

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2014. július – IX. évfolyam 7. szám

www.gyogyhir.hu



11
kérdéses
diabétesz
teszt

A nyár veszélyei

Melanóma

Útipek

A biztonságos
nyaralásért

Fogatlan kérdés

Az implantáció
lehetőségeiről

Július életmódbloggere:
Gégeny Nikoletta

„Hiszek abban, hogy pozitív gondolkodással sok mindenen lehet változtatni.
Igenis, figyeljünk oda magunkra!”

Keressen
MINKET
a facebookon

Acai Berry 3000mg
szupertápanyag mindenkinek



Az amazóniai acai bogyó 10x annyi antioxidáns-tápanyagot tartalmaz, mint a szőlő, és 2x annyit, mint a kékáfonya. Emiatt a világon a legjobb tápértékkel rendelkező gyümölcsnek tartják. Tele van tápanyagokkal, beleértve vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, étkezési rostot.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyi étrendet, és az egészséges életmódot.

Támad az allergia!

A Zilola már 1 órán belül csillapítja a virágpollen, a házpor és az állatszőr okozta allergiás tüneteket. Így búcsút inthet az orrdugulásnak, az orrfolyásnak, a tüsszögésnek, a szemvizetésnek és a bőrkütsének – **egyetlen tablettával, 24 órán át!** Ittadásul a Zilola nem álmossít, nem okoz fáradékonytságot.



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

UTAZÁSRA FELKÉSZÜLNI!

Egy hosszabb utazás sokak (különösen a gyerekek) számára kész gyötrelme. Kocsiban, buszon, vonaton vagy repülőn... a hányinger bármikor rémálommá változtathatja a legszebb nyaralást is.

Poggyászünkéből ezért ne felejtjük ki a recept nélkül kapható **Daedalon** tablettát sem, amely nemcsak megszüntetni, de megelőzni is képes az utazással járó szédülést, émelygést, hányingert és hányást.



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

ELYTH Kinesio Tape (élsportolóknak): **bruttó 5116 Ft**

TAPE ORIGINAL Kinesio Tape (hobby és amatőr sportolóknak): **bruttó 3338 Ft**

ASIAMED Kinesio Tape (hétköznapi embereknek): **bruttó 2499 Ft**

Ajánlott fogyasztói árak/ nem kötelező érvényes!

Kineziológiai szalagok **MÁR** a patikákban, gyógynövényboltokban, Herbária szaküzletekben és a gyógyászati segédeszközboltokban!

www.kinesioszalag.hu

A hirdést mutató kérje a terméket!

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

A TERMÉSZET A KEZEDBEN



KRISTÁLY DEZODOR 60 g

Természetes sókristály, mely 24 órán át véd a testszag kialakulása ellen, elpusztítva a kellemetlen testszagot okozó baktériumokat. Összetevőjének köszönhetően nem tömíti el a pórusokat, így nem gátolja az izzadást. Nem hagy foltot a ruhán. Hipoallergén.

Forgalmazó: Press GT Kft. – Patika Pack, Tel.: 450-0897, 239-0347 www.patikapack.hu

BITEFREE SZILIKON KARKÖTŐ CITRONELLA OLAJVAL

- 100 %-ban természetes, divatos színekben kapható
- 100 %-ban mentes a toxikus összetevőktől
- 3 éves kortól használható gyermekeknek is
- Hosszantartó illat intenzitás akár 30 napon túl
- Bármikor és bárhol használható
- Vízálló, tartós viseletet biztosít



Forgalmazó: Press GT Kft. – Patika Pack, Tel.: 450-0897, 239-0347 www.patikapack.hu

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft

egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285 (Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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


A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:



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
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu 411-1867 (Press GT Kft.)
Megjelenik havonta 24–32 oldalon, 210 000 példányban • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában 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 szemléli a megújult



www.observer.hu



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



A cukorbetegségről sokan és sok helyen írtak már az interneten is. Talán túl sokan is, ha az egymásnak ellentmondó vagy fontos részletekről megfelelő tanácsokra gondolunk. A DiabGirl blog talált egy mindezek ellenére viszonylag elhanyagolt területet: az utókezelést helyezi előtérbe. Magyarországon talán egyelőre túl merész álom, de jó volna, ha az orvos mellett pszichológus is foglalkozna például a cukorbetegekkel, hiszen az orvosnál jobbra csak elmondják, hogy mit kell enniük, mit kell beadniuk maguknak, és hogy ha nem követik az utasításokat, milyen súlyos szövődményekről kell rettegniük. A DiabGirl blog azt mutatja be, milyen nehéz és fáradságos „munka” saját magunk utókezelése.

Földvári István

Reset Kedvcsináló a DiabGirl bloghoz

Én hiszek abban, hogy figyelemmel és életmódváltással rengeteget segíthetünk szervezetünk regenerálásában. Gondolok itt például a mozgásra, vitaminokra, minőségi étkezésre, és cukorbetegként természetesen a folyamatos önkontrollra is. Minden döntés kérdése. Elfogadjuk az életünket, vagy sem? Jól akarunk élni, vagy rosszul? Akarunk-e élni egyáltalán? Tudunk-e hálát adni mindazért, ami körülvesz bennünket?

Nos, egyáltalán nem mindegy, hogyan felelsz ezekre a kérdésekre. Baromi fontos a jó szemléletmód. Sablonszövegnek tűnik, igen. De ez az igazság. Én hosszú utat tettem meg a felismerésig. Sokat írtam már arról, hogy az elmúlt években hogyan változott a cukorbetegséghez való hozzáállásom. Megéltém minden fázisát (azt hiszem) a tagadástól az elfogadásig. Így, amikor azt valom, hogy méréssekkel, önkontrollal, diétával, kitalással és pozitív hozzáállással igenis kézben tartható ez az állapot, akkor tudom, miről beszélek. Minden eddigi ellenkezés, magyarázat, hiteltlenség, negatív gondolat csakis kifogások hada volt. Hogy miért NEM akarom ezt csinálni. Tagadtam a kötelességet, a felelősséget, homokba dugtam a fejem minden egyes alkalommal, amikor nem vettem tudomást a diabetes létezéséről. Amikor nem jártam orvoshoz, nem fogadtam meg a tanácsokat, tiltakoztam a szabályok ellen, túlzásba vittem a diétákat, mindent a magam által gyártott félelmeimre fogtam, és tulajdonképpen tojtam az egésze.

Ez volt az én rossz hozzáállásom. Aztán megnyomtam egy Reset gombot az agyamban. Nemcsak azért, mert – hirtelen nagyon hálás lettem azért, hogy nincsenek szövődéymeim, – megértettem, hogy minden „diétás szabály” az én érdekemet szolgálja, – eszembe jutott, hogy egyszer gyereket szeretnék szülni, amihez nélkülözhetetlen lesz a cukorbetegségem kontrollja, hanem mert teljesen egyértelművé vált, hogy mindaddig, amíg ezzel az életfeladattal nem nézek szembe, amíg nem vállalom fel cukorbeteg önmagam (is), addig nem lehetek boldog ember. Sem a magánéletben, sem a munkában.

Így léptem az önismeret hosszú „útjára”. Így fordultam az alternatív gyógymódok felé. Ezért indult a blog is.



Megelőzni a melanómát



A melanóma (melanoma malignum) a bőrünk pigment-termelésért felelős sejteiből kiinduló rosszindulatú daganat. Veszélyességét jelzi, hogy az összes bőrrákfélésegeknek csak mintegy tizedét adja, ugyanakkor a bőr daganatos betegségei okozta elhalálozások hozzávetőleg 85 százalékáért felel. Összefüggése a testfelület fokozott UV-terhelésével közismert.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) napsugárzással összefüggő betegségek megelőzését célzó programja (INTERSUN Program) már 1992 óta végez kutatásokat az UV sugárzás és a különböző egészségkárosodások, köztük a melanóma összefüggéseiről. Az INTERSUN kapcsán készített statisztikákból kiderül: világszerte összesen évente nagyjából 132 ezer új melanómás megbetegedést regisztrálnak. Az esetek száma évről évre növekszik.

— hirdetés —

Megjelent VARGA GÁBOR hatóanyag-kutató könyve: RÁK, DIABÉTESZ ÉS MÁS BETEGSÉGEK



Könyvében Varga Gábor feltárja, hogyan kezdett el gyógygombákkal foglalkozni. Az apigenin és a gyógygombakivonatok kutatása és alkalmazása új perspektívákat nyitottak az egészségmegőrzésben. A kötetben állapotjavulásokról is olvashatunk, mintegy húsz történeten keresztül, végül pedig Varga Gábor tudományos cikkei osztja meg az olvasóközönséggel.

A könyv ingyenesen elérhető a www.gyogygombakonyv.hu weboldalon, illetve nyomtatott formában megvásárolható a gyógygomba információs központokban.



„Magyarországon a legnagyobb jelentősége annak a felismerésnek volt, hogy az apigenin alkalmazása szinte exponenciálisan növeli a gyógygombák eredményességét, elsősorban rákbetegségek esetében. Számptalan tanulmány világított már arra rá, hogy az apigenin a természetben található egyik legjelentősebb rákellenes hatóanyag. Mivel a gyógyszergyárak nem tudják ezt a természetes hatóanyagot szabadalmaztatni, ezért valószínűleg soha nem lesz belőle regisztrált rákgyógyszer” - olvasható a kötetben.



Információs videó



Videónkon dr. Horváth Béla beszél a melanómáról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

Az ózonréteg károsodásával ugyanis a légkör fokozatosan veszít védő-szűrő képességéből, így egyre több UV sugárzás éri bolygónk felszínét. A WHO dokumentumai is leszögezik, hogy a melanóma leginkább a fehér bőreket veszélyezteti, mivel bőrükben viszonylag kevés pigmentsejt található. Közülük is a kiemelt kockázati csoporthoz tartoznak az egészen világos bőrű és a szeplős emberek, a szőke vagy vörös hajúak, a kék szeműek, valamint akiknek testét sok anyajegy borítja. Szintén figyelmeztető jel, ha valaki inkább hajlamos a leégésre, mint a leburnulásra. Az is növeli a rizikót, ha valakinek a családjában már előfordult a bőrrák bármilyen fajtája, illetve ha életünkben már túl sokszor szenvedtünk napégést – ahogy mondani szokták, a bőr nem felejt. Kevésbé kell tartaniuk a melanómától a sötét hajúaknak, a természetből sötétebb bőrűeknek, és azoknak, akik könnyen barnulnak.

A betegség kialakulhat már meglévő anyajegyből, különösen, ha gyakran éri azt UV sugárzás vagy fizikai behatás, de felbukkanhat sima bőrfelületen is. Jellemzően a középkorúak érintettek, megjelenése 40-45 éves életkor között a legvalószínűbb. Férfiaknál többnyire a törzsön, nőknél a végtagokon tűnnek fel a sötétbarna vagy fekete foltok, melyek a kezdeti szakaszban a bőr felszínében láthatók, majd később kissé kiemelkednek. Belsejükben nemegyszer csomó tapintható ki. Egyetlen terápiás módszere, hogy az elváltozást sebészi úton eltávolítják. A műtétet rendszerint szövettani vizsgálat követi; ennek eredményei alapján döntenek a terápia további módjairól, valamint arról, milyen gyakran kell a páciensnek kontrollra járnia.

A betegség korai felismerése életet menthet: ha a daganatos sejtek még nem hatoltak mélyebbre a hámszövetnél, és nem adtak áttétet más szervekbe (igen gyakran a nyirokcsomókba), akkor a felépülés esélyei jónak mondhatók.

A megelőzéssel kapcsolatban érdemes megemlíteni, hogy a már említett környezeti okokon kívül a melanóma előfordulásának növekedése (legalábbis a fejlett világban, így hazánkban is) egyértelműen összefüggésbe hozható a barna bőr divatjával és a szolárium népszerűségével. Bár igaz, hogy a kevés napfény hiánybetegséget, depressziót okozhat, de például a D-vitamin előállításához naponta néhány napsütésben töltött perc is elégséges. Napozás-kor tartsuk be az általános szabályokat akkor is, ha nem tartozunk egyik rizikócsoporthoz sem: használjunk legalább 15-20 faktoros napozókrémet; lehetőleg ne 11 és 16 óra között akarjunk barnulni; strandolás előtt nézzünk utána az UV sugárzás aktuális erősségének. (Az Országos Meteorológiai Szolgálat mindig friss információval szolgál a pillanatnyi helyzetről itt: <http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/>). Szintén a megelőzés része, hogy gyanú esetén azonnal szakorvoshoz fordulunk: mivel a melanóma a bőrön jelentkezik, rendszeres ellenőrzéssel otthon is felismerhető. A bőrgyógyász úgynevezett dermatoszkóppal – lényegében egy erős nagyító mikrokamerával – vizsgálja meg a kérdéses elváltozást, amellyel a bőrfelszín legfinomabb részleteit is megfigyelheti. Az eljárás semmilyen fájdalmat nem okoz. Ha szükséges, később még más műszeres, illetve szövettani vizsgálat következhet, ezek alapján döntenek el, az esetleges betegség milyen stádiumban van. P. Gy. ■

Abécé otthonra

Az anyajegyek otthoni ellenőrzésénél az ún. ABCDE-módszer a bevett eljárás. Az angol eredetű rövidítés (az eredeti szavakat és magyar jelentésüket zárójelben adjuk meg) arra utal, milyen jellegű elváltozásokat kell keresnünk.

A (asymmetry; aszimmetria): mennyire szabálytalan alakú az adott elváltozás.

B (border; határ): élesen elkülönül-e az anyajegy az egészséges bőrfelülettől, vagy pedig határa elmosódik.

C (colour; szín): a melanómák színe jellemzően nem egységes, hanem különböző árnyalatú.

D (diameter, átmérő): a 6 mm-nél méretesebb anyajegyekből nagyobb eséllyel alakul ki melanóma.

E (enlarging; növekedés): figyelmeztető jel, ha az elváltozás növekszik.

Preventa®

A víz tudománya

Csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. nemzetközi szabadalmi alapján.

- bükki forrásvíz felhasználásával készül
- hosszú eltarthatóság, stabil összetétel
- kiváló és megbízható minőség

Csak tiszta forrásból.

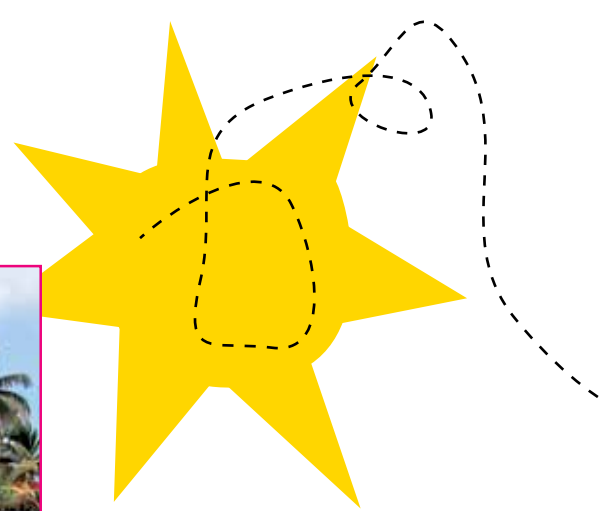


+36 1 365 1660
www.preventa.hu

— hirdetés —



Újra itt a NYÁR



EXODERIL 10 mg/g krém

Bőrgomba? Az Exoderil gyulladásgátló hatásának köszönhetően gyorsan enyhíti a viszketést, és már napi egyszeri alkalmazás mellett képes elpusztítani a fertőzést okozó bőrgombákat.



Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú gyógyszer.
Forgalmazza:
Sandoz Hungária Kft.
1114, Bp. Bartók Béla út 43-47.

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

ÚTRAVALÓ PROBIOTIKUM

Ne felejtse el utazására Protexin BALANCE-t és RESTORE-t is vinni a környezetváltozás okozta hasmenés és a klímaváltozás esetére!

www.protexin.hu

A Protexin BALANCE és RESTORE gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású probiotikus készítmények



Forgalmazza:
VitaminKosár Kft.
1117 Bp. Nádorliget utca 7/c.

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

Idén nyárra is igyekeztünk olyan „minipatikát” összeállítani Olvasóinknak, amelynek tételei nélkül nem érdemes útnak indulni. Ki ne tudná, hogy a közösségi helyeken végzett fürdés gyakori hozadéka egy-egy makacs lábgombafertőzés vagy fülfájás, az ajakherpesz pedig a finom ételek és italok élvezetét is meg tudja keseríteni. A felhőtlen nyaralás közben gyakoribbak a sérülések is. Ezek általában a bőr felszínét érintő horzsolások, karcolások, melyek néha annyira felületesekek, hogy vérszivárgás sem kíséri őket. Csakhogy ebben az esetben is juthatnak baktériumok a mélyebb rétegekbe. A sérülések ellátásakor a legfontosabb szempont, hogy a seb felülfertőződését elkerüljük, illetve hogy a sebgyógyulást elősegítsük. Ma már szerencsére hozzáférhető a patikában olyan készítmények, melyek a fertőzést is kezelik és a hámosodást is segítik. Ne feledjük, hogy nyáron a sérülések megfelelő ellátását követően a sebet mindig el kell látni fedőkötéssel.

ialuset PLUS krém 25 g

Az útipatika nélkülözhetetlen része

Magyarországon a forgalmazásért felelős:
IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 54/B.

A biztonságos alkalmazás érdekében olvassa el a dobozban található használati utasítást, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

– égett sebekre
– fertőzött sebekre
– horzsolásokra, karcolásokra
– hámosító és antimikrobás hatású

EP kártyára

EXCILOR GOMBÁS KÖRÖMFERTŐZÉS KEZELÉSÉRE

Az Excilor körömgomba elleni készítmény teljesen behatol a köröm belsejébe, csökkenti a köröm pH értékét, ezáltal gátolja a gombák szaporodását. 400 alkalmazásra elegendő.



Etil-laktát és ecetsav tartalmú orvostechnikai eszköz.
Forgalmazza:
Sandoz Hungária Kft.
1114, Bp. Bartók Béla út 43-47.

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

Silicea ajakherpesz gél KELLEMETLEN AJAKHERPEZ – kezelés természetes módon



Enyhíti az égető, viszkető érzést. Elősegíti és felgyorsítja a gyógyulást, korlátozza a vírus terjedését. Már 1 óra múlva hat! 100%-ban természetes. Orvostechnikai eszköz, CE. Egészségpénztári kártyára is kapható.

Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban, vagy rendelje meg a www.naturprodukt.hu oldalon.

Nyár – a mezítlábas időszak!

Óvjuk lábunkat, lábbelinket a melegben is! A mentolos illatú Pediform lábizzadási elleni oltat használata kellemesen hűs és kényelmes érzést biztosít Hamamelis (csodamogyoró) tartalmának köszönhetően. A gombák sem szeretik a száraz körülményeket.

Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban kapható kozmetikum.

Forgalmazó: Bioeel Hungária Kft.,
www.bioeel.hu, tel.: 36-20-3326249



BORAMID® fülcsepp

Az egészséges és tiszta hallójáratokért
– az egész családnak.



Bórsavat, glicerint és fűzfakéreg-kivonatot tartalmaz.

Hatóanyagai miatt előnyös lehet:
• rendszeresen uszodába, strandra, gyógyfürdőbe járónak
• váladékozó hallójárat esetében
• hallójárat viszketésének csökkentésére
• a hallójárat rendszeres tisztántartása céljából
• külső hallójárat-ecémákban
• enyhe külső hallójárat-gyulladás esetében

CE jeles orvostechnikai eszköz. EP kártyára kapható.
RO/1-107-262-01/2009
Forgalmazó: Rubicon Pharma Kft.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT

MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS! Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

Alcon

a Novartis company
108/14/p 2014. június
Gyógyászati segédeszköz.

Systane
ULTRA



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

Ételtárolás a nyári melegben

A statisztikák szerint nyáron sokkal gyakoribbak az ételmérgezéses megbetegedések az év többi szakához képest. Ennek az eltérésnek valószínűleg az lehet az oka, hogy nem járunk el elég gondosan élelmiszereink elkészítésekor és tárolásakor.

Miért kell hűteni az ételt? Azért, mert a hideg nélkül képest tartósítani az élelmiszereket, hogy az izület vagy az állagukat rontaná. A hideg megtartja az ételek minőségét, mégpedig úgy, hogy megelőzi azoknak a baktériumoknak az elszaporodását, melyek az élelmiszerek gyorsabb romlásáért lehetnek felelősek, valamint lassítja a szintén romlást okozó enzimek működését.

A legtöbb olyan baktérium, ami ételmérgezést okozhat, a meleg és párás időt kedveli. Nagyjából 40 és 140 °C között tudnak a leggyorsabban szaporodni, emiatt nő meg nyáron a betegek száma. A rendkívüli nyári melegben az ételek jóval hamarabb megromlanak, már néhány óra alatt fogyasztáshatatlanná válnak. A romlandó, hűtést igénylő élelmiszerek a melegben maximum két órát tarthatók anélkül, hogy fogyasztásuk bármilyen problémát okozhatna.

Tárolás a hűtőben

A hűtés ugyan tartósít, de károkat is okozhat. A hűtőben az ételek könnyebben kiszáradhatnak, ezért mindent becsomagolva vagy dobozban tároljunk. Ezzel nemcsak a frissességüket őrizzük meg, hanem megóvjuk őket attól is, hogy egymást beszennyezzék.

Bevásárlás

Amikor nyáron vásárolni indulunk, sajnos ritkán jut eszünkbe, hogy a hazafelé vezető úton is gondoskodnunk kell a beszerzett alapanyagokról. Ha több helyre kell mennünk, hosszabb időt töltünk távol otthonunktól, mindenképpen vigyünk magunkkal hűtőtáskát. Így minden olyan terméket, ami hűtést igényel, például nyers hús, tejtermék, felvágott, biztonságban tudhatunk, ameddig ügyeinket intézzük.



Hűtőtáska-használat

Praktikus lehet egy hosszabb úton az üdítőket külön tenni az ételektől, hiszen egy korty innivalót gyakrabban kívánunk meg. Ma már sok helyen lehet kapni úgynevezett üveghűtőt, amiből csak az üvegek teteje lóg ki, vagyis anélkül tudunk inni vagy önteni belőlük, hogy az üveget ki kelljen belőlük vennünk. A jégakkuk mindig legyenek teljesen fagyott állapotban, amikor használni kezdjük őket.

A szabadtéren

Ne hagyjuk a csomagot tűző napon, próbáljuk árnyékos helyre tenni. Ha lehet, az evést időzítsük úgy, hogy mindenki egyszerre legyen jelen, így nem kell többször kinyitni a hűtőládát, ami így tovább fogja tartani a hideget.

Ha az ebédet vagy a vacsorát a kertben fogyasztjuk el, az ételt mindig csak akkor vigyük ki a melegre, amikor leülünk étkezni, ne vigyük ki előbb és ne hagyjuk kint tovább, mint szükséges.

Byjeska Dóra ■

A visszerek ellen

Keringési rendszerünkben a vénáknak jut az a feladat, hogy visszaszállítsák szívünkbe a vért az egyéb testrészekből. Ha a vénák (többnyire a lábakon) kitágulnak, láthatóvá válnak, ujjal benyomhatóak, akkor visszerekről beszélünk.

Az artériákban, vagyis a szívből a többi testrész felé vért vivő erekben az érfal izomműködése továbbítja a vért, a vénákban viszont passzívan halad a létfontosságú folyadék. Ezt a mozgást a vénák falában lévő billentyűk segítik azzal, hogy bezárulva megakadályozzák a vér áramlását visszafelé. Ahol azonban a vénák bármilyen okból nagyobb nyomásnak vannak kitéve, ott faluk úgy kitágulhat, hogy a billentyűk már nem képesek teljesen elzárni őket. Ilyenkor a visszafelé haladó vér tovább növeli a nyomást az érfalon – így alakul ki a visszér.

A betegséggel járó tünetek változatosak. Előfordul, hogy a páciens semmilyen kellemetlenségre nem panaszkodik, másoknál fáradtság, a láb feszülése, melegsége jelentkezhet, főleg álló helyzetben pedig enyhébb vagy határozottabb láb-fájás. Mások a láb duzzadásáról, viszkető érzéséről, illetve éjszakai görcséről számolnak be.

Csak ülni és állni nem szabad

A visszerekről tömegeket érint, hazánkban minden második-harmadik felnőttet. Az elhanyagolt visszér krónikus vénás elégtelenséget, illetve nagyjából minden századik páciensnél lábszárfekélyt okozhat, ez utóbbi pedig nem ritkán vezet még súlyosabb betegségek kialakulásához, de enyhébb esetben is a munkaképesség megváltozásával járhat.

A betegség sokszor genetikai hátterű, hiszen okozhatja a kötőszövetek öröklött gyengesége (a vénák tartása a sejtek közt lévő kötőszöveti elemeknek köszönhető). Veszélyeztetettek a fogamzásgátlót szedő (vagy más okból hormonpótlást kapó) nők, és kockázatos időszaknak számít a serdülés, a várandósság és a menopauza. A visszerekről az életkorral is összefügg, hiszen az öregedés a kötőszövetek gyengülésével jár. A túlsúly is komoly kockázatot jelent, mivel a plusz kilók miatt a szervezetben áramló vérnek nagyobb ellenállást kell leküzdenie. Az elégtelen mozgás szintén kiváló

ok lehet, mint ahogy a rizikócsoportba tartoznak az álló és ülő foglalkozást végzők is.

Hogyan előzhetjük meg?

Alapvető, hogy a páciens megszabaduljon a súlyfölségtől: az elhízottaknál ugyanis a visszeres vérpangás következtében trombózis, ennek folyamánaképpen pedig akár életveszélyes tüdőembólia is kialakulhat. Étrendünk is segíthet a prevencióban, a C- és E-vitaminok javítják a keringést, erősítik az érfalakat; a gyógynövények közül a fekete áfonya javítja az erek tónusát és a vérkeringést, a vadgesztenye jótékony (például a visszeres lábak vizesedését csökkentő) hatását pedig népi megfigyelések is alátámasztják.

Fontos a rendszeres testmozgás azok esetében is, akiknek testsúlya normális. Minden használ, ami megmozgatja lábainkat, és így segít az ereknek munkájuk elvégzésében, valamint javítja az izmok, a bőr és a kötőszövetek vérellátását. Az ülő- és állómunkát végzőknek, ha tehetik, érdemes időnként rövid szünetet tartaniuk, hogy átmozgassák lábukat, ahogy azoknak is, akik hivatásuk miatt sokat vezetnek.

Végül létezik speciális visszértorna is. Az egyik gyakran ajánlott gyakorlatot ülve, nyújtott lábakkal hajtjuk végre: lábfejeinkkel először jobbra-balra körözzünk, ezután pedig a körzést bentről kifelé, majd az ellenkező irányban végezzük. Következő lépésként felváltva előre-, majd hátrafejtjük a lábfejeinket. Végül kifeszítjük, majd behajlítjuk lábujjainkat, mintha csak meg szeretnénk markolni velük valamit. Az egyes lépéseket addig ismétljük, amíg bírjuk erővel, vagy amíg jólesik. Természetesen az egyéni adottságainknak leginkább megfelelő mozgásforma, illetve a ránk szabott tornagyakorlatok kiválasztásához célszerű gyógytornász szakember tanácsát kérni.

P. Gy. ■



...ablak a természetre

VISSZERES BŐRTÜNETEK?



Biomed Vadgesztenye krém FORTE



TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL

Visszergyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. A krémekben alkalmazott értékes gyógynövény kombináció előnyös lehet a felszíni vénák ápolása, valamint ödéma és nehézláb-érzés esetében.

23,9% gyógynövény kivonat + A és E vitamin

www.biomed.hu biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitotéka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

BAUSCH+LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható

a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

ÚJ KÜLSŐ, VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRÁ IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



RENU-HU140401
Letöltés dátuma: 2014. 06. 10.



Információs videó



Videónkon dr. Rozsos István Ph.D. MBA, sebész, érsebész beszél a visszerről.

Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



hirdetés

Megoldva az elmozdulás problémája

Napjainkban a világon több mint 35 millió embert érintő probléma a teljes fogazat hiánya. Ugyanakkor évtizedeken át a foghiányok pótlásával kapcsolatos megoldások közül a legnagyobb kihívást a totális fogatlanság sikeres helyreállítása jelentette kivehető műfogsor segítségével. A legnagyobb problémát a megfelelő rögzítettség állapotának elérése jelentette, ami azonban mára az implantátumok segítségével megoldhatóvá vált.

— hirdetés —

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
• A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
• A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
• A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

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, időseknek elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZETEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELEBŐL:

„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, tanulságul szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniünk, 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

Szervezetünkben mindenhol a funkció formája az anyagot, amikor egy szerv funkciója kiesik, akkor az adott terület sorvadni kezd. A totális fogatlanság bekövetkezésekor a rágófunkció szinte teljesen megszűnik, a rágószerv működésének egysége felbomlik. Az alsó és felső állcsont fogak befogadására kialakult területei, az ún. fogmedernyűlványok irányítottan sorvadni kezdenek. A foghiány helyreállításakor készülő protézisek kielégítő stabilitását ezért nehéz megvalósítani, hiszen nincsenek fogak, amikhez a fogpótlást rögzíteni lehetne, illetve azok a nyálkahártyával fedett csontos területek, amiket a rögzítés szolgálatába lehetne állítani, folyamatosan csökkennek. Ezért az elkészített teljes lemezes fogpótlások rögzítettségének foka minden igyekezet ellenére messze elmarad egy rögzített fogpótláshoz (hídpótlás) képest.

Régi törekvés, hogy valamilyen módon fokozni tudjuk a protézisek rögzítettségét. Talán mindenki számára ismertek az ún. fogsorrögzítő ragasztók, amik valóban fokozzák valamelyest a fogsorok stabilitását, de hatásuk csak átmeneti, és hosszú távon nem jelentenek kielégítő rögzítő hatást a fogsort viselő páciensek számára.

Mára viszont a rögzíthetőség problémája – a fogászati technológia rohamos ütemben történő fejlődésének köszönhetően, az ágazatban megjelenő ún. implantátumok segítségével mind a hagyományos, mind az ún. minimál invazív módszerekkel – megoldhatóvá vált.

Mik is azok a fogászati implantátumok?

Fogászati implantátumnak nevezzük az állcsontba fogpótlás viselése céljából beültetendő, bioanyagból készült „műgyökereket”. Napjainkban a fogászati implantátumok túlnyomó többsége szintiszta, ötvözetlen titánból készül. Mivel az ilyen bioanyagokat teljes mértékben befogadja az emberi szervezet, megfelelően tervezve és precíz műtétechnikát alkalmazva az implantátumok nem lökődnek ki.

A totális foghiányok esetében azonban a hagyományos implantációs módszerekkel behelyezhető implantátumok számára az állcsontgerincek sorvadása miatt gyakran nem áll rendelkezésre megfelelő térfogatú csont.

Ezekben az esetekben jelentenek megoldást az ún. mini implantátumok, melyeket elsősorban a kivehető műfogsorok rögzítettségére fejlesztettek ki. A teljes alsó és felső kivehető fogpótlásokkal elérhető maximális rágóerő töredéke a rögzített fogpótlások, illetve a saját fogaink által kifejthető rágóerőnek. Ez a csökkent rágóerő kevésbé terheli a csontba helyezett implantátumokat, így lehetővé válik a mini implantátumok használata a műfogsorok rögzítésében. Segítségükkel egyszerűen, minimál invazív módon, a hagyományos implantátumokéval közel megegyező sikerrel lehet tartósan rögzíteni a kivehető protéziseket, mindezt akár azonnali terhelhetőség mellett.

Az implantátum behelyezésének lépései

Az első lépés egy panoráma röntgenfelvétel elkészítése. Javasolt a teljes tervezhetőség és pontosság érdekében egy CT felvétel is. Ezek birtokában már nagy pontossággal meg lehet határozni mind az alsó, mind a felső állcsonton azokat a pontokat és területeket, ahová majd a „csavarok” beültetésre kerülnek. A fogorvosi beavatkozás során helyi érzéstelenítésben végzzük el az implantátumoknak a csontba történő behelyezését. A beavatkozás teljesen fájdalommentes, a kezelés során mindössze enyhe nyomást éreznek a páciensek. A műgyökerek kis átmérőjéből adódóan (1,8–2,3 mm) az íny felvágása nélkül lehet az implantátumokat a csontba helyezni. Ennek a lehetséges módszernek köszönhetően a beavatkozás időtartama nagyon lerövidül, az implantátumok 30-60 perc alatt a helyükre ültethetők. A behatolási terület minimális, így nincs sebképződés, a beavatkozás utáni panaszok (duzzanatok, fájdalmak) elmaradnak, illetve nagyon enyhék, és rövid ideig tartanak. Mivel elmarad a csont sebészi feltárása, az eljárás olyan pácienseknél is biztonságosan alkalmazható, akiknél a hagyományos műtéti eljárás nehézségekbe ütközik.

Ennél a módszernél a felső fogsor stabilizálására általában 6 db, az alsó fogsor esetében 4 darab „csavar” kerül a csontokba beültetésre. A behelyezett műgyökereknek az íny felszíne fölé kiálló végén egy kis gömb látható. A női patenethez hasonlóan az implantátum gömbfejére egy pontosan illeszkedő kis vályú csatlakoztatható. Ezt a kis vályút (patentet) a protézis alaplemezébe építjük be, így a protézis szájba helyezésekor az implantátum gömbfeje összekapcsolódik a protézis alaplemezébe beépített patenttel, ez a szoros kapcsolat az, amely biztosítja a műfogsor helyben tartását. Alapkövetelmény, hogy az eljárást csak hagyományos, kemény műanyagból készült protéziseknél lehet alkalmazni. A rendszer segítségével a műfogsor egyszerűen a helyére pattintható, így a véletlen elmozdulás kizárt. Amennyiben a beültetett implantátum stabilitása megfelelő – amit egy saját nyomaték-mérő kulccsal mérni tudunk –, akkor azok a fogsorral azonnal megterhelhetők, így a protézis már a beavatkozás napján véglegesen elkészülve hordható a kívánt rögzítéssel. Amennyiben nem éri el a kívánt stabilitási szintet a behelyezett implantátum, akkor három hónapot várni kell a rögzítést biztosító patentek műfogsorba építésével, nehogy az implantátumok túlterhelődjenek, kimozduljanak. Ebben a várakozási időszakban is hordható a műfogsor, de a rögzítés még nem valósul meg. Három hónap elteltével az implantátumok terhelhetővé válnak, és maximális biztonsággal tudják szolgálni a műfogsor teljes stabilitását.

Összefoglalva elmondható, hogy a teljes lemezes fogpótlások stabilitása az implantátumok használatával megoldható. A leírt módszer segítségével az ún. mini implantátumokkal rövid idő alatt, kis műtéti beavatkozással, sikeresen elérhető, hogy a teljes lemezes fogpótlások stabilan üljenek a szájban, és az akaratlan elmozdulások okozta problémák végleg megszűnjenek.

Dr. Csermák Balázs ■

— hirdetés —

Pharmaforte

ÚTIPATIKA a gondtalan nyaraláshoz

CRAN-C

Tőzegáfonya-kivonat magas proantocianidin tartalommal hasznos változókéony idő és strandolások esetén.

Gastro-Bon

Nyaraláskor megváltozik az étrend, érdemes előre gondolni a gyomrunkra, nyelöcsövünkre (reflux).

Lutein-Plusz

Erős napsütés? A lutein a szem természetes védelmét biztosító alkotórésze, pótlásáról mindennap gondoskodni kell.

Allix

Pollenidőszakban, változó időjárásban a légutak tisztaságán öröködik torma-fokhagymagyömbér összetevőivel.

Kaphatók étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhetők telefonon 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Szeresd és fogadd el magad!

Gégény Nikoletta (30) történelemtanárként és rendezvényszervezőként is tevékenykedett már. Modellként megmutatta magát olyan országos szépségversenyeken, mint a Királynő (2008) vagy a Miss Balaton (2008). Végül, mivel mindig is közel állt hozzá a pedagógia világa, az Oktatási Hivatalban találta meg a helyét. Ám amint mondja, nagy túlzással akár belgyógyász szakorvos is lehetne, annyit tanult már az emberi test működéséről, mióta tizenkét éve cukorbetegséget diagnosztizáltak nála. Két évvel ezelőtt döntött úgy, hogy újtára indít egy életmódblogot, DiabGirl néven, mellyel nemcsak sorstársainak, hanem önmagának is próbál segíteni a diabétesz kezelésében.

Fontosnak tartom a cukorbetegség utókezelését, de nemcsak az orvosi rendelőkben, hanem otthon is. Az emberek többnyire elkeseredve, magukra hagyva mennek haza a diagnózis felállítása után, pedig igazán szükség lenne egy pszichológusra például. Itt nem csak arról van szó, hogy kapsz néhány tűt meg inzulint, amit mindig használni kell. Az egész élet más lesz cukorbetegben. Olyan 24 órás elfoglaltság ez, amiről nem lehet szabadságra menni. Nagyon fontos szerepe van a családnak, barátoknak, munkatársak támogatásának, akik segíthetik az új állapot elfogadását. Mögöttem is nehéz út áll, de idővel rájöttem, hogy amíg nem akarok a diabéteszről tudomást venni, tulajdonképpen magam ellen élek. Úgyhogy változtattam a hozzáállásomon. Így jött a blog is, ami által sokkal tudatosabbá és fegyelmezettebbé vált az életem.

Ezerféle diétát és mozgásformát ajánlanak a cukorbetegnek, rengeteg jó és rossz tanács kering. Te hogyan teszel rendet ebben a zürzavarban?

Fontos az orvosi konzultáció és a sok segítő javaslat, de élni senki nem tud helyettünk. Úgyhogy ajánlhatok nekem paleolit étrendet, vegán diétát, bármit, azt úgyis én fogom érezni és tudni, hogy ezek beválnak-e a mindennapokban. Ezért fontos a magabiztos kontroll. Egy cukorbetegnek ismernie kell a saját szervezete működését ahhoz, hogy a változásokhoz alkalmazkodni tudjon. Én naplót vezetek, mindenről. Leirom, mit és mikor eszek, és mellé jegyzem a fronthatásokat, a bevett gyógyszereket vagy táplálékkiegészítőket, de akár a stresszt is. Ez segít abban, hogy lássam, mit és hogyan kell csinálnom ahhoz, hogy a tölem telhető legjobb vércukorértékeket produkáljak. Ismernem kell a különböző mozgásformák hatását is, hiszen ez is befolyásolja a napi inzulinigényem. Mindezek tudatában magabiztos lehetek, és eldönthetem melyik diéta és melyik sportforma lesz a legjobb számomra.

Az egyik legutóbbi bejegyzésedben rácsodálkoztál arra, hogy az elmúlt egy évben milyen drasztikusan csökkent az inzulinigényed...

Tizenkét éve 35-36 egységnyi bázis inzulinnal indultam naponta, és 30-35 egység gyors hatású inzulint adtam mellé. Miután megtanultam játszani a grammokkal és egységekkel, tíz év alatt ezt majd 30 százalékkal redukáltam. Újabb 30 százalékot viszont az elmúlt EGY ÉVBEN sikerült csökkenteni rajta. Ez nagyon motivál, és jó érzéssel tölt el, hiszen semmi különleges nem csináltam, csak próbáltam jobban odafigyelni magamra.

Maximálisan hiszek abban, hogy pozitív (ön)tudattal sok mindenben lehet változtatni – és ezzel a lehetőséggel mindenkinek élnie kell(ene)! Én elfogadtam az állapotom és megértettem a feladataimat. Aki olvas, tudja, milyen hosszú út vezetett ideig, de csinálom, amit kell. Cukorbeteg vagyok, inzulint adok és vércukrot mérek. És ezzel együtt szeretnék boldog, teljes és egészséges életet élni.

J. P. ■



Sznik: Király Valéria Róza; Promod Ékszer; Mácsár Andrea

Tabu,
amely életeket tehet tönkre!

Minden harmadik terhesség enyhébb-súlyosabb vizelettartási nehézséggel is jár a kismamák számára. Sok család életét keseríti meg, hogy az anyuka szegénylősen hallgat, szenved a tünetektől. Nem mer beszélni problémájáról, még kevésbé mer orvoshoz fordulni, így esély sincsen a megfelelő kezelésre. Ez a jelenség az úgynevezett gyermekági inkontinencia, ami úgyszólván mindennapos „kísérő jelensége” a terhesség alatti természetes folyamatoknak. A nem idejében gondozásba vett gyermekági vizeletvesztés viszont gyakran súlyosbodik és ha ez is kezeletlen marad, az már az esetek felében gyermekági depresszióhoz vezet, érthető okból.

Hazánkban az új várandós gondozási rendelet a problémát is orvosolja, mivel a kismama az otthonához legközelebbi kaphat helyben segítséget. Az új „várandós gondozásról szóló” (26/2014. (IV. 8.) rendelet ebben is sokat segít, pontosan megjelöli, hogy ezzel bizony a harmadik trimeszterben teendő van. Ha van ilyen panasz, az a gondozási kiskönyvbe felvezetésre kerül, amit a nőgyógyász szakorvos és a háziorvos, sőt a szülésznő és a védőnő is nyomon tud követni. A szakemberek együttműködése, a célzott tanácsadás így már egyszerű és az enyhe átmeneti vizeletcsepegés sem kerül el a szakemberek figyelmét. Idejében elindulhat a gyógytorna és az édesanya ellátása.

Idén a Kontinencia Világhét – június 23–29. között – a kismamáknak, családjuknak szeretnének segíteni a szakemberek. A Bethesda Kórházzal együttműködésben Prof. Dr. Szabó László, a Magyar Kontinencia Társaság elnöke kiemelte, hogy a terhesség során felmerülő inkontinencia nem csupán egy embert, hanem az édesanya mellett a teljes családot érinti. A gyermekági vizelettartási zavar azonban a legkevésbé sem szégyellni való dolog, ráadásul nagyon hatékony és egyszerű módszerek állnak rendelkezésre a probléma megoldására is. Annyi kell csupán, hogy a kismamák bátran jelezzék a vizelettartás nehézségét a szülésznőjüknek, védőnőjüknek, háziorvosuknak. G.C. ■

A Bethesda Gyermekkórház Alapítványának célja, hogy országosan a legszelebb rétegeket érje el és tájékoztassa olyan ügyekben, amelyek a gyermekek életminőségét, egészségét érintik. Az idén a gyermekek és az édesanyák szoros viszonyának biztosítása szerepel az adománygyűjtés középpontjában. Ennek során az Országos Gyermekéges Centrum mellett kialakítandó Anyaotthon felújításával szeretnék elérni, hogy a vidékről érkező édesanyák gyermekük mellett maradhasanak a kórházban. Ehhez a kórház stratégiai partnere, az SCA Hygiene Product Kft is segítséget nyújt a saját eszközeivel: akik 2014. május 22. és szeptember 9. között Zewa Kids terméket vásárolnak valamely Interspar áruházban, egyben 50 forintot adományoznak a Bethesda Kórház Alapítványnak az Anyaotthon létrehozására.



Megújult, nőies csomagolással



TENA Lady gyógyászati segédeszközök

A diszkrét TENA Lady betétek hármas védelme azonnali száraz érzést nyújt, hatékonyan felszívja a beérkező folyadékot és semlegesíti a kellemetlen szagokat, így minden helyzetben önmagam lehetek!

Keresse a patikákban
akár egészségpénztárra is!



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

Segíthetünk megszabadulni
A SZÜRKEHALYOGTÓL?

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!

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

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.olvasoszemuveg-kezes.hu

Amit a cukorbetegségről tudni kell

A cukorbetegség, vagyis diabétesz, a világon leggyakrabban előforduló anyagcsere-betegség: a szervezet egyes sejtjei nem képesek a vérből a cukrot felvenni, aminek oka lehet, hogy a hasnyálmirigy nem termel ehhez elegendő inzulint, vagy maguknak a sejteknek csökkent az inzulin iránti érzékenysége.

A diabétesznek több típusa létezik, ezek közül a legismertebb az 1-es típusú, ami leggyakrabban gyermek-, vagy fiataloknál alakul ki, valamint a 2-es típusú, ami általában idősebb korban jelentkezik. A betegség kialakulásában a genetikai okok mellett nagy szerepe van az elhízásnak, a magas vérnyomásnak, a nem megfelelő táplálkozásnak és a mozgásszegény életmódnak.

„Nagymértékben tehetünk a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása ellen megfelelő táplálkozással, főként, ha azt aktív életmóddal kombináljuk” – mondja Fekete Boglárka, táplálkozási tanácsadó. „Az egészséges táplálkozás alapelvei: együnk többször kevesebbet, fogyasszunk teljes értékű gabonaféléket, liszteteket, rengeteg zöldséget, gyümölcsöket mértékkel, fehér húsokat és telítetlen zsírokat.” Ahhoz, hogy aktívan éljünk, nem kell feltétlenül edzőterembe járni, futhatunk a lakóhelyünk környékén, de a gyaloglás is nagyon jó, ha rendszeresen végezzük.

Az egészséges életmód nem csak a megelőzésben játszhat nagy szerepet. A már meglévő diabétesz kezelésében is hatalmas segítség lehet. Megfelelő táplálkozással és mozgással csökkenthetjük a kellemetlen tünetek megjelenését, a szövődmények kialakulását is, hiszen a cukorbetegség, bár krónikus betegség, nagyon jól karban tartható.

Mik a diabétesz tünetei?

A glükóz, vagyis a vérben lévő cukor szintje normál esetben reggel, éhgyomorral mérve sem emelkedik 7,8 mmol/l fölé. Ha több alkalommal egymás után ennél magasabb értéket mérünk, az már a betegség jele lehet. Bár érdemes mindenkinek bizonyos időnként szűrési jelleggel megmérnie a vércukorszintjét, vannak egyéb olyan tünetek is, melyek aggodalomra adhatnak okot, és jelentkezéskor mindenképpen orvoshoz kell fordulni. Ezek a tünetek az állandó, nem szűnő szomjúságérzet, megnövekedett vizeletmennyiség, nagyfokú fáradékonyság és állandó éhségérzet, melynek ellenére testsúlycsökkenés is előfordulhat. Súlyosabb esetben előfordulhat a bőr viszketése, a látás romlása, éjszakai lábgörcs és zibbadás is.

2-es típusú betegség esetén a tünetek lassabban alakulnak ki. Az általános tünetek mellett előfordulhat aceton szagú lehelet, inybetegségek, bőrfertőzések, lelassult sebgyógyulás vagy gombás fertőzések.

Berjeska Dóra ■

A vércukormérés ma már egyszerű és gyors művelet, a legmodernebb készülékek már minimális vérmennyiséget igényelnek, és pár másodperc alatt megmutatják, hogy az eredmény alapján kell-e aggódnunk. Pontosság tekintetében is óriási az előrelépés, hiszen már van olyan magyar fejlesztésű vércukormérő-család, mely klinikai laboratóriumi pontosságú vércukormérést tesz lehetővé az otthoni önellenőrzés során. Fontos, hogy a reggeli órákban, éhgyomorral mérjék a vércukrot. A normális vércukorérték: 4,5-5,8 mmol/l, mely optimálisan étkezés után sem emelkedik 7,8 mmol/l fölé.

Diabétesz teszt

Mennyire veszélyeztetett? Töltse ki tesztünket, és tudja meg, mennyire fenyegeti a cukorbetegség.

Életkora

35 év alatt (0)
35-64 év között (3)
65 év fölött (5)

Mértek már élete során bármikor önnél megemelkedett vércukorszintet?

Igen (5), Nem (0)

Előfordult korábban családjában diabétesz?

Nem (0)
Szülők, testvérek vagy gyermekek között (3)
Nagyszülők és távolabbi rokonok között (5)

Mekkora a testtömegindexe (BMI)? Ki számításához a kilogrammban mért testsúlyt osszuk el a méterben mért magasság négyzetével.

Normál és alacsony testsúly 25 alatt (0)
Enyhe túlsúly 25-30 között (3)
Túlsúly 30 fölött (5)

Az alábbiak közül mely élelmiszereket nem fogyasztja? Többet is megjelölhet.

Gyümölcs (1), Hal (1)
Olajos magvak (1)

Saláták (2)
Más zöldségfélék (2)
Teljes kiőrlésű gabonából készült termékek (2)

Az alábbiak közül mely élelmiszereket fogyasztja naponta? Többet is megjelölhet.

Finomított gabonából készült termékek (1)
Hús (1)
Cukorral készült édességek (2)
Édesítővel vagy gyümölcscukorral készült édességek (2)

Milyen üdítőt, italt fogyaszt naponta?

Alkoholt (1)
Cukros üdítőket (2)
Gyümölcsleveket (1)

Mekkora a háskörfogata? (nők/férfiak)

80 cm/94 cm alatt (0)
80-88 cm/94-103 cm között (3)
88 cm/103 cm fölött (5)

Mennyit sportol hetente? (futás, gyaloglás, edzőterem stb.)

A mindennapi mozgáson kívül szinte egyáltalán nem (4)
1-3 óra között (2)
Több mint három órát (0)

Az alábbiak közül szenved valamely megbetegedésben?

Krónikus fertőzések (1)
Visszatérő fertőzések (1)
Hasnyálmirigy-gyulladás (1)
Hepatitisz, májszugor (1)
Mukoviszcidózis (1)
Vasanyagcsere-betegség (1)
Pajzsmirigy alulműködése (1)
Cushing-kór (1)

Az alábbiak közül szedi valamelyik gyógyszert?

Kortizon (tabletta, krém vagy spray) (1)
Vízajtók (1)
Béta-blokkolók (1)
Vízajtók és béta-blokkolók együttesen (4)
Hormonális fogamzásgátló tabletták (1)

Értékelés

13 pont alatt

Szerencsésnek mondhatja magát, mert alacsony rizikófaktorainak és egészséges életmódjának köszönhetően önt nagy valószínűséggel elkerüli a cukorbetegség. Ha továbbra is ezt az életmódot követi, könnyedén megtarthatja jó egészségét.

14-24 pont között

Mindenképpen oda kell figyelnie, mert önnél

magasabb a betegség kialakulásának veszélye. Próbálja meg csökkenteni a jelenleg meglévő rizikófaktorokat. Kezden rendszeres sportolásba, változtasson étrendjén, és próbálja meg elkerülni a stresszt. Időről időre ellenőrizze vércukorszintjét!

25 pont fölött

Sajnos önnél nagyobb valószínűséggel alakulhat ki cukorbetegség. A genetikai

tényezők ellen nem sokat tehet, de egészséges táplálkozással és megfelelő életmóddal késleltetheti a tünetek jelentkezését. Egy esetleg kialakuló betegség kezelésében is sokkal jobb a lehetőségei, ha már most odafigyel szervezete szükségleteire. Az egészséges életmód segíthet, hogy a cukorbeteg sokkal egészségesebb és teljesebb életet élhessenek. Mérje rendszeresen vércukorszintjét!

hirdetés

Dcont®

A Dcont® termékcsalád a Magyar Értéktárban nyilvántartott nemzeti értéké vált.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógyászati segédeszköz üzletekben, akciós csere szettben is!

Részletes feltételek és információk a www.e77.hu honlapunkon!

Dcont® TREND

77 Elektronika Kft. 1116 Budapest, Fehérvári út 98.
Zöldszám: 06 80 27 77 77 Tel.: 06 1 206 1480 Fax: 06 1 206 1481
E-mail: ugyfelszolgalat@e77.hu www.dcont.hu www.e77.hu

A Dcont® TREND vércukormérő gyógyászati segédeszköz.

ISO 15197:2013
A PONTOSABB MÉRÉSÉRT SZÁRVÁNYNAK MEGJELÉL

77 Elektronika Kft.

Alkalmom előtti,
gyógynövényeket
tartalmazó
étrend-kiegészítő
kapszula FÉRFIAK
ÉS HÖLGYEK RÉSZÉRE



Keresse a patikákban!

- 100% gyógynövénytartalom • Nemzetközi labor által bevizsgált termék
- OÉTI nyilvántartásba vételi igazolással rendelkezik
- Forgalmazza: Patika Pack, tel.: 450-0897

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