

Digitális  
tartalommal

# GYÓGYHÍR

2014. augusztus – IX. évfolyam 8. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

A  
jóindulatú  
daganatok  
5  
jellemzője

Alternatív

Gyógyító kutyák

Szezon

Pollenveszély  
ősszel

Tüdőrák

Nem csak a  
cigaretta okozhatja

Augusztus életmódbloggere:  
dr. Mikesy Levente

„Felismertem, hogy minden fotó mögé egy valódi, átélhető történet szükséges,  
valami olyan, amivel megragadom az emberek figyelmét.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon



**Ginkgo Biloba 120 mg**

*Sztenderdizált gyógynövény kivonat*



Nagyhatású antioxidáns készítmény. A ginkgo flavonoidok hozzájárulnak a keringési rendszer normál működéséhez, a megfelelő véráramláshoz. A ginkgo biloba hozzájárulhat az időskori agyműködés megfelelő szinten tartásához. Kínában a ginkgot 5000 éve használják a gyógyításban.

www.vitaking.hu

**Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!**

*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes 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 köhögésnek, a szemvizetetésnek és a bőrkütsének – **egyetlen tablettával, 24 órán át!** Ráadásul a Zilola nem álmosít, nem okoz fáradékonyságot.



**naponta 1 tablettát**

Zilola 28 mg tabletta (28 db) - 28 napos kezelésre. Indokolt esetben, orvosi felügyelet mellett. Készítők: Készítők: 1103 Budapest, Károlyi utca 27. (Lapgyártó: Készítők: 1103 Budapest, Károlyi utca 27.)

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

**A TERMÉSZET A KEZEDBEN**



**KRISTÁLY DEZODOR 60 g**

Természetes sókristály, mely 24 órán át véd a testszag kialakulása ellen, elpusztítja 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 illatintenzitás 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

**LACTACYD Pharma**


**KERÜLJÜK EL NYÁRON AZ INTIM FERTŐZÉSEKET!**

Minden nő életében fontos az intim egyensúly, aminek szerves része az intim higiénia. Természetes körülmények között a hüvelyben a jótékony baktériumok vannak jelen a legnagyobb számban, amelyek tejsavat termelnek, így gondoskodnak a hüvely alacsony pH-értékének fenntartásáról. Ez a savas közeg kulcsfontosságú, mert védelmet nyújt a fertőzésekkel szemben.

Minden nő életében fontos az intim egyensúly, aminek szerves része az intim higiénia. Természetes körülmények között a hüvelyben a jótékony baktériumok vannak jelen a legnagyobb számban, amelyek tejsavat termelnek, így gondoskodnak a hüvely alacsony pH-értékének fenntartásáról. Ez a savas közeg kulcsfontosságú, mert védelmet nyújt a fertőzésekkel szemben.

A Lactacyd Pharma NYUGTATÓ HATÁSÚ intim mosakodó nyugtató és gyulladáscsökkentő hatóanyagainak, tejsavtartalmának és enyhén savas kémhatásának köszönhetően visszaállítja az intim területek természetes egyensúlyát, ráadásul segít enyhíteni a kellemetlen intim tüneteket is.

A Lactacyd Pharma SZENZITÍV intim mosakodó pedig különlegesen kímélő összetételének köszönhetően az érzékeny bőrű nők számára nyújt mindennapi ápolást.



**Az Országos Gyermekegészségügyi Intézet a környezettudatos életmódért**

2014 tavaszán indult útjára az az országos kampány, amelynek során a védőnők és a média erejének segítségével hívják fel a figyelmet a környezettudatos életmódra az Országos Gyermekegészségügyi Intézet (OGYEI) munkatársai, az „Országos kampány a fenntartható életmódért a családok és lakosok körében” elnevezésű uniós projekt keretein belül.

A környezettudatos életmódra nevelést nem lehet elég korán kezdeni, így nem véletlen az OGYEI szerepvállalása ebben a témában, hiszen az Intézet küldetése a gyermekek egészségének, jóllátásának segítése. A jövő generációjának szemléletformálása határozza meg a Föld jövőjének sorsát is. Így az Intézmény munkatársai szakértők segítségével olyan játékokat fejlesztettek ki, ahol már a kisgyermek is játszva könnyedséggel sajátíthatja el a fenntartható életmód fontosságait. A projekthez kapcsolódóan egy OKO - portált is kialakítottak, ahol a kampány eseményei mellett, Tudástár és OKO - ENCIKLOPÉDIA segíti a tájékozódást a környezetvédelem világában. Míg a kisebbeket Futurobi: kalauzolja a jövő megmentésében, addig a Facebook felhasználókat egy folyamatosan frissülő játékkal és nyereményekkel várja az Öko-kaland közösségi oldal. A nyár folyamán a kampányt ismert gyermekrendezvényeken, valamint kedvelt zenei fesztiválokon is népszerűsítik, így augusztus hónapban egész napos zenés, táncos és játékos programokkal várják az érdeklődőket a SZIN-en és a VIDOR Fesztiválon környezettudatosság jegyében.

A program során már sikerrel lezajlott a védőnők országos képzése, hiszen ők a legnagyobb segítői a projektnek. A kampány célja, hogy a lakosság közvetlenül a védőnőktől is szerezhesen információt a fenntartható fejlődésről, a háztartásban alkalmazható sokszor pénztárcakímélő, zöldítő tippekről. A lakosság számára készített nagyszabású kampányban óriásplakátok, kiadványok és egyéb kommunikációs csatornák, valamint TV- és rádió spotok hirdetik a projekt kiemelt üzeneteit: használj kevesebb vizet, vegyszert és energiát, segíts abban, hogy minél kevesebb hulladék keletkezzen. A kampány arca Keleti Andrea táncművész, aki gyermekeivel együtt segíti a fenntartható életmód népszerűsítését.

További információ: [www.okoportal.hu](http://www.okoportal.hu)







**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto:blaskovitsjudit@gyogyhir.hu)  
411-1866  
Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@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](mailto:info@pressgt.hu)  
**Nyomdai kivitelezés:**  
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádas 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](http://www.observer.hu)

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




Szerkesztői levél

Ez bizony nem könnyű. Érezni, hol a határ: állapot tartani, mert szeretjük őket, illetve ártani nekik – mert szeretjük őket. Tudni persze tudjuk, értjük is a túlszaporulat veszélyeit, de amikor olyan aranyos az a kutya vagy macska, a család házi kedvence... Nem könnyű azoknak a helyzetek sem, akik a gyepmesteri telepekre kerülő állatokkal foglalkoznak, megrendítő állapotú (egykori) házi kedvencekkel találkoznak, és elgondolkodtató élettörténetekkel az (egykori) gazdák között a lelketlen terepjáróstól a családi tragédiát átélő családtagig, aki nem tud mit kezdeni a rá maradt négy lábával. Nem könnyű ilyesmiről interjút készíteni sem, még ha terjedelmi és egyéb okokból nem is lehet mélységében bemutatni a témát, csupán csak megkarcolni a felszínt. Mégis egész biztos, hogy a sok negatívum ellenére emlékezni fogok az augusztusi bloggerre, dr. Mikesy Leventére és ideiglenesen befogadott kutyájára, a dülöngélő járású Papára, akivel együtt sétáltak be az interjúra. Akit egy ilyen kutya szeret, rossz ember nem lehet...

*Földvári István*

## Ideiglenes befogadó lettem

*Kedvcsináló az Ebdoc bloghoz*

Hiába hajlaltam föléje, mintha észre sem vette volna, hogy ott állok felette. „Szia, kutya, hát te ki vagy?” – kérdeztem tőle vidáman, válaszul a kedélyes mosolyra. Semmi reakció, talán láthatatlan volt nekem? „Helló!!!” – erre a kiáltásra lassan, de tényleg nagyon lassan a hang irányába fordította a fejét, majd tétován rám emelte tekintetét. Szanaszét álló fogak kucskáltak ki csukott szájából, olyan lehetetlenül neveltség ábrázatot kölcsönözve tulajdonosának, hogy muszáj volt elnevetnem magam. Aztán belenéztem a szemébe. Tágra nyílt bal szeme kifejezéstelenül csillogott, a szürkehályog komoran világított széles pupillája alól, de a jobb szeme... Tudjátok, van néha, hogy egy bizonyos idő után olyan hirtelen tudatosul benne a felismerés, mi tárul elétek, akár egy pofon.

Amit Papa jobb, eleven szemében láttam, bizony bőven felért egy pofonnal. A távolból egy kedélyes kutyát láttam csak, amely mosolyogva szemléli társait, de ez csak délibáb volt. Papa nem mosolygott, csak a fogai miatt látszott úgy, mintha vigyorogna. Papa nem mosolygott, egészséges szeme egészen mást árult el arról, mi uralkodik benne. Szomorú volt talán? Nem. Félt, rettegett, szenvedett? Nem. A tekintete fáradt-üres volt, s olyan, mélyről jövő emlékeket sejtetett, hogy úgy éreztem, inkább a vak szemét szeretném nézni és látni, mert az legalább nem árul el semmit. Semmi olyat, amiről nem akarok tudni.





# A jóindulatú daganatokról

A tumorfajták egy kisebb része felel a halálal végződő daganatos betegségekért, ezeket nevezik rosszindulatú (orvosi nyelven malignus) daganatoknak. A jóindulatú (benignus) daganatok általában nem veszélyeztetik közvetlenül a páciens életét, egyes fajtái ronthatnak azonban életminőségén, és orvosi beavatkozást igényelhetnek. Ellenőrzésük azért is szükséges, mert bizonyos fajtáik malignus tumorokká fajulhatnak.

A jóindulatú daganatra jellemző, hogy környezetétől élesen elhatárolódik, növekedése lassú. Sejtjei hasonlítanak azon szövet sejtjeihez, amelyből kiindult. A benignus tumor ezeken kívül nem fekélyesedik ki, és nem ad áttétet más szervek felé. Ugyanakkor okozhat panaszt a páciensnek, például mert nyom egy ideget, vagy olyan méretűre nőhet, amely már akadályozhatja az adott szervet funkciójának ellátásában. Ilyenkor rendszerint gyógyszeres kezeléssel vagy sebészeti beavatkozással el lehet távolítani őket, ezt követően – ellentétben a rosszindulatú daganatokkal – általában nem kell tartani kiújulásuktól.

## Bőrön

A jóindulatú daganatok összes fajtáját lehetetlen volna egy rövid írásban tárgyalni, de bőrünkön előforduló változatai közül mindenképp meg kell említeni az öregkori szemölcsöt (orvosi nevén: verruca seborrhóica). Ez a nagyon gyakran előforduló, a hámszövetből kiinduló daganat idősebb korban jelentkezhet a törzsön és a végtagokon. Egyedül is felbukkanhat, de jellemzően nagyobb számban jelenik meg. Színe a sárgásbarnától a feketéig változhat, széle éles, laposan emelkedik elő a bőrből. Mérete pár milliméter és több centiméter között mozoghat. Soha nem fajul rosszindulatú daganattá, mégis érdemes megmutatni szakorvosnak, mert a laikus szem esetleg összekeverheti a súlyosan rosszindulatú melanómával.

A testünk felszínén érzékelhető jóindulatú tumorok közé tartoznak a zsíreredetű lipómák is. Nagyságuk különböző lehet, tapintásuk tömör, nemegyszer több alakul ki belőlük szimmetrikusan főként a végtagokon, a háton, a mellkason. Általában nem okoznak panaszt, de nem ritka, hogy a menopauza időszakában lévő nőknél a csomók hirtelen fájdalmassá válnak, kínzó viszketés, levertség is jelentkezhet. Ilyenkor a lipómák sebészi eltávolítása segíthet.

## Méhben

Bár a többi benignus tumorhoz hasonlóan a mióma, vagyis a méhfal simaizomrostokból és rostos kötőszövetből kialakuló jóindulatú daganata sem veszélyes önmagában, esetleges következményei miatt mindenképp fel kell rá hívni a figyelmet. Erre a viszonylag gyakori (a fogamzóképes nők csaknem negyedét) érintő elváltozásra ugyanis sokszor azért derül fény, mert megnehezíti a teherbeesést. A mióma ugyanis nemegyszer gyengíti a méhnyálkahártya vérellátását, és megakadályozza, hogy a megtermékenyített petesejt beágyazódjon. Ha a foganás mégis sikeres, akkor viszont a terhesség második szakaszában a hormonális változások miatt a tumor növekedésnek indulhat, ami méhösszehúzódást és így vetélést, koraszülést okozhat. A mióma a magzat napvilágra jövelekor is komplikációkhoz

vezethet: mivel zavarja a méhfal normális összehúzóerejét, elhúzódhat a szülés, ezért sokszor császármetszést végeznek az édesanyán.

A kisebb miómák igen ritkán okoznak tüneteket, sokszor csak a medenceüri rutinvizsgálatkor veszi észre a nőgyógyász. Mindenképp érdemes gyanakodni, ha gyakori a két menzesz közötti vérzés, vagy ha a menstruáció erős és fájdalmas. Szintén a tünetek közé tartozhatnak a vizelet- és székletürítési problémák, a puffadás, a görcsölés járó alhasi fájdalom. A mióma kezelésére többféle (többek között műtéti vagy hormontartalmú gyógyszerekkel történő) megoldás szóba jöhet, ezek közül a tumor mérete, a további gyermekvállalási szándék stb. alapján választják ki a leginkább megfelelőt.

## Bérgyakban

A prosztata, más néven dülmirigy jóindulatú megnagyobbodása (benignus prosztata hiperplázia; BPH) a férfiak leggyakoribb benignus tumora. Ez a felnőttekben mintegy 20 gramm tömegű, szelídgesztenye nagyságú szerv a húgyhólyag alatt található, ahol körülveszi az abból induló húgycsővet.

### A benignus tumorok számos alapjellemezőjükben különböznek a rosszindulatú daganatoktól:

- nem roncsolják a körülöttük elhelyezkedő szöveteket
- nem képeznek áttéteket
- ellenőrizhetetlenül növekednek a szervezetben, ám műtét után általában nem újulnak ki
- növekedésük az esetek többségében lassabb, mint a rosszindulatú daganatoké
- szerkezetük azonos az őket körülvevő szövetekével, elszigeteltek



## Információs videó



Videónkon dr. Borbényi Erika beszél a jóindulatú daganatokról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



Éppen ezért a daganat vizeletelési nehézségeket okoz – e tünetre az 50 feletti férfiak mintegy fele, a hetvennél idősebbeknek 70-80%-a panaszkodik. A BPH-s páciens férfi hólyagja vizeletkor nem mindig ürül ki teljesen, a vizelet pang, ez pedig a húgyhólyag és a vesemedence fertőzőes betegségekhez vezethet. A betegek gyakran panaszkodnak arra, hogy két órán belül újra vizelniük kell, és az inger éjjel is jelentkezhet, továbbá a vizeletartási nehézségek sem ritkák.

Ha a kezelés indokolt, akkor először többnyire olyan készítményeket kap a beteg, amelyek ellazítják a prosztata és a hólyag meghatározott izmait, és így könnyebbé teszik a vizelet ürítését. Léteznek olyan gyógyszerek is, amelyek hatására a prosztata összehúzódik. Az is előfordul, hogy a kétféle terápiát egyidejűleg alkalmazzák. Ha mindez nem vezet eredményhez, akkor szóba jöhet még a műtéti beavatkozás, többnyire az úgynevezett transzuretrális rezekció; a rendszerint gerincvelői érzéstelenítéssel végzett beavatkozás során egy endoszkóphoz csatlakoztatott sebészi eszközzel távolítják el a megnagyobbodott mirigy egy részét.

Pap Gyula ■

— hirdetés —

**MAX-IMMUN**

## Mert már története van

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



Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központ

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. Csinyi László lrt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Tompa M. u. 2.

Tanácsadói telefonszám

+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,

www.max-immun.hu, info@max-immun.hu



— hirdetés —

**Preventa®**  
A VÉDIJEG

## A víz tudománya

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

- 25 éve a kutatás élvonalában
- 20 éves tudás és tapasztalat
- 15 év fogyasztói bizalom és elégedettség

Tudjon meg többet a Preventa® termékcsaládról a [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu) weboldalon, ill. kövessen minket Facebookon is!  
Mintaboltok: 1124 Budapest, Fűrj u. 2., 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.

**HYD** +36 1 365 1660

[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)





## Enyhe égési sérülésre a csapvíz a leghatásosabb gyógyír

Bár a népi hagyomány több házi gyógymódot ismer az égési sérülések kezelésére, a szakemberek mégis azt mondják, a legfontosabb azt kideríteni, elégséges-e az otthoni ellátás, vagy orvosi kezelésre van szükség.

Az első fokú sérülés a leggyakoribb. Ezt okozhatja túlzsárolás, bármilyen, figyelmetlenségből adódó rossz mozdulat (pl. vasalás, főzés, sütés közben), mechanikus irritáció. Utóbbi esetében, miközben bőrünk egy felülethez súrlódik, hő keletkezik, ez pedig sérülést eredményez. Ezekben az esetekben piros, fészes, fájdalmas a bőrfelület.

Másodfokú égés esetén, egyelőre még kisebb területen, hólyagok is kialakulnak, hiszen nemcsak felületi, hanem eggyel mélyebb réteget érintő sérülés történik. Leginkább háztartási balesetek során, a forró víztől, a vasaló, a sütő miatt szenvedhetünk el ilyen jellegű kellemetlenséget.

A harmadfokú égési sérülés elsősorban üzemi, elektromosság okozta baleset során szenvedhető el, a tünetek pedig nemcsak nagyobb területen megjelenő hólyagok formájában jelennek meg, de

ezek gennyet is tartalmaznak, és a hólyagok közötti bőrfelület is elhal.

A negyedfokú égés a legsúlyosabb: ilyenkor nagy kiterjedésű, fekete, elhalt bőrfelülettel jár a károsodás.

Dr. Börzsei-Knoll Veronika, az Emineo Egészségügyi és Baleseti Központ egyik szakmai vezetője elmondta, attól függően, mennyire súlyos a sérülés, és testünk hány százalékát érinti, annak megfelelően kell orvoshihoz fordulni.

– Az orvostudományban a Wallace-szabályt használják annak megállapítására, mennyire súlyos egy égési sérülés, milyen kezelést igényel annak ellátása – mondta dr. Börzsei-Knoll Veronika. – A módszer kilencszázalékos területekre osztja a testünket. Ha már 35-40 százalékos az égett terület, akkor súlyos sérülésről beszélünk, és haladéktalanul

mentőt kell hívni, a beteget kórházba kell szállítani.

A két legenyhébb fokozat esetében azonban otthon is kezelhető a sérülés. Az égett felületet tanácsos 15-25 percre hideg, folyó csapvíz alá tenni, hogy lehűtsük az érintett testrészt. Így lassíthatjuk a további sejtek elhalását, emellett remek fájdalomcsillapító hatása is van. Jeget ne használjunk, mert azzal nagyobb kárt okozhatunk, mivel lefagyasztjuk a megsérült részt. Ugyancsak ne alkalmazzunk kenőcsös, tejfölös, hintőporos módszereket, mert elfertőződhet a seb. Az égett felületen keresztül ugyanis könnyebben utat találnak a baktériumok a szervezetbe. A minél gyorsabb gyógyulás érdekében a sebre egy tiszta, steril gézlapot helyezünk, és a hólyagokat se lyukasszuk ki!

P. C. ■

— hirdetés —

**ÖRDÖGNYELV  
KIVONAT ZÖLDTEÁVAL  
2014 sztárdiétája**  
HÓDI PAMELA, CSISZTU ZSUZSA  
ÉS VAMOS ERIKA EZT AJÁNLJA!

**AZ EREDETI ÖRDÖGNYELV-KIVONAT ZÖLDTEÁVAL**  
országszerte kapható a gyógyszertárakban, a bioboltokban, a Rossmann-üzletekben, vagy megrendelhető most is az [ordognyelv.hu](http://ordognyelv.hu) weboldalon!

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM PÓTOLJA A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



## Vakcina kullancsfertőzés ellen

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) szerint hazánkban 1977 és 1997 között évente átlagosan 240, az azóta eltelt időszakban viszont csak évente mintegy 46-84 embert érintett a kullancs terjesztette encefalitisz (agyvelőgyulladás). Az ÁNTSZ a kedvező változást többek között a betegség ellen adott védőoltások elterjedésének tulajdonítja. Hogyan szerezhethetünk védelmet a parazita okozta fertőzés ellen?

Magyarországon főként a sárgásbarna közönséges kullancs (Ixodes ricinus) okoz bajt. A parazita mérete kb. 1-4 milliméter között változik, ha teleszívja magát vérrrel, teste babszem nagyságúra nőhet. Az encefalitiszt okozó vírust a vadon élő állatokról viszik az emberre a kullancsok. Érdekes tudni, hogy az ÁNTSZ adatai szerint a leginkább fertőzöttnek számító területeken is csak mintegy minden ezredik élősködő hordozza a vírust, másutt pedig öt-tízezer állatból egy okozhat fertőzést. Az encefalitisz szempontjából a leginkább veszélyeztetettnek azok a középkorú emberek számítanak, akik hivatásuk miatt gyakran kerülhetnek érintkezésbe a parazitákkal, így például a favágók, vadászok, erdészek. A fertőzések jelentős része tünetmentesen folyik le, kisebb része pedig az influenzához hasonló tüneteket (rossz közérzet, láz, fejfájás) produkál. Az ÁNTSZ adatai szerint a betegség jellemzően teljes felépüléssel végződik, néha viszont súlyos idegrendszeri következményeket okozhat.

Akik el szeretnék kerülni ez utóbbiak kockázatát, azok beoltathatják magukat kullancs-encefalitisz ellen. (Fontos tudni, hogy ez a vakcina a szintén kullancsok terjesztette Lyme-kór ellen nem véd.) A védelmet a következőképpen lehet megszerezni: az első vakcina beadását követően egy hónappal következik a második oltás, a harmadik pedig egy év múlva. Erre három évvel a páciens emlékeztető oltást kap, majd ötévente egy-egy újabbat.

Az oltások vénykötelesek, az ellenjavallatokról (pl. lázas betegség, egyes allergiák) a háziorvos tájékoztathat. Magyarországon kétféle vakcinához lehet hozzájutni (legalábbis elvileg). Mindkettő létezik gyerek és felnőtt változatban, hatékonyságukban nem mutatkozik különbség, csak gyártásuk technológiájában – és az árukban. Ám mint ahogy arról nemrég egy dél-alföldi lap (majd nyomában egy piacvezető hírportál) is beszámolt, a mintegy feleannyival olcsóbb készítmény több mint egy éve szinte hozzáférhetetlen. Igaz, az oltássorozat akkor is hatásos, ha a pénztárcabarát anyaggal kezdik, és a drágábbal folytatják. Ugyanakkor egy komplett családnál súlyos tízezrekre rúghat a különbség, míg a teljes védelmet adó oltássorozat végére érnek.

P. Gy. ■



Vásárolj Libero pelenkát  
kedvezményes áron  
egészségpénztárra  
a patikákban!



— hirdetés —





A felfázást (hólyaghurutot) az esetek 70-95%-ában egy az *E. coli* törzsből származó baktérium okozza. Úgynevezett felszálló fertőzés, amely a húgycsövön keresztül vándorol fel a belső szervekhez, és leggyakrabban a húgyhólyag nyálkahártyáját támadja meg, de szélsőséges esetben veszélyes lehet a veseműködésre is.

## Érkezik a felfázás szezonja!

### A megelőzés intim kérdései

Öt jó tanácsot mindenképpen érdemes megfogadni abban az esetben, ha egészség-tudatosságunk odáig terjed, hogy a szezonális veszélyforrásokra külön oda tudunk figyelni, esetleg tudjuk magunkról, hogy érzékenyebbek vagyunk a problémára.

Az öltözködésnél egyből két dologra is odafigyelhetünk: a meg- és felfázásos megbetegedések ellen kiváló védekezés a réteges öltözködés, az egyes rétegek fel- vagy levételével pontosan tudjuk szabályozni hőháztartásunkat. Hideg, nedves időben a baktériumok is virgoncabbak, s érdemes odafigyelni arra az összefüggésre is, hogy hideg hatására az erek a vérbőiséget csökkentve összehú-

zódnak, miközben az pedig a nyálkahártya megfelelő védekezéséhez szükséges lenne.

A nem pamut alapú intim ruhadarabok szó szerint a melegágyai a baktériumoknak, amelyek gyorsan szaporodnak a levegőtlen helyeken – ezért részesítsük előnyben az úgynevezett lélegző ruhákat. Bár nyilván mindenki úgy gondolja magáról, hogy tisztálkodási szokásaiban nincs semmi kivetnivaló, rendszeresen visszatérő felfázásos panaszoknál érdemes szigorúbbnak lennünk magunkkal szemben.

Kulcsfontosságú, hogy immunrendszerünket felkészült állapotban érje a „támadás” a felfázás részéről: ha a szervezet limfocitái küzdenek a betegséggel,



### Információs videó



Videónkon dr. Fekete Ferenc beszél a felfázásról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

az hosszú távon sokkal eredményesebb lehet, mint ha folyton-folyvást az antibiotikumok segítenek ki bennünket a bajból. (Gondoljunk csak a manapság sokat emlegetett antibiotikum-rezisztens baktériumtörzsek megjelenésére!)

Hólyagunkban a nem ürített vizelet miatt félóránként duplázódhat meg a baktériumok száma, így a felfázással kapcsolatban különösen fontos, hogy betartsuk az „arany szabályt”: naponta 2-3 liter vizet meg kell innunk. Ha hatványozni akarjuk a folyadékbevitel jótékony hatását, válasszunk csalán- vagy medveszőlő-, esetleg zöldteát.

### Ha elmarad a kezelés: vesemedence-gyulladás mint szövődmény

Ha a hólyaggyulladást nem kezelik időben vagy megfelelőképpen (antibiotikummal vagy egyéb más módszerrel), a gyulladás továbbterjed a vesékre. A vesemedence-gyulladás három betegcsoport számára különösen veszélyessé válhat: ók a csecsemők, illetve kisgyerekek (bár ez esetben általában valamilyen veleszületett rendellenesség a kiváltó ok), a nők, különösen a terhesség alatt és az azt követő időszakban, valamint az idősek, különös tekintettel a prosztatatanagyobbodásban szenvedő férfiakra.

**12 éve sikeres, minőségével bizonyít!**

# CRAN-C

étrend-kiegészítő

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

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

OÉTI által bevizsgált termék.

Hazai gyártású termék

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

hirdetés

# DrotavEP

drotaverin-hidroklorid

30 db DrotavEP 40 mg tabletta

## 40 mg

Hagyja meg a görcsöt a fának!

- Epekő, epegörcs,
- vesekő, hólyaghurut,
- gyomor-, bélgörcs,
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.

Vény nélkül kapható, drotaverin tartalmú gyógyszer.

**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszeripari, Farmaceutikai és Szaktanácsadó Rt.  
www.expharma.hu

1048 Budapest, Mogyorósi út 84.  
Tel: 06-1-233 2003  
Fax: 06-1-233 1426 e-mail: budapest@expharma.hu

A kockázatok és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

EPHR\_DR01\_2014.07

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

Már a patikákban is kapható

a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

**ÚJ KÜLSŐ, VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!**

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!



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

hirdetés



# Érzékeny ősz

A strandszezonnal korántsem érnek véget az allergiások megpróbáltatásai: számos más virágpór mellett ilyenkor még a méltán rossz hírű parlagfű pollenje is megkeseríti az arra érzékenyek életét, és az őszi időszak ezen kívül is újabb nehézségeket okoz az allergiás betegeknek.

Ha vetünk egy pillantást a pollennaptárra, akkor kiderül, hogy az emlegetett parlagfűvön kívül (e növény virágzási periódusa augusztus-szeptemberben ér csúcra, de még októberben is szórja a virágpórt) szintén veszélyforrás ilyenkor a vadkender, a feketeüröm, a fenyőfélék vagy a szagos borjúpázsit pollenje. Szeptemberben szórja a legtöbb virágpórt a közönséges orszálfog, a libatop és az aranyvessző, de az útifűfélék, valamint a különösen allergén pázsitfűfélék is aktívak még ilyenkor. Hogy a csalán érintése mindenkinek kiütést okoz, az közismert, de talán csak kevesebben tudják, hogy a növény májustól októberig a levegőben szállongó pollenjei is allergiás reakciót válthatnak ki.

Ősszel megszaporodnak a levegőben a gombaspórák, a szintén allergén és amúgy az egész évben a levegőben lévő penészspóráknak pedig az időjárás változása kedvezőbb életkörülményeket biztosít. Szintén a környezeti körülmények magyarázzák, hogy ősszel erősödnek a tünetei azoknak, akik poratka-allergiában szenvednek.

Sokan – tévesen – a házipornak tulajdonítják a fenti, egyebek mellett légúti tüneteket kiváltó túlérzékenység kialakulását, pedig az igazi felelős

a poratka, egészen pontosan annak ürüléke. A leggyakrabban két, a pókokkal rokonságban álló, mintegy egyharmad milliméter nagyságú ízeltlábú okozza a bajt (tudományos nevük: Dermatophagoides pteronyssus, illetve Dermatophagoides farinae). Az apró élőlények a testünkről származó, elhalt hámsejteket fogyasztják, melyekből egy felnőttől naponta mintegy másfél gramm válik le – ez a mennyiség mintegy egymillió poratka napi táplálékának elegendő. A ő mikroszkopikus méretűvé töredezett ürüléküket a levegő szállítja el a lakás többi részébe kedvelt élőhelyeikről, az ágyról-ágyneműről, bútorkuzatokról, szőnyegekről, plüssálatokról. Számuk ősszel azért növekszik, mivel jellemzően ilyenkor (a fűtési időszak előtt) legmagasabb a lakások páratartalma, és ez a körülmény kedvez az atkáknak.

Az allergiás tünetek – a pollenek okozta és a más okokból kialakuló túlérzékenység esetében is – novemberre általában csillapodnak, a betegséget ezzel együtt komolyan kell venni, a kellemetlen szövődmények között ugyanis az elhúzódó alsó légúti hurut vagy a krónikus orrmelléküreggyulladás mellett az asztma is szerepelhet.

P. Gy. ■

# A tüdőrák nem csak a dohányosok betegsége

A tüdőrák hazánkban az egyik vezető haláloknak számít. A leggyakoribb típusa, a nem-kissejtes tüdőrák, aminek az egyik legjelentősebb rizikófaktora a dohányzás. A dohányzáson kívül azonban még számos egyéb rizikófaktor van jelen a mindennapokban. Lássuk, melyek ezek:

## A szintelen és szagtalan, egészségre ártalmas radon gáz

A tüdőrákot okozó tényezők sorában a radon gáz a cigaretta után a második helyen áll. A radon a környezetünkben megtalálható radioaktív nemesgáz, amelynek egy része kiszabadul a térbe. Ez a gáz kiszivároghat építőanyagokból, a talajból, illetve a talajban lévő radon gázt elnyeli az ivóvíz, így az a vezetékes hálózaton keresztül eljuthat a lakásokba is. Ha a radont poros vagy dohányfüstös levegővel lélegezzük be, akkor ezek a radioaktív részecskék közvetlenül letapadnak a tüdő falán, így a hörgők és a tüdő belső felületét borító hámsejteket közvetlenül sugározzák be.

nunk, akkor tegyük azt nyitott ablaknál, közben orrunkat és szánkat takarjuk el egy kis kendővel.

A rizikófaktorok kizárásán kívül fontos a rendszeres szűrés, hiszen az időben felismert daganatos megbetegedések kezelhetőek! Ma már léteznek olyan szájon át szedhető célzott terápiák, amik növelik a betegek túlélési esélyeit. Ezen gyógyszerfejlesztéseknek köszönhetően a korábbi terápiákhoz képest már elérhetőnek látszik a betegség krónikussá szelődése, mellyel a várható túlélés megháromszorozódhat.

W. P. ■

## Azbeszt

Kétszeresére emeli a tüdőrák kockázatát. A korábban rendkívül népszerű építőanyag használatát mára már betiltották, azonban még mindig lehet találkozni vele az építőipari bontómunkák, illetve különböző gyári munkák során. Az azbesztpor belelegzésével a káros kémiai anyagok mélyen a tüdőbe jutnak, ahol felsérve a tüdő falát hegesedést indítanak el, amiből rákos burjánzás is kialakulhat. Ezen munkák során ezért rendkívül fontos a megfelelő védőruházat viselése.

## Passzív dohányzás

Sok dohányos bele sem gondol abba, hogy a füstöléssel nemcsak a saját, hanem a környezete egészségét is károsítja. A passzív dohányosok tüdejébe majdnem azonos mennyiségű füst – és benne lévő káros anyag – jut be, mint az aktív dohányosokéba. Ezért tiltják meg egyre több országban a zárt helyen való dohányzást. Hazánkban háromszor több ember egészségét károsítja a passzív dohányzás, mint bármilyen közúti baleset. Fontos tudni, hogy a gyermekek és a kismamák szervezetét a dohányfüst még inkább károsítja, ezért ügyelni kell arra, hogy őket ne érje a füst.

## Foglalkozáshoz kapcsolódó kockázati tényezők

Bizonyos foglalkozások magasabb kockázati tényezővel rendelkeznek. Ezeknél a munkaköröknél ügyelni kell a károsító tényezők csökkentésére. Ilyen foglalkozások például: festő, nyomdász és különböző vegyipari, valamint építőipari munkák is.

## Óvatosan a vegyszerekkel

Egyes tisztítószerek rákkeltő anyagokat tartalmazhatnak, mint például a paradiklór-benzol, más néven PDCB. Érdemes a termékek címkéjét alaposan elolvasni és használatukat elkerülni. Ha mégis ilyen termékekkel kell dolgoz-

hirdetés

**ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!**

**Mit tehetnék az allergia ellen?!**

**Allergia esetén hatékony megoldásunk a ZILOLA®!**

Az allergiás megbetegedések közül az **allergiás rhinitis**, azaz a **szénanátha** jellegzetes tünetei a tüsszögés, vízszemű orrfolyás, szemviszketés, torokkaparás, esetenként a fejfájás és a fáradékonyság. Ezek nagyon hasonlítanak a megfázás, influenza tüneteiére, ezért kialakulásuk kezdetén meglehetősen nehéz megállapítani, hogy milyen betegség is áll a háttérben. Amennyiben meg tudjuk ítélni, hogy mi lehet a bajunk, el lehet kezdeni recept nélkül kapható gyógyszerekkel a kezelést.

Az allergiás nátha enyhe és súlyosabb tünetekkel járó formájában is javasolható a **legújabb generációs antihisztaminok** közé tartozó **levocetirizin** hatóanyag adása, amely hatékonyan képes enyhíteni az orrfolyást, az orrdugulást, a tüsszögést, a viszketést, a szemtúneteket. További előnye, hogy a régebbi gyógyszerekkel ellentétben **nem okoz álmos-ságot, fáradékonyságot.**

A levocetirizin hatóanyagot tartalmazó **ZILOLA®**:

- ✓ már egy órán belül kifejti hatását,
- ✓ hatékonyan csökkenti a kellemetlen tüneteket,
- ✓ hatása több mint 24 órán át tart,
- ✓ nem okoz álmos-ságot!

**napi 1 tabletta**

**ZILOLA®**  
5 mg filmtabletta  
28

Dicola long. Hatalmas hatású, kiváló minőségű termék, mely nélkül kapható gyógyszert. Richter Gedeon 1181 Budapest, Győri utca 17-21. Gyógyszertárak: Dunakör: +36-1-360-7311, @gyogyszerinfo.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

hirdetés

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC 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](http://www.vep-keszulek.hu)

[mobil-web.vqp-website.com](http://mobil-web.vqp-website.com)

## 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 LEVELÉBŐL:**

**„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, tanulsággal szolgáljon! A szerelmünk kitérődött, annyit szeretkeztünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, 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-pe! sikerülni fog!!!”**

**Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária**



## A gondolataim is sokkal rendezettebbek lettek

Dr. Mikesy Levente (29) ötödik születésnapján jelentette ki először, hogy állatorvos szeretne lenni. Amikor az Illatos úton kezdett dolgozni, tisztában volt vele, hogy nagyon sok állatnak segíthet a gyepmesteri telepen, s mindig is erre vágyott, de azzal is, hogy munkahelyének nagyon rossz a megítélése. Úgy gondolta, hogy ennek oka leginkább a kommunikáció hiánya – ezért indította el 2012-ben az ebdoc.hu blogot.

– Sokan menhelynek tekintik a gyepmesteri telepeket, és nem tudatosul bennük, hogy az ivartalanítás hiánya miatt van olyan sok állat ezeken a helyeken. Mindeközben a menhelyek már egyre kevésbé tudnak új állatokat befogadni, annyira tele vannak. Az emberek nagyon örülnek a kölyökkutyáknak, sokszor kifejezetten akarják, hogy saját kedvencüknek legyen kölyke, és csak utána döbbennek rá, hogy 6-8 kölyökkutyával nem tudnak mit kezdeni. Abban bíztam, hogy ha a blog segítségével az emberek látják, mi történik, talán átgondoltabban fognak cselekedni.

**Aki ezzel szembesíti az embereket, gondolom, nem lesz túl népszerű.**

– Alig két hete dolgoztam az Illatos úton, amikor elkezdtem egyebek mellett szakmai témákról blogolni, mint például hogy a stressz milyen hatással van az állatokra, illetve hogyan próbálnak küzdeni ellene. A betegségekkel kezdve az örökbefogadást is sok témát érintettem. Előre figyelmeztettem, hogy sokan nekem fognak esni, így is lett. Támadási felületet nyújtottam, mert létrejött a korábbiaknál könnyebben elérhető kommunikációs lehetőség, volt már Facebook-oldal, kommenteket lehetett írni. Sokan azt jósolták, pár hét múlva be fogom fejezni. Lelkileg tényleg nagyon megterhelő volt egy-egy durva reakció után a következő posztot ugyanúgy, jó hangulatban megírni. Leginkább önkontrollt és türelmet tanított a blogírás. Vannak, akik nem is értik, amit olvasnak, mert egész egyszerűen mást akarnak érteni a szövegből. A második évtől kezdve megváltoztak a kommentek: attól fogva azt nehezményezték, hogy túl jó színben tüntetem fel az Illatos úti tevékenységünket, miközben kizárólag tényeket fogalmaztam meg: a dolgozók valóban mindent megtesznek az állatokért, amit csak tudnak. Ennek az lehetett volna a veszélye, hogy egyre inkább menhelynek fogják tekinteni az Illatos utat, és még több állat kerül be, de ez nem következett be, 2012-13-ban a hozzánk beérkező állatok száma nagyjából állandó volt, 2014-től már az összlétszám is folyamatosan csökkenni kezdett, és ami a legfontosabb: lassan két éve nem kell ott helyhiány miatt egészséges állatot altatni.

**A blogon egy-egy jó kép és személyes történet kapcsolódik minden egyes kutyához, macskához.**

– Az elsődleges cél mindvégig az volt, hogy minél több kutyát örökbe fogadjanak, hiszen csak így lehet az altatásveszélyt elkerülni. Hogy ezt hogyan lehet elérni, menet közben tanultam meg. A direkt, agresszív üzenetek a médiában már annyira általánosak, hogy az emberek immunisak lettek rájuk. Felismertem, hogy minden fotó mögé egy valódi, átélhető történet szükséges, valami olyan, amivel megragadom az emberek figyelmét.

**Személy szerint mit profitáltál a blogírástól?**

– Jobban megismertem magamat, a kifejezőképességem javult, a gondolataim is sokkal rendezettebbek lettek. Egyszerűen fel kellett nőnnöm a feladathoz.

(Dr. Mikesy Levente júliustól megvált munkahelyétől, saját magánpraxisát tervezi. Ha kíváncsi rá, hogyan került kapcsolatba egy paksi menhellyel, vagy hogy miért kísérte el a fotózásra az emberi léptékkel mérve 85 éves, Papa nevű kutya, látogasson el a gyogyhir.hu weboldalra a teljes interjúért.)

Boldvári István ■



Szink: Király Valéria

## Kutyás sportok nem csak egészségesekeknek

Ha kutyáról és mozgásról beszélünk, legtöbbször a napi séta vagy maximum a futás jut eszébe. Azonban ennél a gazdának és a kutyának is jóval szórakoztatóbb lehetőségek állnak rendelkezésükre. A kutyával eltöltött idő egy betegséggel küzdő ember számára, ahogy az egészségesekeknek is, rendkívül sokat adhat. „Szerintem már az sokat segíthet egy akár fizikálisan leromlott vagy mentálisan zárkózott embernek, hogy mindennap van miért felkelnie, nem roskadhat magába, mert valakiről, a kutyájáról gondoskodnia kell. Új célokat ad az embernek. Az agilityben tényleg megtalálható a 8-9 évesőtől a 70 évesig minden életkor a pályán. Nálunk nincs konvencionális forma, minden sportkutyás tegezi a másikat. Ha valaki elkezd, egy igazán szuper, új társasághoz tud csatlakozni” – mesél hihetetlen lelkesedéssel Kárpáti Dalma, a Dogs 'N Sports kutyaiskola agility részlegének vezetője. „Mindenki számára nyitott a kutyás világ. Léteznek paragility versenyek, sőt rendeznek belőlük világbajnokságot is minden évben, ahol Magyarországról induló párosok igazán szép eredményekkel szoktak büszkélkedni. Ilyenkor a pályát specifikusan alakítják ki olyan távolságokkal, hogy azt mankóval, illetve mindenféle kerekesszékekkel meg tudják oldani a versenyzők. Például volt egy vak férfi, aki felállt a pályára úgy, hogy a kutyája nyakában csilingelt egy csengő, így tudta, mikor hol járhat, milyen vezényszavakat kell használnia, előtte pedig a pályarajzot a tenyerére rajzolták le.”

A kutyával végzett sportolás egy beteg vagy mozgássérült embernek hatalmas önbizalmat adhat. Sok betegség esetén pedig a gyógyuláshoz vezető út, a rehabilitáció elengedhetetlen része a mozgás, amihez igazán jó motivációt adhat, ha a család kedvence is részt vehet benne. A közös sportolás a legenygült szervezet számára is segítség lehet a jó fizikai állapot visszaszerzésében és megőrzésében, valamint a betegség okozta depresszió és más lelki problémák leküzdésében. „A frizbiv versenyek távolsági kategóriájában is találkozhatunk mozgássérültekkel, akik helyt tudnak állni a pályán. Ebben a témakörben egy emléktárgy is létezik Kathy Miller and Ruckus Trophy néven. Kathy Miller súlyos betegen (daganatos betegségben szenvedett) is addig frizbizett, ameddig csak tudott, és egészen haláláig kijárt versenyekre. Flyballozni is szuperül lehet, mivel ott a kutyának önállóan kell teljesítenie a feladatot, így a gazdi részéről nem igényel nagyobb fizikai igénybevételt. A dog dancinglezéshez sem kell feltétlenül kirobbanó fizikai erő. Trükktanításokból és koreográfiából áll, amit mindenki maga kreál egy általa választott zenére. Vannak hobbiosztályok, ahol a kutyát végig lehet jutalmazni, illetve rövidebb kúrok is elegendők. Itt a trükktanítások által erősödik a kutya-gazda kapcsolat, és ha valaki ráérez az izére, egyre nehezebb és nehezebb feladatokra tudja rávenni a kutyáját. Van heelwork to music és freestyle kategória is” – tudtuk meg lehetőségeinket az iskola vezetőjétől. Láthatjuk, hogy számtalan fajtája létezik a kutyás sportnak, csak meg kell találnunk a számunkra és kutyánk számára a legmegfelelőbbet – bár az angol elnevezések arra utalnak, hogy egyelőre mindez gyerekcipőben jár Magyarországon.

Bjjeska Dóra ■

Háziállataink rendkívüli tulajdonságokkal rendelkeznek. Már a jelenlétük is különleges hatással van ránk. A kutyáknak és a macskáknak már a simogatása is nagyon megnyugtató, csökkenti a magas vérnyomást és enyhíti a depressziót. Kutatások szerint a macskák dorombolása egy olyan számunkra különleges frekvencián mozog, ami gyorsítja a törött csontok gyógyulását. Így már érthető, miért dorombolnak akkor is, ha fáj valamijük. A nyulak is igazán különlegesek. Az állatok közül az ő bundájuk az egyetlen, ami nem tapad bele a sebekbe, így őket rendszeresen alkalmazzák égési sérültek mellett terápiás állatként.



Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

**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  
E-mail: info@focusmed.hu  
www.olvasoszemueveg-kezeles.hu





## BORAMID® fülcsepp

Az egészséges és tiszta hallójáratokért – az egész családnak.



Bórsavat, glicerint és fűzfakéreg-kivonatot tartalmaz.

- Hatóanyagai miatt előnyös lehet:
- rendszeresen uszodába, strandra, gyógyfürdőbe járóknak
  - váladékozó hallójárat esetében
  - hallójárat viszketésének csökkentésére
  - a hallójárat rendszeres tisztántartása céljából
  - külső hallójárat ekcémákban
  - enyhe külső hallójárat gyulladása 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**

## Strandolni fülfájás nélkül

A fül páros halló és egyensúlyérzékelő érzékszervünk, melynek három részét különböztetjük meg: a belső fület, a közép- és a külső fület. A külső fül részei a bőrrel fedett fülkagyló, valamint a csontos és porcos külső hallójárat; utóbbi megbetegedései különösen gyakoriak a strandidőszakban.

A külső hallójárat egy gyerekeknél mintegy 1,5-2,0, felnőtteknél 2,8-3,8 centiméter hosszúságú cső. Külső kétharmadában helyezkednek el azok a módosult faggyúmirigyek, amelyek a fülcsirt (orvosi nevén: cerumen) termelik. A cerumen jelentős szerepet játszik szervezetünk egészségének védelmében, hiszen savas kémhatásának köszönhetően baktérium-, gomba- és vírusölő tulajdonsággal rendelkezik.

A külső hallójárat védekezési mechanizmusa azonban meglehetősen sérülékeny, a különböző baktérium- és vírusfertőzések, fizikai behatás, allergiás megbetegedések, diabétesz stb. mellett attól is begyulladásra, ha víz kerül bele – és a tapasztalatok szerint pont ez a gyulladás egyik leggyakoribb kiváltó oka. A páciens ilyenkor egy furdést követően arra panaszkodik, hogy füle (magától vagy például rágáskor, érintésre) fáj; esetleg gennyes folyást tapasztal a füleiből, netán úgy érzi, valamilyen idegen anyag került hallójáratába. Rossz hír, hogy nemcsak a betegség fájdalmas, hanem sokszor a vizsgálat és a kezelés is. Utóbbi során először is eltávolítják a fülből a felgyülemlett váladékot. (Ilyenkor a páciens rögtön úgy érzi, hogy jobban hall; ez az egyik jel, amelynek alapján a külső hallójárat gyulladását meg lehet különböztetni például a középfülgyulladástól.) Ezután az eset súlyosságától függően a kezelőorvos dönthet a fülcseppek vagy pedig a fülbe helyezett gyógyszeres gézcsíkok alkalmazása mellett. Fontos, hogy a teljes gyógyulásig ne érje víz az érintett területet. A házi orvoslás semmiképpen nem ajánlott, hiszen csak fül-orr-gégész szakorvos döntheti el, vajon külső- vagy például a másfajta terápia igénylő belsőfül-gyulladás okozza-e a tüneteket. A kérdést elsősorban a dobhártyákép vizsgálatával lehet eldönteni, vagy ha ez a hallójárat duzzadtsága következtében nem lehetséges, akkor a kísérő szimptomák, illetve a váladék milyensége adja meg a választ.

A legjobb védekezés természetesen a megelőzés: aki hajlamos a betegsége (a vízi örömeiről viszont nem kíván lemondani), jól teszi, ha beszerez egy alkalmas fül dugót. A nekünk megfelelő típus kiválasztásához nyugodtan fordulhatunk tanácsért szakorvoshoz, gyógyszerészhez.

Amúgy bármilyen okból is jutott víz a hallójáratba, mindenképp el kell azt távolítani, hiszen a felázott bőr hajlamosabb a megbetegedésre, amit a levegőben

normál körülmények között is megtalálható kórokozók is kiválthatnak. Sokan hajmosás, zuhanyozás után érzik úgy, hogy kotyog valami a fülükben – ilyenkor semmiképp ne ragadjunk fültisztító pálcikát, forduljunk inkább szakorvoshoz, aki kifecskendezi (köznyelven: kimossa) fülünk ből a bajt okozó folyadékot. A vattás végű fültisztítóval kapcsolatban amúgy is óvatosságra intenek a hozzáértők. E vattával ellátott pálcikák ugyanis a fülcsirt dugószerűen összereprelhetik, vagy pedig eltávolíthatják, felszámolva ezzel testünk egyik védelmi vonalát. Ha mindenképp ragaszkodunk használatukhoz, akkor legalább óvatosan, a pálcákkal kifelé kitorva tegyük ezt. Ugyanakkor ne feledjük: a vízzel keveredő fülcsirt felpuhítja a hallójáratot borító bőrt, így az különösen könnyen szenved szemmel nem is látható méretű sérüléseket, utat nyitva így a különféle fertőzéseknek. Arról nem is beszélve, hogy a tisztítópálcikákat nem steril vattával burkolják.

De akkor hogyan tisztítsuk füleinket? Bőven elegendő, ha mosakodáskor, hajmosáskor, a strandolást követő zuhanyozáskor a fülkagylót és a mögötte lévő bőrt lemossuk, és törölközővel alaposan megszárazítjuk. A fülkagylót csak a hallójárat kezdetéig tisztítsuk meg, majd a törölköző sarkával töröljük szárazra.

Byjeska Dóra ■

**Információs videó**

Videókon dr. Helfferich Frigyes beszél a fülgyulladásról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés



## FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

I have Diabetes  
Cukorbeteg vagyok

Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés? Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot és szabadságot, hiszen használatával a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszullet esetén a világ bármely pontján leolvasható róla a viselője számára életbevágó információ.

## MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név: .....

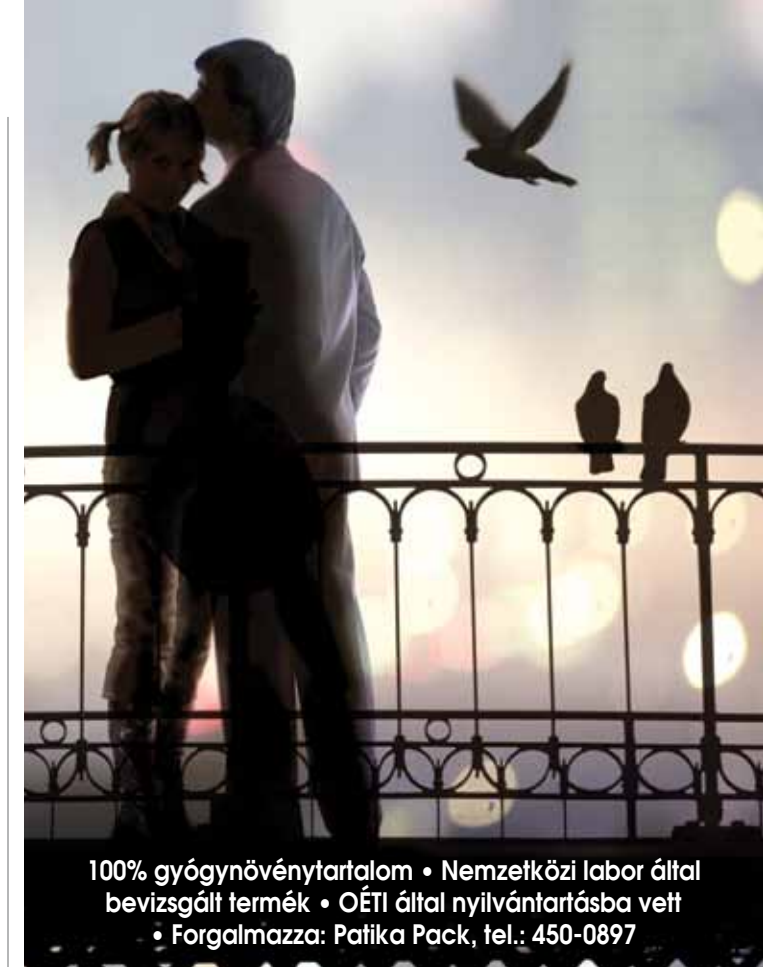
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):  
.....  
.....

Tel.: .....E-mail cím: .....

- Rendelés:
- Felnőtt magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) ..... db
  - Felnőtt angol nyelvű karkötő (Ø65 mm) ..... db
  - Gyermekek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) ..... db
- A karkötőt az alábbi módokon veheti át:
- személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)
  - postai utánvétellel, postai utánvét díja: 990 Ft (1 kg-ig)
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
  - faxon: **06-1-450-0898**
  - a fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

www.patikapack.hu

Gyógyszertárak is megrendelhetik!  
Patika Pack, Tel.: 06-80-200-351, 239-0347



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

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



Keresse a patikákban!

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

hirdetés



# RICHTOFIT

## Ha a gyorsaság fontos Rapid Aktív sportgél Gyors. Intenzív. Hatékony.

Gyors  
bemelegítés,  
lazítás és  
regenerálás

Sportsérülések  
megelőzésére  
és kezelésére

Intenzív  
hatás az  
izomfájdalmak  
enyhítésére



[richtofitsport.hu](http://richtofitsport.hu)