy a sporttal szinte bármit el lehet érni. Gyógyír a testi, lelki problémákra, betegségekre, így nincs más tennivalónk, csak mozogni, mozogni.

Böckvári István ■



Felső: SÜEL

Láz és hőemelkedés Mikor csillapítsuk?

Az emberi test normál hőmérséklete a közmegegyezés szerint 36 és 37,9 Celsius-fok között mozog. Ezen az intervallumon belül azonban 37 fok felett már hőemelkedésről beszélünk, 38 fok felett pedig már a láztartomány kezdődik.

A testhő emelkedését kiválthatják egyes fertőző, autoimmun vagy tumoros betegségek, okozhatja valamilyen allergia, agyi sérülés, de lelki okokból, valamint intenzív testmozgást vagy napozást követően is jelentkezhet. Élettani jelei közé tartozik a bőrerek összehúzódása (vagyis a libabőrösség), illetve a borzongással kísért izomremegés. Később, a láz emelkedésével már nem fázunk, bőrünk kipirul. A magasabb testhőmérséklet fenntartását szervezetünk azzal segíti, hogy vérkeringésünk, szíverésünk felgyorsul.

Hogy a láz hasznos vagy káros, az nézőpont kérdése (és az adott eset függvénye). Egyfelől bizonyos, hogy szervezetünk egyes immunválaszai lázas állapotban felgyorsulnak, ahogy a testünket a fertőző betegségektől védő fehérvérsejtek szaporodása is, illetve a magas hőmérsékletet bizonyos kórokozók képtelenek elviselni.

Másrészt a láz úgynevezett lázgörcsöt is okozhat: ez a sápadtsággal, szájké- küléssel, izomrángással és -feszüléssel járó állapot szélsőséges esetben (ha sokáig fennáll) akár agykárosodással is végződhet. Idősebbekre és szívbetegekre pedig különösen veszélyes lehet a pulzus és az anyagcsere láz okozta felgyorsulása – a szervezet terhelésének növekedése akár delíriumhoz is vezethet. Szintén tudni kell, hogy a lázas állapottal együtt járó bőséges izzadás olyan mértékű folyadék- és sóvesztést okozhat, amelyek következtében kiszáradás, sok jelentkezhethet. Egyesek pedig egyszerűen a lázat vagy hőemelkedést kísérő kellemetlen közérzet elmulasztására döntenek a lázcsillapítás mellett.

Utóbbi történhet fizikailag (borogatás, priznic, hűtőfürdő) vagy korszerű készítmények segítségével. Mindenesetre, ha a lázas állapot így sem múlik el, saját érdeklünkben forduljunk szakemberhez okának tisztázására!

P. Gy ■

Lázfóbia

Bizony, van ilyen is: az 1980-as években jelent meg először a kifejezés az orvosi szakirodalomban s a közgondolkodásban – mindaddig ugyanis nem különítették el a láz immunrendszer működését segítő változatát a káros és veszélyes fajtáktól.



hirdetés

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜL!

Szabaduljon meg minden szemüvegtől egy életre!
A legújabb lézeres kezelésünk segítségével megszabadulhat nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegtől, de olvasószemüvegtől 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-13-10

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



Egy „fiatal” népbetegség – a vizelet-visszatartás zavarairól

Az inkontinenciát viszonylag rövid ideje tekinti a gyógyító szakma betegségnek – jellemző, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO; World Health Organization) még alig másfél évtizede is komoly erőfeszítéseket tett, hogy az orvosok-páciensek figyelmét a kellemetlen tüneteket okozó bajra felhívja.

A WHO 1998-ban külön konferenciát szentelt a témának Monacóban, a szervezők azt a célt tűzték ki maguk elé, hogy az inkontinenciát hivatalosan is betegségnek nyilvánítsák, és egyben összeállítsanak egy útmutatót a kezeléséhez. A klasszikus tünetek (több mint 8 alkalommal történő vizelet 24 órán belül; sürgetően, hirtelen jelentkező vizelet inger; képtelenség a vizelet visszatartására stb.) már akkor is ismertek voltak, mint ahogy az is, hogy már kevéssel az ezredforduló előtt világszerte legalább 200 millió ember problémájáról volt szó.

A WHO dokumentumaiból az is kiderül, ezt a számot nagyon óvatos becslésnek gondolták, hiszen – akárcsak ma – a páciensek legnagyobb része csendben szenved az életminőséget jelentősen rontó, a társas kapcsolatokat leépítő tünetektől.

Becslések szerint a világ népességének öt-hat, a 20 és 75 év közöttieknek mintegy nyolc százaléka ismeri az akaratlan vizeletvesztés okozta kellemetlenséget, ami akár az életminőséget jelentősen rontó zavarig is terjedhet. A vizeletvesztés mértéke lehet néhány csepp, de az ürítés akár kontrollálhatatlan is válhat. Hátterében többféle ok állhat, így mindenképpen tanácsos szakorossal beszélni róla, mert a nőgyógyász, az urológus, esetleg a neurológus vagy a gerontológus egyénre szabottan tud segíteni a probléma megoldásában.

Az inkontinencia lehet valamely más betegségnek, elváltozásnak kísérője, tünete is. Az alapbetegség kezelésével legtöbbször a vele járó vizelettartási gondok megoldásához is közelebb lehet kerülni. Addig pedig kiemelten fontos, hogy az érintettek az inkontinencia súlyossági fokának, testkutatuknak, életvitelüknek leginkább megfelelő inkontinencia betétet viseljenek.

P. Gy. ■

Minden harmadik nő megtapasztalja

Legalábbis valamelyik változatában az inkontinenciának hosszabb-rövidebb ideig érintett lehet a nők egyharmada.

Súlyossága, kialakulásának oka és kezelhetősége alapján négy fajtáját különböztetjük meg a vizeletvisszatartási problémáknak.

Sürgétes inkontinencia – bizonyos betegségek szövődéséneként léphet fel, de az időskornak vagy húgyúti fertőzésnek is lehet következménye, hogy a hólyag már kisebb mennyiségű vizelet esetén is „jelez”.

Tülfolyásos inkontinencia – tulajdonképpen a kiürülés elégtelenségéről van szó. Mivel a hólyagizomzat elvékonyodik, a hólyag megtelését nem jelzi ingerület, s a záróizom időről időre megnyílik, főként csepegést, néha kisebb bevizeletet okozva.

Stressz inkontinencia – stressz vagy fizikai terhelés következtében (utóbbi jelenthet akár köhögést vagy tüsszentést is) megtörténik a vizelet-

csöppenés. Szülés után a gátizomzat időleges gyengesége miatt, később a menopauza környékén a női hormonok mennyiségének csökkenése okán rendkívül gyakori.

Funkcionális inkontinencia – a fizikai állapot jelentős romlása, ágyhoz kötöttség, önmagunk ellátásának képtelensége, memóriazavar következtében előálló állapot.

A hólyagtréningtől a gátizomtornán és a gyógyszeres kezelésen át az olyan praktikus megoldásokig, mint a betétek vagy a nők stressz inkontinenciája esetén javallott ösztrogén tartalmú kenőcsök sokféle megoldás létezik a vizelettartási gondok mérséklésére. A kezelések palettájának egyik végén a kávé, a dohány és az alkohol fogyasztásának mérséklése található, amit érdemes komolyan megfontolni, mert a sor másik végén a műtéti beavatkozás áll.

Tartsuk titokban?

A prosztata, másik nevén dűlmirigy kóros elváltozásai változatos tüneteket okozhatnak a szakaszos, nehéz vizelésen át az alhasi, keresztcsonti, gáttáji fájdalomon át – egészen a merevedési zavarokig. Ezúttal is igaz az általános szabály, mely szerint a korai felismerés a gyógyulás egyik lényeges eleme.

A prosztata a férfi belső nemi szervekhez tartozó mirigy, a húgyhólyag alatt helyezkedik el. Utóbbiból indul ki a húgycső, amelyet a prosztata egyfajta gyűrű módjára vesz körül. A mirigy által termelt váladék a hímivarsejtekkel és az ondóhólyag váladékával együtt alkotja az ondót.

Satuba fogva

Talán a fenti, némileg egyszerűsítő leírásból is érthető, miért különösen kényes helyzetű a húgycsőnek a dűlmirigyen keresztül vezető szakasza. Hiszen a prosztata jó- és rosszindulatú megnövekedése egyaránt összehúzza, mintegy satuba fogja. Mindez pedig többek között vizeletürítési nehézséget okozhat, egészen szélsőséges esetben pedig a páciens képtelenné válik a vizelésre. Ilyenkor a hólyagban pangó vizelet előbb-utóbb fertőzötté válik, a fertőzés pedig a vesemedencékhez is feljuthat, valamint a veseállományra is áttérhet. Még ha nem is fájul idáig a dolog, a veséket akkor is megterhelheti a vizelet nehéz ürülése.

Ehhez még vegyük hozzá, hogy egy 20 éves férfinal 2 dekagramm körül mozog a dűlmirigy súlya, később viszont tömege folyamatosan növekszik, jóindulatú megnagyobbodása pedig 45 év felett inkább szabály, mint kivétel. És azt se felejtsük, azon 45 éves férfiaknak, akik 80 éves életkorra számíthatnak, a statisztikák szerint közel kétharmada néz szembe előbb vagy utóbb a dűlmirigy rosszindulatú megnövekedésének gondjával.

Nemcsak a 20 éveseké

Közélszűkítjük meg a kérdést a másik irányból: merevedési zavarról (szakkifejezéssel: erektilis diszfunkción – ED) akkor beszélünk, ha a hímvesző nem elég merev a közösülés elkezdéséhez, vagy pedig sikeres befejezéséhez. Hogy mennyire sokak problémájáról van szó, arról most csak annyit: uniós adatok szerint a 40 év alatti férfiak 4–10%-a, a 40–60 év közöttiek mintegy 40–60%-a, a 60–70 között lévők pedig közel kétharmada érintett.

A potenciaprobléma okai és fokozatai változatosak. A fiatalabb példaként jellemzően részleges merevedési zavarral küzdenek – esetükben sokszor pszichés okok húzódnak a tünetek hátterében, amelyek nemegyszer eltűnnek akkor, amikor a páciens stabil párkapcsolatra lép. (Ugyanakkor soha nem lehet kizárni a hormonális tényezőket, melyekre szakorvosi vizsgálat vehet fényt.) A korosabb férfiaknál viszont gyakoribb a teljes erektilis diszfunkció – ahogy az is, hogy a jelenség mögött valamilyen szervi elváltozás áll.

Bizza szakértőre

Utóbbiak (vagyis a merevedési gondokat okozó fizikai elváltozások) között meg kell említeni a középkorú magyar férfiaknál népbetegségszámba menő szív- és érrendszeri rendellenességeket (magas vérnyomás, érelmeszesedés); a keringési problémákhoz kapcsolódó vagy önállóan kialakuló anyagcsere-betegségeket (diabétesz, magas koleszterin- és vérszirsint) is. A potenciazavar nem ritkán életmódbeli okok-

ra vezethető vissza: könyvtárnyi irodalma van a szenvedélybetegségekre (például nikotin- vagy alkoholabúzus) visszavezethető merevedési zavaroknak. Ahogy az is előfordul, hogy egyes gyógyszerek (például vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok) mellékhatásaként jelentkeznek az erektilis diszfunkción.

És hogy visszanyerjünk eredeti témánkhoz: a prosztata elváltozásai közül a különböző gyulladásos megbetegedések szintén állhatnak az ED hátterében, amely azonban az idejében megkezdett kezeléssel teljes mértékben kiküszöbölhető.

Azt se feledjük, a történet nem egyszerűen a teljesebb életéről, a boldog, kiegyensúlyozott párkapcsolatról, a felhőtlen szexualitásról szól – a tét ennél is nagyobb lehet, az erektilis diszfunkcióval mindenképp orvoshoz kell fordulni. Ne feledjük, a középkorú vagy még idősebb férfiaknál a prosztata jóindulatú megnagyobbodása, illetve rákos megbetegedése általában már előrehaladottabb szakaszában jár merevedési problémákkal.

Pap Gyula ■

— hirdetés —

— hirdetés —

A fehér a kedvenc színem.

A fehérműbű rögzíthető, légáteresztő és anatómiai formált Seni Lady inkontinencia betét kitűnően követi a test vonalát, diszkrét és biztonságos megoldást jelent enyhe és közepes súlyos vizelet-inkontinencia esetére. A Seni Lady az oldalsó védőgátaknak köszönhetően kiegészítő védelmet nyújt a vizelet oldalirányú kiszivárgásával szemben is.



Azokért vagyunk, akiknek szüksége van ránk!



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, cukorbeteg és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb hatékonyságú
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarchoz vezetni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, csupán fél perc

3 ÉV GARANCIA

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva 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

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:

„Megtettük, 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 szeretkeztünk, hogy az már a hűségeseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniük, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

„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

A térde is jól jár vele!

Az ízület két csont találkozásánál kialakult, mozgékony szerkezet. A súrlódásmentes mozgást az ízületi felszíneket borító porcszövet és az ízületi üreget kitöltő ízületi folyadék biztosítja. Ennek köszönhetően lesz „olajozott” a mozgásunk.

A porcok felületek a túlzott igénybevétel hatására – például intenzív sportolásnál az egyoldalú, extrém terhelés vagy súlytöbblet miatt – elvékonyodnak, ízületi kopás, artrózis kezdődik meg. A kopás kezdeti stádiumában a porc felszín kissé egyenetlenné válik. Később a porc felrostozódik, feltöredezik, kis lyukak, fekélyek keletkeznek a felszínén, a megfogyatkozó porcállomány miatt fokozódik a védtelenné váló csontvégek súrlódása, ez erős fájdalommal, mozgáskorlátozottsággal jár. Röntgenfelvételen látható a porckopás mértéke.

Az első panaszok általában 40 éves kor után jelentkeznek enyhe ízületi fájdalom formájában. Leggyakrabban a térd érintett, ez a legbonyolultabb ízületünk. Már egy kis sérülés, kóros bokabedőlés vagy kezeletlen lúdtalp esetén is túlterhelődhet, így akár már 14-15 éves korban elkezdődhet a térdízület kopása, és terhelés hatására a porc károsodása folyamatosan fokozódik. Idővel a csípőízület is érintett lehet.

Az artrózis az évek során kialakuló, szerzett betegség, nem örökölhető, de a genetikai hajlamot magunkban hordozhatjuk. Ha a családban előfordultak ízületi panaszok, különösen oda kell figyelni a csontokat, ízületeket védő életmódra.

A csontoknak, ízületeknek az egészséges működéshez ásványi anyagokra van szükségük. A csontok épségéhez legfontosabb a kellő mennyiségű kalcium bevitel, az ízületek regenerálódását pedig a glükózamin-szulfát segíti azzal, hogy javítja a porc vízmegkötő képességét, rugalmasságát, hatásosan enyhíti az ízületek fájdalmát, hozzájárul a normál porcképződéshez.

Glükózamin bevitelével az artrózis megelőzhető, a porckopás üteme lassítható, sőt bizonyos fókig visszaépíthető. Tartósan alkalmazható, kevés mellékhatással járó kezelés, ami lényegesen egyszerűbb és kényelmesebb módszer, mint a már kialakult elváltozások esetén a fájdalomcsillapítók hosszú távú szedése vagy az ortopédiai műtét.

Nem mindegy azonban, mennyi hatóanyagot tartalmaz az a készítmény, amelytől a panaszok megelőzését, illetve a fájdalom csökkenését reméljük. Két tudományos alapossággal végigvitt tanulmány is arra az eredményre jutott, hogy a napi 1500 mg glükózamin-szulfát (3x400 mg tiszta glükózamin) igazoltan csökkenti az artrózisos betegek panaszait a placebohoz képest, tehát ebben az adagolásban gyógyszernek minősül.

Kolimár Éva ■

Nyomás a tarkón

A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorai (2. rész)

A szív- és érrendszeri betegségek egyik legfőbb kockázati tényezője a magas vérnyomás, a modern nyugati civilizáció egyik népbetegsége, amely egyaránt felelőssé tehető az agyvérzésekért, illetve a szívrohamokért.

– Minden felnőttnek jó néhányszor megmérték már a vérnyomását, amelyet a felkarra helyezett mandzsetta és egy kézi vagy elektromos motor által működtetett pumpa segítségével hajtanak végre. Azt is mindenki tudja, hogy az eredmény, amely egészségesnek mondható, a 120/70 és a 130/80 értékek között mozog – folytatja a legutóbbi számban megkezdett dr. Kristóf Sándor. – Azt viszont már kevesebben tudják, hogy az első adat a szisztolés, a szív összehúzódásakor mért, a második pedig a diasztolés nyomás, a szívverések közötti érték. Ha ezt a mérést nagyon sűrűn elvégeznék, mint ahogyan nem teszik, hisz ha nincsenek kirívó panaszok, miért is tennék, akkor talán a magas vérnyomásértékek előbb napvilágra kerülnének. Előfordulhat olyan is, hogy egy-egy kiugró érték rosszul érezte magát, de nem mindig könnyű kideríteni, mi-

ért, sőt igazán nem is tudja az orvostudomány, pontosan mitől alakul ki. Összefügghet a vese betegségeivel, az állandó stresszel is, vagy akár a túlzott sófogyasztással, de a pontos ok többnyire ismeretlen. Leggyakrabban úgy találunk rá a problémára, hogy egyszer csak magas értéket mérnek, majd később megismételve szintén. Ekkorra azonban már fennáll a magasvérnyomás-betegség. Elmondható, hogy alattomosan támad, hiszen a páciens eleinte észre sem veszi, sőt a szervezete alkalmazkodik hozzá, s csak akkor fordul orvoshoz, amikor már anginás tüneteket vagy agyi érgörcsöket tapasztal. Márpedig a kezeletlen magas vérnyomás végül stroke-hoz, súlyosabb esetben agyvérzéshez és szívelégtelenséghez, infarktushoz vezet. A korosodásnak például egyik kellemetlen velejárója az érfalak rugalmasságának csökkenése. Az érfalak elszí-



rosodnak, elmerevülnek, így a nyomást kevésbé tudják elviselni, és a kiugróan magasabb értéktől megrepedhetnek. Ha ez az artérián és az agyban vagy a szív koszorúereiben következik be, az katasztrofális eredménnyel jár.

Mit lehet tenni ellene? Az első nyilván az, hogy mindenki figyeljen a szervezete jelzéseire, s ha azt tapasztalja, hogy a fizikális teljesítménye csökken, enyhe légszomjjal küzd, vagy tarkóján nyomást érez, esetleg erősebben megviseli egy frontátvonulás, nézesse meg a vérnyomását. Még egyszerűbb, ha negyvenéves elmúlt, automatikusan beszerez egy mérőkészüléket, és időről időre ellenőrzi saját magának az értéket. Így akár már akkor elkezdheti a magas vérnyomását kezelni, amikor még a lehető legenyhébb tüneteket produkálja – javasolja Kristóf doktor úr.



EZZEL AZ ÖN TÉRDEI IS „JÓL JÁRNAK”!

Az artrózis az ízületi porc fokozatos degenerációjához, kopásához vezet. Később a kopás következtében az ízületi felszínen kinövések alakulnak ki, amelyek fájdalmat okoznak és beszűkíthetik az ízület működését.

Glukozamin Pharma Nord vény nélkül kapható gyógyszer az alábbi előnyöket kínálja:

➔ **Glukozamin Pharma Nord már 4 hetes kezelés után a panaszok csökkenését eredményezheti** (Ref 1,2)

➔ **Glukozamin Pharma Nord csökkentheti az ízületi porcállomány leépülését** (Ref 3,4)

➔ **Glukozamin Pharma Nord enyhe és mérsékelt fokú térdízületi artrózisban javítja az érintett térdízület funkcióját** (Ref 4)

➔ **A Glukozamin Pharma Nord tartály könnyen nyitható tetővel van ellátva**

➔ **A Glukozamin Pharma Nord kapszula könnyen lenyelhető. A kapszula nem tartalmaz laktózt és mesterséges édesítőszert.**

Minden kapszula 509 mg glükózamin-szulfátot tartalmaz, amely megfelel 400 mg glükózaminnak.

Ref. 1. Towheed et al. The Cochrane Library, Issue 4, 2002. Ref. 2. Müller-Fasbender et al. Osteoartr Cart 1994, 2:61-69
Ref. 3. Reginster JY et al. Lancet 2001, 357:251-256. Ref. 4. Pavelka K et al. Arch Intern Med 2002, 162:2113-2123
Lezárás dátuma: 2011.10.18

 **Pharma Nord**

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SO-
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁS-
SAL, A LÉZERKEZELÉssel KAPCSOLATOS KÉR-
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kon-
taktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására
egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer
alakítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési
hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz
igénybe, s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem
kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontakt-
lencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő
dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is
korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látáséle-
ség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos
lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munká- jukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munka-
végzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért ered-
mény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költsége-
iket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt megtérülhet.
A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van
lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 10 hónapon ke-
resztül, 49 900 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal
előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalm-
massági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavít-
ás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést
ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505**-ös
számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,
de a mellékelt kártyával ingyenes!

SPONZORÁLT CIKK

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatásának díjmentesen végezzük el a **15 000 Ft** értékű, lézeres látásjavító
kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

 **OPTIK-MED**
SASSZEMKLINIKA

GyH-13-10 1032 Budapest, Bécsi u. 183.
Telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu

