

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2015. március – X. évfolyam 3. szám

www.gyogyhir.hu



Oltások

A vírus
nem
szkeptikus

8 út az
epegőrcsig

Fogyás

Városi legendák
nyomában

Zsírmáj

Nem csak
az alkohol
okozhatja

Március specialistája
Dr. Melczer Zsolt

„A HPV életciklusa olyan, hogyha évente kontrolláljuk, akkor a méhnyakrákot megelőző állapotok nagyon jól kiszűrhetők – ez ugyanis az egyik leghatékonyabb szűrővizsgálat a világon.”



Keressen
MINKET
a facebookon

KEVESEBB ZSÍRPÁRNA, TÖBB ENERGIA, JOBB KÖZÉRZET! GARCINIA-ARANY FOGYÓKÚRA

Négy természetes hatóanyag, egyenként klinikailag igazoltan fogyasztható hatású.

- Fokozza a zsírégetést derékról, fenékről.
- Gátolja a zsírképződést.
- Csökkenti az éhségérzetet.
- Tartós hatás.



Ajánlott ár:
3570 Ft/90 kapszula

Info: www.leszeretnekfogyini.hu

Kapható patikákban, bioboltokban.
A www.pharmaforte.webáruhazban
és telefonon: 09/30-2100-155

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

ALLIX-FORTE kapszula A torok és az orr egészségéért!

Hatóanyagai az immunrendszer és a felső légút támogatói, az orrüreg, a hörgők tisztaságát segítik. Eredményes a téli egészségmegőrzésben!

Összetevők:

C- és D₃-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögszéna és citrus kivonatai, hisztidin.



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

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

HAJHULLÁS ELLEN, HAJRŐSÍTÉS, GYORS HAJNÖVEKEDÉS

Nisim, Fast hajápolók - már bőrbarát Paraben, Szulfát, DEA mentes változatban is!

Hajnövekedés gyorsítása, hajerősítés, hajhullás csökkentése

- Esszenciális tápanyagok
- Aminosavak, fehérjék
- Gyógynövény kivonatok
- Gazdaságos kiszerelés
- Allergia, érzékenység esetén is!



Megrendelhető: www.holttenger.hu,
06703387852, keresse a gyógynövényüzletekben és a gyógyszerárakban

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

Máriatövis 500mg

A tavaszi méregtelenítés ideális kiegészítője

A máriatövis egy fantasztikus gyógynövény, fő hatóanyaga a szilimarin.

A máriatövis bizonyítottan serkenti a máj fahéj-szintézisét, és az egészséges májselyt növekedést.

Minden korosztálynak ajánlott kúraszerű fogyasztása.

09/30-2100-155
www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

GYÓGYNÖVÉNYGYŰJTŐ TÚRAK A BÜKKBEN

Időpontok:
jún.3., 15., júl.13., 20., aug.10.

3 nap / 2 éjszaka, szállással, teljes ellátással, szakember tájékoztatóval, gyógytea kóstolással

34.500.- Ft/fő

A programot és információt keresse a www.szerviziroda.hu honlapon
tel: 46 / 509 979, 509 980

PROENZI³ AKCIÓS CSOMAG (Proenzi³ ExPur 90 db + Proenzi³ ExPur 30 db)

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

A Proenzi³ akciós tavaszi csomagjában a 90 db-os Proenzi³ ExPur mellé most egy 30 db-os Proenzi³ ExPur terméket adunk ajándékba. A Proenzi³ ExPur összetevői révén gondoskodik az ízületek mozgathatóságáról.



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

www.gyogypedikur.hu

Budapest VII. és XVIII. kerületében.

Cukorbetegség lábápolása, körömbenöves műtét nélküli szabályozása.

Tel.: 06-30/986-6611

NEOPLANT, GYÓGYNÖVÉNYES NATUR KOZMETIKUMOK

Magyar termék

NEOPLANT krém és arcszesz: ideális a pikkelysömör, az ekcéma és gyulladt bőr kozmetikai kezelésére

NEOPLANT hajszes és sampon: korpás fejbőrre, hajhullásra

Tel.: 06-20-442-3059,
www.neoplant.org,
pikkelysomor-ekcema-korpa.hu

További érdekes cikkeket, információkat talál honlapunkon és Facebook-oldalunkon is:

www.gyogyhir.hu
www.facebook.com/gyogyhirmagazin

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:

Hubay Csilla – hubaycsilla@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 gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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



Szerkesztői levél

Az első három hónap interjúalanyai között volt egy összekötő kapocs: mindhárman fontosnak tartják és saját lehetőségeiken belül művelik is a betegedukációt, tehát igyekeznek minél több információt megosztani a páciensekkel a betegségükkel kapcsolatban. Különösen fontos lenne, hogy a terhesgondozással kapcsolatban megbízható forrásból szerezzék be a szükséges információkat az érintettek. A lehetséges kockázatok hangsúlyozása, de nem túlhangsúlyozása, a terhesvitaminok, a HPV-oltások, az otthonszülés kérdései – megtelne az oldal, ha minden neuralgikus pontot felsorolnánk, ahol újra és újra főnixként ébrednek és terjednek a téveszmék.

A dr. Melczér Zsolttal készített interjú hosszabb változatában – amelyet elolvashatnak a gyogyhir.hu weboldalon vagy a lap Facebook-oldalán is – beszélünk néhányról ezek közül a kérdések közül is.

Földvári István
Földvári István



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarázó videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá pluszinformációkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépre töltsse le a QR-kód-olvasó alkalmazást.
2. A telepített QR-olvasó alkalmazással olvassa be az újságból kiválasztott QR-kódot.
3. A mobil eszközön ezután automatikusan elindul a videófilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

Kötelező oltások – tények és téveszmék

Nem kell sokat böngészni a közösségi oldalakon, különböző portálokon, hogy olyan véleményekkel találkozunk, amelyek szerint a kötelező védőoltások többet ártanak, mint használnak, és igazából csak arra jók, hogy a vakcinákat előállító gyógyszeripari cégek gazdagodjanak rajtuk.

A védőoltások beadását ellenzők természetesen „érveket” is használnak álláspontjuk védelmében. Népszerű vélemény például, hogy oltás nélkül a gyerekek egészségesebb felnőtté válnak, hiszen immunrendszerük természetes módon, magától erősödik meg majd a leküzdött betegségek hatására. Mások azt állítják, hogy összefüggés van az oltatás és az allergiás megbetegedések kialakulása között. Szokás még az ellenzők körében az oltással járó kellemetlen mellékhatásokra, a vakcinák állítólagos higanytartalmára is hivatkozni. Gyakran fogalmazódik meg a következő kérdés is: miért kötelező nálunk néhány olyan oltás,

amelyet az EU egyes országaiban nem követelnek meg? És egyáltalán: mi szükség vakcinára olyan betegségek ellen, amelyek emberemlékezet óta nem szedtek áldozatot hazánkban?

Kezdjük ez utóbbi félíggazsággal: való igaz ugyan, hogy például gyermekbénulás közel tíz éve nem fordult elő nem csupán hazánkban, de egész Európában sem, ám ez épp a kötelező oltások létjogosultságát igazolja. A járványok elleni küzdelem legfontosabb eszközei ugyanis minden szakértő, többek között az Egészségügyi Világszervezet, a WHO állásfoglalásai szerint is a magas átoltottság, a rutinszerűen beadott vak-

cinák, illetve a hatékony járványügyi felügyelet. A magas átoltottság jelentősége abban foglalható össze, hogy minél többen részesülnek védelemben egy adott betegség ellen, annál kisebb az esélye annak, hogy a kór járványszerűen támadjon. A következő hazai oltási rendszernek köszönhető például, hogy (szemben kontinensünk más országaival) Magyarországon 2002 óta nem jegyezték fel itthoni eredetű kanyarót, ahogyan rubeolás esetet sem.

Egy ellenpélda a nem olyan távoli múltból: 1974-ben Japánban a gyerekek csaknem negyötöde kapott vakcinát szamárköhögés (pertussis) ellen: a jelzett évben négyszáznál kevesebb megbetegedést regisztráltak, és a kór nem szedett halálos áldozatot. Két év múlva már viszont alig minden tizedik kicsi kapott oltást, mivel rémhírek terjedtek arról, hogy az oltóanyag nem biztonságos. Az eredmény: 1979-ben Japánban súlyos szamárköhögés-járvány tört ki, tízezernél több megbetegedéssel és több tucat halálessel.

Vagy nézzük a higanytal kapcsolatos mendemondát! Tény, hogy 1930 óta használtak egyes

Az oltások általános ellenjavallatai

1. lázas állapot
2. előrehaladó, fokozódó idegrendszeri betegség
3. túlérzékenység az oltóanyaggal vagy komponenseivel szemben

Az oltathatóság ellenjavallatai

1. akut betegség, magas lázzal
2. előzőleg súlyos oltási reakció
3. daganatos betegség, lymphoma, kemoterápia, sugárkezelés, leukémia, Hodgkin kór, agammaglobulinémia, szteroid kezelés
4. súlyos tojásfehérje allergia esetén nem adható a sárgaláz, az influenza és a kullancs-encephalitis elleni oltás

Terhesség alatt az oltás mindig egyénileg mérlegelendő.
(forrás: www.oek.hu)

oltóanyagok bakteriális és gombás fertőződésének megelőzésére rendkívül csekély mennyiségű tiomerzál, márpedig ez a szerves vegyület egyebek mellett etilhiganyt is tartalmaz. A tiomerzállal konzervált oltóanyagok higanytartalma nagyon alacsony, ezenkívül alapos vizsgálatok során sem derült fény sem korai, sem késői káros hatásaira, ráadásul ennek dacára a vakcinák többségében már nem alkalmazzák.

Azok sem állítanak valótlanítást, akik azt hangoztatják: egyes EU-s országokban nincsenek kötelező védőoltások. Úgy teljes azonban a kép, ha ehhez még hozzátesszük: ahol az EU-ban a magyartól különböző az oltási szisztéma, ott a gyerek csak akkor mehet közösségbe (vagyis járhat például iskolába, óvodába, bölcsődébe), ha a szülei az előírt dokumentumok felmutatásával igazolják az egyes betegségek elleni oltottságát.

Két dolgot még mindenképp meg kell említeni. Egyrészt a szövegünk le: a védőoltások egy része esetében a szülőnek nincs választási lehetősége, beadatásukra törvény kötelez (lásd erről keretes anyagunkat). Másrészt a kétkedők száma ettől függetlenül növekszik. Nem véletlen, hogy az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) pár hónapja külön honlapot (antsz.hu/oltasbiztonsag.hu) szentelt a témának, ahol az érdeklődők közérthető formában ismerkedhetnek meg az oltásokkal kapcsolatos legnépszerűbb, fentebb is említett félreértésekkel – és ezek cáfolataival.

D. B. ■

Mit mond a törvény?

A fertőző betegségek és a járványok megelőzéséhez szükséges járványügyi intézkedéseket a 18/1998. (VI. 3.) NM-rendelet foglalja össze. Ennek 5. paragrafusa tételesen felsorolja az életkorhoz kötötten kötelezően beadandó védőoltásokat, melyeket a következő betegségek ellen kell alkalmazni: gümőkór (tuberculosis), torokgyík (difteria), szamárköhögés (pertussis), merevgörccs (tetanus), gyermekbénulás (poliomyelitis anterior acuta), kanyaró (morbilli), rózsahimlő (rubeola), mumpsz (parotitis epidemica), b típusú Haemophilus influenzae (Hib), hepatitis B, Streptococcus pneumoniae (pneumococcus). A rendelet hatálya a magyar állampolgárokra kívül kiterjed többek között a tartózkodási engedéllyel rendelkező, bevándorolt, letelepedett vagy befogadott harmadik országbeli állampolgárokra, továbbá a menekültekre és menedékesekre.



Információs videó



Dr. Mucsi János tüdőgyógyász beszél arról, hogy a szezonális védőoltásokban megtalálhatóak azok a hatóanyagok, amelyeket a WHO jóváhagyott abban az évben. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



Jól látja?

MOST AKÁR

15%

KEDVEZMÉNY!

ÚJ – B₂-vitaminnal

BÉRES
Egészségtár®



TOVÁBBFEJLESZTETT
ÖSSZETÉTEL

Az új, B₂-vitaminnal továbbfejlesztett Szemerő FORTE filmtabletta komplex összetételével támogatja a normál látás megőrzését. Időskori szembetegség (makuladegeneráció), illetve az erős fény sugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Az akció 2015. március 1-től április 30-ig, illetve a készlet erejéig érvényes. Egészségpénztári számla terhére is megvásárolható.

Az akcióban résztvevő patikák listája: www.beres.hu

Facebook.com/beres.klub

BÉRES Az egészséges emberért

Nincs olyan, hogy bagatell nátha

„Csak” az életminőséget rontja, ezért általában a munkaadók nem tolerálják a meghűlés, megfázás vagy nátha miatti távollétet, a munkavállalók pedig nem merik azt megkockáztatni. Pedig két egészségügyi ellenérv is van amellett, hogy a sokszor jelentéktelennek gondolt tüneteket ne hurcoljuk be a közösségbe.

Az egyik, hogy mivel a náthát okozó vírusok cseppfertőzéssel terjednek, hamarosan az egész munkahely gyengeségről, elesettségről, esetleg lázról fog panaszkodni. Előkerülnek, és aztán akár hetekig elől maradnak a zsebkendők, jön a tüsszögés, torokkaparás, torokfájás, fejfájás, köhögés, a monitorok pedig mintha még jobban zavarnák a szemet, mint általában: érkezik a szemfájdalom.

A másik ellenérv példánkban szintén az átadhatóságról szól. A nátha a felső légutak vírusos fertőzése miatt alakul ki, ennek során a vírusok a nyálkahártyában megtelepedve okozzák a fenti tüneteket. Egy átlagos, egészséges, felnőtt szervezet bizonyos idő alatt maga is legyűri a náthát – ezt a folyamatot lehet néhány napra rövidíteni megfelelő terápia alkalmazásával. Sokkal nagyobb kockázatot jelent azonban a vírus a már eleve valamilyen alapbetegségben szenvedőkre, valamint kisgyermekre és az idősekre nézve.

Lehetséges szövődmények

Ha valaki hajlamos rá, rendszeren ki nem kúrált és ki nem pihent meghűlés esetén számolnia kell az arcüreggyulladás kockázatával. Ennek esetén az arcüregekben folyadék halmozódik fel, amelynek kiürülését épp a gyulladásban lévő nyálkahártya fogja megakadályozni. Előrehajlásnál hasogató fájdalom, duzzadságérzet az arcon, köhögés lehetnek a főbb tünetek.

A tüdőgyulladást mindenki ismerni véli, azonban olyan változatos tüneteket produkálhat és oly sok fokozata van, hogy könnyen félrediagnosztizálható – már csak ezért is érdemes orvos szakvéleményét kikérni.

Középfülgyulladás, légzőszervi megbetegedések – szerencsére a fentieknél is jóval ritkább esetben – szívburok- és szívizomgyulladás vannak még a kockázati listán, a hajlamosító tényezők között pedig a stresszes életmód, a vitaminhiányos táplálkozás, az alváshiány és a mozgásszegény életmód szerepel. O. T. ■

Tengervízzel az ornyálkahártya regenerálásáért

A modern orvostudomány is felfedezte a tengervíz jótékony hatásait. Ilyen a baktérium- és vírusellenes-, valamint kerin-gésjavító effektus, a sorvadtt ornyálkahártya regenerációjának elősegítése; az itt elhelyezkedő csillósörök funkcióját javítva hozzájárul az orrüreg tisztulásához. A tengervizes oldat ásványianyag- és nyomelemtartalmánál fogva nyákoldó hatású, ezáltal gyorsabban helyreáll a csillósörökfunkció, javítva a tisztuláshoz szükséges nyáktranszportot. Az izotóniás – szervezetünk folyadékeivel, vérplazmájával azonos töménységű – sóoldat rendszeres használatával megőrizhető az ornyálkahártya egészséges működése, ezáltal pedig megelőzhető a felső légúti megbetegedések.

K₂- + D₃-csontvitaminok az erős, rugalmas csontokért

A két csontvitamin együttes feladata az oszteoporózis elkerülése úgy, hogy közben a kalciumbevitellel ne fokozódjon az érlelmeszedés veszélye.

Merjünk szedni kalciumot?

Ismert, hogy a D₃-vitamin fontos az oszteoporózis ellen, a csontok erősítésében, a kalcium bevitelében. Segíti az emésztőrendszerből a kalcium felszívódását a vérbe, az erekbe. Sajnálatos azonban, hogy a csontokba való beépülése csak részleges, miközben az erek meszesedése a bevitt kalcium mennyiségével fokozódik. Ezért nagyon jelentős az a felismerés, hogy a K₂-vitamin (MK-7) kedvezően befolyásolja a csontok anyagcseréjét. A D₃-vitamin által támogatott és felszívódott kalciumot segíti beépülni a csontokba, valamint képes csökkenteni a kalciumkivándorlást, ezzel kedvező a csontok sűrűségére és a töréssel szembeni ellenálló képességére nézve.

K-vitaminok

A K₁-vitamint véralvadási faktorként fedezték fel, elsősorban zöld növényi élelmiszereinkből

fogyasztjuk. K₂-ként emlegetik a menakinonok (MK-4, MK-7, MK-8, MK-9) családját. Legfontosabb az MK-7, ami érett sajtokban és a japán szójababból készült natto-ban fordul elő. Az emberi szervezetben a K₂-vitamint a bélflóra állítja elő az étkezéseinkkel elfogyasztott K₁-vitaminból. Több K₂-vitamin jut azonban a szervezetünkbe, ha közvetlenül, étrend-kiegészítőként szedjük, mert a felszívódása jobb, mint a K₁-vitaminé. Segíti az erős, rugalmas csontok kialakítását, fenntartását és a fogak épségének megőrzését.

K₂-vitamin az erekben

Az erek meszesedése kritikus élettani probléma, amit az étrend-kiegészítőben bevitt kalcium még fokoz. A több ezer személyen Rotterdam-ban végzett hétéves vizsgálat azt mutatta, hogy a rendszeres K₂-vitamin-bevitel mellett nem nőtt



az erek meszesedése. A napi K₂-vitamin-bevitellel korábban 45 mikrogrammot ajánlottak, jelenleg napi 100 mikrogramm a javasolt, D₃-vitaminnal együtt. Az eddigi alkalmazások során nem találtak semmilyen káros mellékhatást vagy felhalmozódásból eredő toxicitást.

R. T. ■

— hirdetés —

Ahol van Aqua Maris...
...ott biztosan javul az orrlégzés,
és újra érezhetjük az illatokat!

- ajánlott megfázás, influenza esetén
- sótartalma révén hatékonyan eltávolítja a fölösleges váladékot és csökkenti az orrdugulást
- természetes és kíméletes: hosszabb időn át is használható hozzászokás nélkül

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ! Gyógyszertárban kapható orvostechnikai eszköz.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Győrmező út 19-21. Gyógyszerüzemelési Osztály: +361-505-7032, droggyorsrictor.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

CSONTERŐSÍTÉS
Pharmajorte
K₂-vitamin-Forte -100µg
étrend-kiegészítő

Ajándék: minden K₂ dobozhoz egy D₃-vitamin-PRÉMIUM 1000 NE

Mindkét vitamin szükséges a csontok egészségéhez:

- a D₃-vitamin segíti a kalciumnak a véráramba való felszívódását,
- a K₂-vitamin (MK-7) az erekből a csontokhoz irányítja a kalciumot és aktívan segíti beépülését.

Kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!

- a kalcium-egyensúlyhoz, a csontok és a fogak rugalmas szerkezetének, sűrűségének fenntartásához;
- az erek és lágy szövetek meszesedésének gátlására.

30 db K₂-vitamin-Forte hatóanyaga:
Természetes eredetű menakinon-7 (MK-7)

60 db D₃-vitamin 1000 NE kis lágyzselatin kapszulában.

JAVASOLT BÁRMELY KALCIUM-KÉSZÍTMÉNYHEZ!

Akcio a gyógyszertárakban, bioboltokban, a nagykereskedők összecsomagolva szállítják.
Rendelés és információ: 06-30-2100-155, www.pharmajorte.hu

Ajánlott csomagár: 1955 Ft

— hirdetés —

Fel kell készíteni a szervezetet a fokozott aktivitásra

A tavasz komoly kihívások elé állítja szervezetünket, sokéves ciklusú biológiai folyamat kezdődik el. A megújuláshoz sok energiára és vitaminra van szüksége a szervezetnek. A megnövekedett energiaigényt a tartalékokból könnyedén fedezi szervezetünk, de a vitaminigényt nincs honnan, mivel a hosszú tél alatt belső vitaminforrásaink kimerültek. Ilyenkor érzi mindenki a tavaszi fáradtság tüneteit.

Mi okozhatja a tavaszi fáradtságot?

A fényszegény téli napok, a mozgáshiány, az elégtelen táplálkozás és a változékony időjárás mind közrejátszhat a tavaszi fáradtság kialakulásában. A téli étrend főként kalóriában gazdag, de vitaminszegény ételekből (zsíros húsok, sok szénhidrát) és kevés zöldség-gyümölcsből áll. Ilyenkor általában el is hízunk egy kissé, ami szintén rontja egészségünket. Az egyoldalú táplálkozás pedig sokféle probléma kiindulópontja is lehet.

Zöldség, gyümölcs, ásványi anyagok

Már a tél vége felé érdemes lecsökkenti a zsíros és szénhidrát-dús ételek fogyasztását. Lehetőség szerint fogyasszunk sok nyers zöldséget és gyümölcsöt. Fokozzuk a vitamin és ásványi anyag bevitelét. (Ne feledjük, az influenza még jelen lehet, ha félválról vesszük, bizony még beleeshetünk a tavasz kezdetekor is.) A hal kifejezetten jó a tavaszi fáradtság idején, tele van fontos elemekkel, és szinte korlátlan mennyiségben fogyasztható. A tejtermékek pedig jó adag kalciummal töltik fel szervezetünket.

Különösen fontos a rendszeres testmozgás, télen ugyanis a többség hajlamos ellustulni. Az aktív mozgás nemcsak a kilók leadásában segít, de serkenti a vérkeringést, ami kiváló a fáradtság és rossz közérzet ellen. Nem kell feltétlenül megszakadni, meteszi egy jó séta a parkban a barátokkal így kora tavasszal.

— hirdetés —

A tavaszi fáradtságnak negatív velejárói

Többnyire az egyoldalú táplálkozás, mozgáshiányos életmód és a napfény hiánya tavasszal mutatkozik meg, amikor fokozódna aktivitásunk. A hirtelen jött változásra a rosszul felkészített szervezet reakciója nem épp az elvárt lesz. A folytonos álmoság és rossz közérzet oka gyakran vashiány lehet. A vas szükséges a vérképzéshez (a hemoglobin központi eleme) és (sok más vitaminnal és ásványi anyaggal együtt) az immunrendszer megfelelő működéséhez. A vashiány vérszegénységet, ér- és szívbetegségeket okozhat, valamint védtelenebbé válhat a szervezet a kórokozókkal szemben. Az ajánlott napi vasmennyiség 10–18 mg, sok van található a céklában, szójában, spenótban, halakban, vörös húsokban.

Hasznos vitaminok

A tavaszi fáradtság elleni kulcsvitaminok a B-vitaminok, melyek közül a B₆ és B₁₂ szerepe kiemelkedő. A B₆-vitamin vízben oldódó vitamin, legfontosabb szerepe a fehérjék átalakulásánál van. A B₁₂-vitamin egy vízben oldódó, színtelen és szagtalan vitamin, amely nélkülözhetetlen a szervezet számára. A fehérje- és a szénhidrát-anyagcsere elképzelhetetlen nélküle. A vörösvértestek képzésekor, hemoglobin-szintézisének is elengedhetetlen katalizáló szerepe.

J. H. ■

TAVASZI FÁRADTSÁG ELLEN

HEALTH FIRST
WWW.HFE.HU

ELSŐ AZ EGÉSZSÉG!

5 lehetőség a cukor kiváltására

Hizlal, károsítja a vese szűrőrendszerét, a vér inzulinszintjét megemelve durván beleavatkozik az anyagcsere-folyamatokba, és egy átlag magyar évente 35 kg-ot fogyaszt belőle: ez a cukor. Bemutatunk öt módszert, amellyel kiváltható.

1 **Szacharin:** a cukornál kétszázszor édesebb, sokak szerint keserűs mellékízű. A megengedett napi mennyiség 2,5 mg/testsúlykg.

2 **Ciklamát:** harmincszor édesebb a szacharóznál. Az EU-ban a napi megengedett mennyiség 7 mg/testsúlykg. A szintetikus fehér port az USA egyes államaiban betiltották.

3 **Aszpartam:** nem rendelkezik keserűs mellékízzel, de melegítés hatására elveszti édesességét. A napi megengedett mennyisége 40 mg/testsúlykg. Erről az édesítőszerrel zajlik a legnagyobb vita: a szakemberek egy része szerint ártalmatlan, mások szerint rákos megbetegedéseket, koraszülést okoz. Egyike a legalaposabban vizsgált élelmiszer-összetevőknek, melynek biztonságos fogyasztását nagyszámú tanulmány támasztja alá. Az EU-ban szabadon forgalmazható.

4 **Cukoralkoholok** (szorbit, maltit, mannit): keményítő erjesztésével állítják elő őket. Nem anynyira édesek, cserébe jóval kisebb az energiatartal-

muk. Mivel lebontásukhoz nem szükséges inzulin, cukorbeteg is fogyaszthatják, túlzott bevitelük hasmenést, puffadást okozhat. Közülük leginkább a szorbitot használják, melynek ereje a répacukor 30–50%-a, napi maximális adagja 30–50 g.

5 **Aceszulfám-K:** mesterséges édesítőszer, a szacharinnál kétszázszor édesebb anyag a szervezetben nem bomlik le, változatlan formában távozik. Megengedett mennyiség naponta 9 mg/testsúlykg. T. N. ■

Ha még nincs szükség drasztikus megoldásra

Sokan elsöre rávágják, ha a cukor alternatíváját keresőnek kell tanácsot adni, hogy „méz”. Energiatartalma valóban alacsonyabb a cukorénál, és az ásványi anyagok valóságos tárháza, azonban nyakló nélkül ezt sem szabad fogyasztani: csaknem ugyanannyi energia, tehát majdnem ugyanolyan erős hizlaló hatás jellemzi. Jó ideig nem leszünk viszont éhesek, ha például kissé karamelles ízű malátacukrot használunk édesítésre, mivel ezt lassan bontja le a szervezet.



Információs videó



Dr. Csajbók Éva endokrinológus beszél arról, hogy a diabétesz 2-es típusa akár évekig is tünetmentes lehet. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

— hirdetés —

Az Ela termékek megédesítik a cukorbetegek mindennapjait.

webshop: idchungaria.hu honlap: www.sedita.hu

Nyolc út is vezet az epegörcshöz

A bordáív alatti, esetleg kisugárzó fájdalommal, majd a gyulladással, verejtékezésével, lázzal együtt járó állapot esetén a legfontosabb: minél gyorsabban orvoshoz fordulni.

Az epének nevezett emésztőváladék a táplálkozással a szervezetbe juttatott zsíradék lebontásában játszik kulcsszerepet, még pontosabban akkora egységekre „morzsolja szét” a tápanyagot, hogy a folyamat végén azokat fel tudják szívni a bélbolyhok. Ha a koleszterinből, kalcium-bilirubinából és kalcium-karbonátból felépülő váladék összetétele felborul, epekő képződik. A kő mérete egészen nagy skálán mozog, úgy szokták érzékelteni, hogy akár golfbáda nagyságúvá is duzzadhat. A panaszokat igazából egyébként nem a méret, hanem a kő (vagy kövek) elhelyezkedése okozhatja: tehát ha részlegesen vagy teljesen elzárja az epét a vékonybélbe ürítő vezeték. Ha ezt követően zsíros ételt fogyasztunk, az epehólyag természetesen nekilát az ürítésnek, ám az a fizikai akadály miatt nem lesz sikeres.

J. P. ■

8 ok, amire visszavezethető az epekőképződés

1. Az epe túl sok koleszterint tartalmaz, mert lecsökken az epesavas só aránya. Az így létrejövő koleszterinkristályokból epekő képződnek.
2. Túl sok a bilirubin, tehát a vörösvérsejtek lebontása során keletkező festékanyag az epében. Ez a jelenség visszavezethető például májproblémákra. A bilirubin ugyanúgy egy kialakuló epekő „magja” lehet, mint a koleszterinkristály.
3. Vérrokonok közötti halmozódás figyelhető meg az epekővességre való hajlamban, bár ez még nem tekinthető kutatásokkal igazolt „öröklődésnek”.
4. A fogamzásgátló tablettát vagy a menopauza miatt magas ösztrogéntartalmú hormonális kiegészítőket szedő nők körében is több az epekőves.
5. Az epehólyag tartalma besűrűsödött valamilyen ürítési probléma miatt.
6. Az egészségtelen táplálkozási szokások – ideértve a túl gyors hízást vagy fogyást eredményező gyakorlatokat. Ha drasztikus, súlyvesztést célzó diétán vagyunk, az epe a kevés bevitt zsír miatt nem ürül megfelelő ütemben, miközben a koleszterintermelődés folyik tovább.
7. Cukorbetegség.
8. A legvesélyeztetettebb korosztálynak a 20–60 közötti nők számítanak, a férfiaknál kevésbé fordul elő.

Ha fáj a térd, ha kopott az ízület

Mint szinte mindenütt, itt is életkoronként jól elkülöníthető okokra vezethető vissza, ha valakinek rendszeres problémákat okoz a térdízülete állapota. A fiatalok jó eséllyel egy sportsérülés miatt ismerkednek meg a fájdalommal, a statisztikák szerint általában valamilyen szalagprobléma vagy a nyálatömlő gyulladása miatt. Az idősebbek nem a hirtelen, nagy igénybevétel hatásaitól szenvednek: náluk a hosszú ideje egymáshoz súrlódó porcok okoznak inkább problémát.

Ízületi kopás

Ez fenyegeti leginkább azokat, akik 40 felettiek, fiatalokorukat versenyszerű sporttal töltötték (azt abbahagyva jó eséllyel súlyproblémákkal is küzdenek), valamint esetleg eleve – ahogy mondani szoktuk – o- vagy x-lábuk van. Már reggel merev ízületekkel indulnak neki a napnak, ami fizikai terhelés hatására súlyosbodhat, illetve később megjelenhet a fájdalom is. Európában minden öt emberből kettő szenved valamilyen mozgásszervi megbetegedésben, és az oszteoartrózis (porckopás), ezen belül az ízületi bántalmak leggyakoribb, sokszor egészen a rokkantságig vezető fajtája.

A csípő, a térd és a boka teherviselő ízületeinek porcai az évek során elvékonyodnak, felszínük berepedezik, összetöredezik, majd az ily módon megsérült állomány fel is szívódik. Ha az utolsó állapot is bekövetkezett, a csontok közvetlenül érnek egymáshoz mozgás közben – ennek következtében persze a csontfelszín is károsodásnak indul. Vita tárgyát képezi, hogy ez a folyamat miért is zajlik le tulajdonképpen: a „gyanúsítottak” között az öröklődés mellett elsősorban a fokozott terhelés és a mechanikus stressz szerepelnek.

A már említett nyálatömlő-gyulladás (bursitis) a test akár hetven pontján is bekövetkezhetne, hiszen ennyi helyen járulnak hozzá az izmok és inak elmozdulásához a csontok felett. Ha a nyálatömlőt fertőzés vagy kisebb-nagyobb sérülés éri, folyadékkal telik meg, bevérvés keletkezhet. Ha nem kísérí gennyes gyulladás, meglehetősen kevés tünetet produkál – természetesen a fájdalom és a helyi érzékenységen kívül. Diagnosztizálásánál nem könnyíti meg, hogy a röntgen csak a régóta húzódo eseteket látta, igaz, ultrahanggal jól kimutatható. Térd előtt elhelyezkedő változata esetén a térdkalács fölötti bőr rész meleg, vörös, nyomásérzékeny lesz, kitapintható duzzanattal, a térd hajlítása fájdalmat okoz.

A szakember által kimondott diagnózis után a végtag nyugalomba helyezése, jégelés, gyulladásgátló és fájdalomcsillapító szerek, esetleg a helyileg alkalmazott szteroidinjekciók alkalmazása lehet a megoldás. Az oszteoartrózis (porckopás) esetén valamivel bonyolultabb a helyzet: jelenleg ugyanis nincs terápia az artrózis kezelésére, ám a rendelkezésre álló eszközökkel a fájdalom csökkenthető, és nem kell lemondani a mozgásban aktív életéről sem.

J. L. ■

— hirdetés —

DrotavEP

drotaverin-hidroklorid





Hagyja meg a görcsöt a fának!

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

A forgalmazásnak engedély jogszáma: **EXTRACTUMPHARMA** Gyógyszeripari, Forgalmazó és Szaktanácsadó Zrt. www.expharma.hu

1044 Budapest, Maglasi utca 84. Tel: 196 7 233 0983 Fax: 06 1 233 1426 e-mail: buadp@expharma.hu

Vény nélkül kapható, drotaverin tartalmú gyógyszer.

EPHR_DR01_2014_07

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

10 gyógyhír magazin

Mozgasson meg bármit, kompromisszumok nélkül

Legyen akár hány éves, a mozgásban semmiképp se kössön kompromisszumot! A Proenzi3[®] ExPur a glukozamin, kondroitin és MSM mellett ExPur komplexet is tartalmaz, amely a kollagén és a C-vitamin kombinációja. Összetevői az ízületi porc alkotórészei, mint a glukozamin, a kondroitin vagy a kollagén. A C-vitamin hozzájárul az ízületi porcban található kollagén képződéséhez.



— Speciális - gyógyászati célra szánt - tápléler —

proenzi3 Mert mozogni élvezet! www.proenzi.hu




gyógyhír magazin 11



Fogyni okosan – tények és tévedések

Ha kevesebbet iszunk, akkor valóban megszabadulunk a fölös kilóktól? Igaz, hogy a terhesség idején felszedett súly egyenesen jót tesz a baba és a mama egészségének? A fogyókúra valóban automatikusan csökkenti a koleszterinszintet? Összegyűjtöttünk néhány makacs tévhitet a fogyókúráról.

Kezdjük a legfontosabb mítoszsal: áttadják magukat, akik úgy vélik, a túlsúly nem okozhat problémát, ezért nem kell foglalkozni vele. Tény ugyanis, hogy az elhízás okozója lehet egyebek mellett a magas vérnyomásnak, ezáltal pedig különböző szív- és érrendszeri betegségeknek. Felelhet a cukorbetegség kialakulásáért, és mozgásszervi bajokat, ízületi panaszokat, lúdtalpat válthat ki.

Szintén népszerű legenda, hogy pusztán a folyadékbevitel csökkentése elegendő a testsúlycsökkenéshez. Mindez részben igaz, hiszen ha kevesebbet iszunk, akkor kevesebbet mutat majd a mérleg – átmenetileg. Ennek oka azonban nem a zsírpárnák, hanem a létfontosságú víz eltűnése szervezetünkben. Egyrészt a pluszsúly ilyenkor újra mutatkozik, ha a szomjazás után pótoljuk a folyadékot, másrészt addig is fontos élettani folyamatok megfelelő működését kockáztatjuk.

És ha már a folyadékoknál tartunk: nem igaz, hogy a gyümölcslevekből büntetlenül fogyaszthatunk akármennyit. A boltban vásárolt, dobozos készítmények rendszerint hozzáadott cukrot, magyarul fölösleges kalóriát tartalmaznak. Diéta idejére válasszunk csökkentett energiatartalmú gyümölcsleveket, de még jobb szomjoltók a cukrozatlan tea, a szénsavmentes

ásvány-, netán a hazánkban általában megbízhatóan jó minőségű csapvíz.

A terhesség alatti súlyváltozással kapcsolatban két népszerű téveszme tartja magát: egyrészt, hogy ilyenkor megengedett, sőt egyenesen kívánatos a túlsúly (hiszen kettő helyett kell enni, ugye), másrészt, hogy a kismama állapotára való tekintet nélkül bármit megtehet kondíciója megtartásáért. A szakemberek álláspontja szerint a két szélsőség között van valahol a jó megoldás. Hiszen egyfelől a várandós nő a túlsúllyal a már említett egészségügyi problémák megjelenését kockáztatja, másfelől valóban léteznek olyan mozgásformák, amelyek ilyenkor nem javallottak. Utóbbiak közé tartoznak többek között a futás vagy az alsóhasizom-gyakorlatok. Szoptatás alatt pedig a túl megerőltető mozgást kell kerülni, mert ennek következtében besavasodhat az anyatej. Ha a terhes nő úgy érzi, az indokoltnál jobban gyarapodik, akkor kérjen étkezési tanácsokat a védőnőtől, szülésznőgyógyásztól, illetve járjon terhestornára, ahol szakember felügyelete alatt mozoghat.

A koleszterin és a fogyás összefüggésével kapcsolatban szintén tisztázni kell valamit. Egyfelől igaz, hogy a gyógyszermentes koleszterinszint-csökkentés egyik hatékony eszköze a rendszeres testmozgás, illetve a fogyás. Ugyanakkor nem árt tudni, hogy létezik úgynevezett jó és rossz koleszterin. Témánk szempontjából most az a fontos, hogy a rossz (vagyis az egészségünkre ártalmas) koleszterinek fő forrásai az úgynevezett telített zsírok és a transzszírok. Előbbiek a húsokban, a vajban és más tejtermékekben találhatók meg, utóbbiak pedig az úgynevezett hidrogénezett növényi olajokban, így például egyes margarinkokban, margarinkészítményekben. Vagyis ha a fogyás mellett koleszterinszintünk szabályozása is cél, kerülnünk kell a felsorolt élelmiszereket, alapanyagokat.

És végül nézzük a legjelentősebb félreértést: léteznek olyan csodakészítmények, trükkös módszerek, amelyek segítségével erőfeszítés nélkül meg lehet szabadulni a súlytöbblettől. A jó hír az, hogy valóban léteznek például olyan gyógynövények, amelyek étvágycsökkentő hatását a népi gyógyászat és szakirodalmi adatok is igazolják. A rossz hír pedig az, hogy tartós fogyás ezekkel sem érhető el, legfeljebb csak egyfajta mankóként használhatjuk őket az egészséges testsúly eléréséhez. Amelynek egyetlen valóban hatékony módszere továbbra is az életmód, az étkezési szokások átalakítása, a kalóriabevitel csökkentésén, a rendszeres, naponta lehetőleg legalább félórás, könnyű testmozgáson alapszik.

S.J. ■

Időskorban is láthatunk tökéletesen

Időskorban már szinte mindenki hallott róla. Fájdalommentesen, szinte észrevétlenül alakul ki. A 65–75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved tőle, pedig nem kellene. A szürkehályog, más néven cataracta napjainkban népbetegség, a szemlencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy éles kép alakuljon ki a retinán.

A szürkehályog kialakulását elkerülni nem lehet, és gyógyszerekkel való gyógyításra sincs mód. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent. Műtét nélkül a szürkehályog minden esetben vakághoz vezet.

Korábban csak az idősebb (érett) szürkehályog került műtétre, így előfordult, hogy a pácienseknek a műtét időpontjára már meglehetősen beszűkült a látásuk. A korszerű cataracta sebészetnek köszönhetően azonban ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, a beteg szemlencsét már viszonylag korai fázisban el lehet műtétileg távolítani. A mai modern műlencséknek köszönhetően már nem csupán a szürkehályog kialakulása előtti látásélesség visszaállítására van lehetőség, hanem a korábbi fénytörési hiba korrigálására is. Ezzel csökken a bifokális, a távoli és az olvasószemüveg szükségessége.

A szürkehályogműtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb, leghatékonyabb, és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált. Az idén 25 éves Focus Medical Magyarországon a legnagyobb tapasztalattal és a legkorszerűbb műszerparkkal várja a szürkehályoggal küzdő betegeket. A Focus Medicalnál a legminimálisabb beavatkozás elvét követő, legkorszerűbb, ultrahangos eljárást alkalmazzák. A 20 perces, fájdalommentes műtétet mindössze szemcseppekkel érzéstelenítés előzi meg, sem injekciózásra, sem altatásra nincs szükség.

Ez a műtét visszaadja a látás élességét, a színek élénkségét. A klinikán szakértő kezében, biztonságban érezhetik magukat, magánklinikához méltó körülmények között fogadják pácienseiket, mely nem emlékeztet a közkórházi viszonyokra.



szponzorált cikk



Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL!** Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs, kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.**

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
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

GYH-15-3

hirdetés



Interjú

A méhnyakrákot megelőző állapotok nagyon jól kiszűrhetők

Dr. Melczer Zsolt (47) 1992-ben végzett a Semmelweis Egyetemen, azóta megszakítás nélkül az intézmény II. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján dolgozik és lép egyre feljebb a ranglétrán, jelenleg docens és a klinika oktatási felelőse. Nemcsak szülész-nőgyógyász, 2002-ben klinikai onkológia szakvizsgát is tett, majd egy évvel később nyerte el a Phd tudományos fokozatot.

Egy oltóközpontban találkoztunk, és az összekötő kapocs a szülészeti-nőgyógyászattal nyilván a HPV elleni vakcina.

– Ez az egyik nagy vívmánya a szakmánknak, és egyáltalán az orvostudományunknak. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a fontosságát, hiszen a hepatitis B elleni oltást leszámítva az első olyan, tudottan rosszindulatú betegséget okozó humán vírus elleni vakcina, amellyel meg lehet előzni egy kórt. Magyarországon most szeptemberben – az EU-ban huszonkettedikként – indult a nemzeti oltóprogram, a két vakcina közül az úgynevezett kétkomponensű vagy bivalens savóval kezdték el oltani a mindenkori hetedik lányokat. Leginkább egyébként Ausztrália jár elől ez ügyben jó példával, ők kezdték a leghamarabb. A négykomponensű, férfiaknak is ajánlott vakcinát választották, és a jóindulatú elváltozások, a nemi szervi szemölcsök (Condyloma acuminatum) arányát a fertőzöttek körében öt év alatt 5%-ra szorították le. Nagy fegyelemmel végzik orvos- és betegoldalról is a vakcinációs programot, így gyakorlatilag kiszoríthatják a kontinensükről ezt a betegséget. Én mindenkit arra biztatok, hogyha lányának az iskolában felajánlják az oltási lehetőséget, akkor éljen vele! Aki pedig kívül esik a programon és a pénztárcája megengedi, szintén oltassa be magát, mert méhnyakrákban évente nagyjából ötszázan halnak meg hazánkban – ami a népesség arányában átszámolva az EU-átlag kétszerese.

Az elmúlt hetekben az az „érv” kezdett el terjedni, hogy aki már fertőzött, annak nem ér semmit az oltás.

– Ez így nem igaz, csak éppen nem szabad abban a hamis illúzióba ringatnia magát annak, akit beoltottak, hogy akkor

öt most meggyógyították. A Szülészeti és Nőgyógyászati Szakmai Kollégium javaslata alapján az oltottaknak is évente lenne érdemes rákszűrésre járniuk. Az OEP háromévente küld behívót, ami azt jelenti, hogy nem támogatja minden évben anyagilag, de attól ez még egy szükséges vizsgálat lenne. A HPV életciklusa olyan, hogyha évente kontrolláljuk, akkor a méhnyakrákot megelőző állapotok nagyon jól kiszűrhetők – ez ugyanis az egyik leghatékonyabb szűrővizsgálat a világon. Az évi 1500–1700 új eset döntő többsége olyanokat érint, akik korábban éveken keresztül nem vettek részt szűrővizsgálaton. Az évente jelentkező új méhnyakrákos esetek megelőzhetőek lennének a szűrésen való rendszeres részvétellel, ennek egyik vonzata az lenne, hogy ez a szám a felére (az EU-átlagra) redukálódhatna.

A terhesgondozásra nyilván szintén „rárakódnak” lebon-tásra váró téveszmék.

– A kismamáimtól, akik várandósgondozásra hozzám járnak, csak egyet kérek: ne olvassanak a szüléssel kapcsolatos tartalmakat a neten. Ha ugyanis olvasnak valami rosszat, azt rögtön kivetítik magukra, miközben a várandósságnak a legszebb időszaknak kellene lennie a nők életében. Élvezniük kellene ezt az állapotot, és nem a „rettenetet” olvasni, a millióból egyszer előforduló komplikációkat, mert nem arról szól a dolog. A rutinról, a mégis csak életteni folyamatnak tekinthető szülés normális lefolyásáról, amelynek során megelőzni kell a problémákat, nem pedig beavatkozni valamilyen vészhelyzetben, alig esik szó.

Boldvári István ■

Ha kíváncsi rá, hogyan függ össze az inzulinrezisztencia a terhességgel, illetve milyen nőgyógyászati problémák bukkannak fel leggyakrabban egy szakember rendelőjében, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Kényes egyensúly

A járóbeteg nőgyógyászati rendelésekre leggyakrabban hüvelyfolyásos panasszal érkeznek a páciensek, és azzal a feltevessel, hogy megfertőződtek, „összeszedtek” valamit. Az esetek 98%-ában azonban arról van szó, hogy endogén fertőzéstől szenvednek, ami azt jelenti, hogy egész egyszerűen felborult a hüvelyflórájuk működése.

Baktériumok, candida, különféle mikroorganizmusok élnek egymás mellett: a testrészt egy önmagát regeneráló ökológiai rendszer, amelynek egyensúlyát a testi és lelki egészség számos összetevője, például a stressz tudja befolyásolni. Antibiotikus kezelést követően nemcsak a pH-eltolódás miatt kerülnek előtérbe a gombák – és egyébként egyéb, az antibiotikus kezelést túlélő jórészt anaerob fakultatív patogén baktériumok –, hanem azért is, mert adott időben, adott körülmények között ők vannak többen, így az ép Lactobacillus flora visszaszorul, az anyagcsere folyamata végtermékeként keletkező tejsav mennyisége a hüvelyben csökken, és következményesen a hüvelyi pH nő. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a hüvelytisztító szerek megfelelő használatával gyorsíthatjuk a regenerálódás folyamatát, ám túlzásnak esetén a kémhatás ismét kedvezőtlen irányba változik.

A kényes egyensúly egyik oka, hogy a kérdéses területet nyálkahártya borítja, amely normál esetben erős védelmet biztosít, ám a védőréteg vastagságát a nemi hormonok egyensúlya határozza meg. Jól tudjuk, hogy ez az egyensúly a terhesség vagy egyszerűen

csak az életkor hatására folyamatosan változik, oly módon, hogy fiatal lányoknál, illetve idősebb hölgyek esetében a hártya egészen vékony, tehát sérülékeny.

A „normál” hüvelyflóráért nem egy adott Lactobacillus a felelős (Lactobacillus vaginális), hanem egy Lactobacillusokból álló, egyénre, hormonális státuszra jellemző, folyamatosan változó bakteriális ökoszisztéma. A hüvelyi pH – amelynek értékéről rendszerint sok szó esik – nem ok, hanem okozat. Ha a normál hüvelyi flóra megfelelő összetételű, akkor a pH magától beáll a helyes értékre, és a pH bázikus irányba való eltolódása korai tünete, érzékelhető jele a normál flóra felborulásának. Azt jelzi, kevés a jó élettani hatású Lactobacillus a hüvelyben.

A hüvelyflóra bakteriális egyensúlyáért a hüvelyt borító nyálkahártya felszíni sejtrétegei felelősek, a hüvely savassága (megfelelő pH-ja), valamint a jelen lévő baktériumok egyensúlya és a nő általános egészségi állapota. Ha ez az egyensúly felborul, fertőzés vagy gyulladás léphet fel – és az okot megnyugtató módon rendszerint nem a környezetben kell keresni.

D. E. ■



Gynoflor®



A kettős hatás a nyerő!



Egyedülálló, kettős összetétel

1. Laktobacillus hüvelyflóra támogatása életképes laktobacillusokkal
2. Hüvelyhám kiérési folyamatainak helyreállítása helyileg ható, kis mennyiségű ösztriollal

A Gynoflor fő alkalmazási területei

- A laktobacillus állomány és ezzel a hüvelyflóra helyreállítása bizonyos gyógyszeres kezelések után – pl. antibiotikumok.
- A menopausa – változó kor – alatt vagy után – ösztrogén hiány következtében – kialakuló helyi, hüvelyi panaszok – pl. hüvelyi szárazság, viszketés, égő érzés, nemi élettel kapcsolatos fájdalom – kezelése.
- Kiújuló hüvelyi fertőzések megelőző kezelése.

A Gynoflor vény nélkül kiadható gyógyszer.
Hatóanyag: Lactobacillus acidophilus és ösztriol



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

Mozgásszervi panaszaira **napi egyszeri** gyógyszerbevitel is elegendő lehet

Úgy tűnik, az ízületeket, porcokat érintő, különböző erősségű fájdalommal és alkalmanként gyulladással járó problémák a korral járnak; a felnőttek és az idősödő generáció jelentős részét érintik. A térd, csípő, könyök, váll és gerinc porcainak kopásával és kínzó fájdalmakkal járó mozgás – az oszteoartrózis – a megszokott életvitelében is akadályozhatja az érintetteket. Az éjszakai, hajnali hasító, erős fájdalommal társuló reumás ízületi gyulladás – ami az idő múlásával a mozgásfunkciók beszűkülésével is járhat – tipikusan reggelente okoz mozgási nehézségeket.

Akár kopásos, akár reumás jellegű a mozgásszervi panasz, a betegek közérzetének a javítása, a mozgás szabadságának a visszaadása és az éjszakai alvás nyugalmának a biztosítása érdekében fájdalomcsillapítása mindkét esetben létfontosságú. Emellett, reumás jellegű elváltozásoknál a gyulladás orvoslása is szükséges. A gyógyszerek közül elsősorban a fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatással egyaránt rendelkező, úgynevezett nem szteroid gyulladáscsökkentők (NSAID) ajánlhatók a mozgásszervi panaszok enyhítésére. Ebbe a gyógyszercsoportba számos, régóta ismert hatóanyag tartozik, amelyek a legkülönbözőbb márkaneveken sorakoznak a gyógyszertárak polcain, és döntő többségük vény nélkül is megvásárolható. Az ibuprofén mellett például a diklofenák, a naproxen, a meloxicám, illetve a ketoprofén is az NSAID kategóriába sorolható.

Mi az, ami megkülönbözteti az egyik fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatóanyagot a másiktól? A szakemberek a terápiás hatás mellett a várható mellékhatásokat és azok gyakoriságát is figyelembe veszik, ugyanis az optimális hatóanyag és megfelelő gyógyszerkészítmény csak ezek ismeretében választható ki. Az NSAID-ok mellékhatásait tekintve számos nemzetközi vizsgálat eredményével támasztható alá az, hogy az ibuprofén, az említett hatóanyagokkal összehasonlítva, ritkábban okoz gyomor- és bélrendszeri, fekélyes panaszokat, valamint a szív- és érrendszerre kifejtett esetleges mellékhatásai alapján is az elsődlegesen választandó hatóanyagok közé tartozik.

Ha az ibuprofénre esik a választás, akkor is széles a paletta.

A gyógyszer-technológiai fejlesztéseknek köszönhetően vannak olyan készítmények, amelyek gyors hatóanyag-felszabadulást ígérnek, ezeknek köszönhetően egy hirtelen fellépő fejfájás viszonylag hamar megszűnethető. Azonban a napokon, heteken át tartó, kínzó ízületi panaszok esetén máshoz kell fordulni: olyan készítményre van szükség, amelynek a hatóanyag-tartalma elnyújtottan szabadul fel; azaz olyan gyógyszerre, amit nem kell naponta 3-4 alkalommal bevenni, és mégis elérhető a kiegyensúlyozott fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatás, a panaszok enyhülése. Sok beteg nyugodt alvása biztosítható egy olyan készítménnyel, amit este bevéve 24 órán át biztosítja a szervezetben az egyenletes hatóanyag-szintet, és a reggeli ébredéskor sem érez fájdalmat a beteg.

Az előbb megfogalmazott elvárásoknak megfelelően már hazánkban is kapható olyan, 800 mg ibuprofént tartalmazó nyújtott hatású, ún. retard tabletta, ami napi egyszeri alkalmazással is egy egész napon át tartó tünetmentességet eredményezhet. Az előírások szerint 1-2 tabletta esti bevétele gyógyírt kínálhat a fájdalommal és gyulladással járó mozgásszervi panaszokra, és fájdalommentességet biztosíthat az egyébként problémás hajnali, reggeli órákra is.

Bár a 800 mg ibuprofént tartalmazó retard tabletta recept nélkül kapható a gyógyszertárakban, a használat megkezdése előtt lényeges a gyógyszerésszel, kezelőorvossal való egyeztetés, ugyanis bizonyos betegcsoportoknál és egyes, gyógyszerek szedése esetén körültekintést igényel a gyógyszer alkalmazása.

Minden alkotóeleme aranyat ér – a hárs

Levele, virága, kérge is használható a gyógyításban, sőt még a *Tiliae lignicarbon*, tehát a hársfaszén is. Igaz ez legalábbis a kis és nagy levelű hársfák felsorolt összetevőire, mert az ezüstlevelű hársról végzett gyűjtések allergiás reakciókat válthatnak ki. Az akár egy teljes évezredig is élő fa (melynek idehaza összesen 53 változatát, 182 formáját és 99 fajvegyülékét írták le) hatóanyagait régóta használja a népi gyógyászat és a hivatalos orvostudomány is.

A hársfateát izzasztóteaként szokták alkalmazni a megfázásos betegségeket kísérő köhögési inger csillapítására, letapadt nyák oldására, továbbá lázzal járó meghűlések alkalmával. Ha időben kezdik meg alkalmazását, egy tanulmány szerint nemcsak a torokgyulladás tüneteit csökkenti, de hozzájárulhat a belső fül gyulladásának elkerüléséhez. A tea változat oldja egyúttal a görcsöt, csillapítja a fájdalmat a fejfájásos, sőt migrénes esetekben – és lehet számítani nyugtató, idegcsillapító hatására is, ha mindennapi munkánk sok stresszel, szorongással jár. Egy teánál nem meglepő a vízajtó hatás, de azért érdemes megemlíteni, hogy ezért húgyúti fertőzéseknél szintén „bevethető”. Csökkenti az érlelmesesedést, emellett eredményesen használják a reumás megbetegedésben érintettek is.

A mézet mindenki ismeri

Bizonyára fogyasztotta is már, hiszen a hárs az egyik legértékesebb (és legfinomabb) mézfajta. Szintén kiváló izzasztó, köhögéscsillapító, nyugtató, antiszeptikus hatású – influenza, meghűlés esetén fogyasztása ajánlott. Enyhíti a hörgúrutos panaszokat, köptető, nyákdoldó. Számon tartják az emésztési zavarokra kifejtett pozitív hatását, valamint azt, hogy szerepet játszik a zsírlerakódás lassításában.

Amire figyelni kell

Csecsemőknek nem ajánlják a hársfatea és hársfaméz fogyasztását, mivel a Clostridium botulinum nevű baktérium spóráit tartalmazják, továbbá ellenjavallt vérhígító, szív- és vérnyomáscsökkentő gyógyszerek szedésekor, mivel fokozza azok hatását.



Meghűlés elleni tea felnőtteknek
Hozzávalók: 20 g csipkebogyó maggal együtt, 15 g bodzavirág, 15 g kamillavirág, 15 g hársfavirág, 10 g földiszeder-level, 10 g zsályalevél, 10 g fűzfakéreg és 5 g hibiszkuszvirág. 3 púpozott evőkanál teakeveréket leforrázunk 1 liter vízzel, 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Egész napra elosztva fogyasszuk el a teát (3-4 csésze).

(forrás: bozotmives.hu)

hirdetés

hirdetés

BRUFEN® 800 mg retard tabletta
Mozogj szabadon!

Mozgásszervi fájdalom és gyulladás kezelése

- Napok óta tartó fájdalom és gyulladás csillapítására.
- Csak két tabletta*, naponta egyszer!
- Hosszan tartó, akár 24 órás hatás!

Egészségpénztári számára is megvásárolható!

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

A Brufen 800 mg retard tabletta vény nélkül kapható, ibuprofén hatóanyagú gyógyszer. *Szükség esetén az adag legfeljebb napi 3 tablettára növelhető, két részre elosztva. További információért, kérjük, forduljon az Abbott Laboratórius (Magyarország) Kft.-hez! 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 7. Tel.: (361) 465-2100; Fax: (361) 465-2199; www.abbott.hu; Letétel dátuma: 2015. január 20.; Marketing kód: BR/UAN/15/04.



Verbena
Gyógynövényes cukorkák

A természet gyógyszertárából

Praktikus Új csomagolás

www.verbena.hu

IDEJE KIMOZDULNI!

Közeledik a tavasz, így a kirándulások ideje is. Még el tudunk menni sielni egyet az Alpokba, kirándulni a családdal vagy egy termálfürdőbe feltöltődni.

Kétségtelen, hogy a legtöbb tavaszi program legyen az sport, vagy üdülés sokkal élvezetesebb kontaktlencsében, mint szemüvegben! Éppen ezért kiemelten fontos, hogy ha a kontaktlencse mellett tesszük le a voksot, ne csak az előnyökkel, hanem a **helyes lencseápolás szabályaival is tisztában legyünk.**

Az ápolás természetesen a megfelelő kontaktlencse ápolófolyadék kiválasztásával kezdődik, melyhez minden esetben kérjük kontaktlencse-illesztőnk javaslatát.

Általánosságban azonban elmondható, hogy a legkényelmesebb és legbiztonságosabb megoldást a multifunkciós ápolószerek jelentik, amilyen például a **ReNu[®] MultiPlus** kontaktlencse ápolófolyadék is. A ReNu[®] ugyanis nem csak a kontaktlencse tárolására szolgál, hanem **nedvesíti a szemet és eltávolítja a kontaktlencse-viselés során lerakódott fehérjéket is.** Sokoldalúan tisztít, öblít és fertőtlenít, ami egy a termálfürdőben eltöltött nap után verhetetlen előnyt jelent az egyszerű sóoldatokkal szemben.

Persze az egészséges kontaktlencse viselés, nem merül ki abban, hogy szakember segítségével kiválasztjuk a számunkra legmegfelelőbb ápolófolyadékot! Legyen szó a ReNu[®] MultiPlus-ról, vagy bármely más ápolószerről, **a kényelmes és egészséges kontaktlencse-viseléshez a helyes ápoláson keresztül vezet az út!**

Ehhez csak néhány egyszerű, de annál fontosabb szabályt kell szem előtt tartanunk:

- mindig **tiszta kézzel** fogjunk hozzá a kontaktlencse behelyezéséhez és eltávolításához;
- az ápolószeres flakon tetejét még tiszta kézzel se érintsük meg;
- az ápolószert **ne higítsuk** vízzel, vagy más folyadékkal;
- minden alkalommal használjunk **friss ápolószert**;
- a lencsetárolót véletlenül se vízzel, **hanem ápolófolyadékkal öblítsük** és hagyjuk megszáradni a levegőn;
- **cseréljük havonta** a lencsetárolókat;
- mindig tartsuk be a **kontaktlencsék cseréidejét.**

szponzorált cikk



RENU-HU1502-03
Létezés dátuma: 2016. 02. 17.

Májpanasz

nem csak az alkohol okozhatja

Az anyagcserében, szervezetünk méregtelenítésében fontos szerepet játszó mirigyünk, a máj felnőttekben mintegy másfél-két kilogramm súlyú. Köztudott, hogy egyes megbetegedéseikért az alkoholizmus felel – az talán kevésbé közismert, hogy józan életvitel mellett is kialakulhatnak e szervünkben súlyos elváltozások, ráadásul nemegyszer figyelmeztető tünetek nélkül. Mit tehetünk májunk védelméért?

A túlzott szeszfogyasztás egyik ismert következménye, hogy a máj egy idő után képtelen megfelelően lebontani a zsirokat, ezért szövetében megnövekszik ezek aránya. Normálisan e szervünk 5 százaléknyi zsírt tartalmaz; 10 százalékos értéknél már zsírmájról beszélünk. Másrészt e betegségnek ismert olyan változata is, amelyért nem az italozó életmód felel, ezt nevezik nem alkoholos eredetű zsírmájnak (angol eredetű mozaikszóval: NAFLD; Non-Alcoholic Fatty Liver Disease).

Nem ismert, hogy pontosan mi felel az elváltozás kialakulásáért, annyi viszont bizonyos, hogy számos betegség, állapot kísérőjeként megjelenhet, több kockázati tényezőjét azonosították. Így például tudni lehet, hogy az NAFLD rizikócsoportjába tartoznak az elhízottak, de az alultápláltak is, valamint azok, akik hirtelen sokat veszítenek a testsúlyukból. (Mivel Magyarországon az elhízottság sajnos népbetegségnek számít, nem árt megjegyezni, hogy becslések szerint a túlsúlyosoknak akár háromnegyede érintett lehet komolyabb vagy kevésbé komoly formában.) További kockázati tényezők a magas koleszterin- és trigliceridszint, a II-es típusú cukorbetegség, valamint egyes anyagcserezavarok. A nem alkoholos zsírmáj kialakulhat továbbá bizonyos gyógyszerek mellékhatásaként, illetve mérgező anyagokkal (pl. permetező- vagy rovarirtó szerekkel) való érintkezés miatt, valamint azoknál, akik gyomorby-pass-műtéten estek át.

Az NAFLD az esetek jelentős többségében nem okoz tüneteket, mindenesetre gyanút kelthet, ha a páciens tartós fáradtságra panaszkodik, hirtelen, és látszólag ok nélkül veszít testsúlyából, vagy ha rendszeresen fájdalmat érez a hasüreg jobb felső részén.

A betegség diagnosztizálására többféle módszert használnak. Ezek egyike a laborvizsgálat, amely a májban megtalálható enzimekre irányul. A képalkotó eljárások közül a szakemberek egyaránt használják az ultrahangos, valamint a CT- és az MRI-vizsgálatot is. Végül előfordulhat, hogy a szakorvos májbiopszia segítségével próbálja felállítani a diagnózist. Ilyenkor egy speciális, hosszú tűvel mintát vesznek a májszövetből, amelyet aztán laboratóriumban vizsgálnak meg.

A nem alkoholos eredetű zsírmáj kezelésére egyelőre nem létezik egységes módszer, illetve nincs bevált gyógyszeres terápiája. Az esetek többségében ezért a kezelés arra irányul, hogy az esetleg meglévő, az NAFLD-t kiváltó alapteregséget orvosolják, illetve kiküszöböljék az elváltozás hátterében álló kockázati tényezőket. Utóbbi jelentheti azt is, hogy a zsírmáj kialakulásáért felelősnek tartott gyógyszert egy mással váltják ki,

vagy pedig diétázás, testmozgás előírásával segítenek megszabadulni az elhízott betegektől a fölösleges kilóktól. Ha a beteg betartja az előírásokat, bízhat a javulásban, hiszen a máj regenerálódóképessége nagyon jó.

És természetesen a megelőzésért is sokat tehetünk. A cukorbetegség tartásának vércukorszintjét minél közelebb a normálhoz, és ezt rendszeres mérésel ellenőrizzék. Akiknek magas a koleszterinszintjük, azok (a kezelőorvos, illetve a diétetikus szakember tanácsainak figyelembevételével) igyekezzenek azt a megfelelő határok között tartani főként növényen alapuló étrenddel, szükség esetén az előírt gyógyszerek szedésével, és lehetőleg rendszeres testmozgással. Utóbbi fontosságát az egészséges táplálkozásával együtt amúgy sem lehet eleget hangsúlyozni. Végül pedig a népi gyógyászat ismer olyan gyógynövényeket, melyek májvédő hatását szakirodalmi adatok is igazolják. Közéjük tartoznak az articsóka, a benedekfű, a katángkóró és a máriatövis. Ezek felhasználásához a szaküzletekben szívesen adnak tanácsot – a máriatövis fő hatóanyaga, a szilimarín például vízben nem oldódik, ezért nem érdemes teaként fogyasztani.

S. K. ■
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 Direktiva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréccel mellé! www.vep-keszulek.hu

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről!



Információs videó



Dr. Héczey András háziorvos beszél arról, hogy mi okozhatja a zsírmáj jelenségét. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

mobil-web:vep.qr-website.com

VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK VETÉLYTÁRS NÉLKÜL

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti! Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk! A VEP készüléket – aktusokon kívül – terápiásan is alkalmazhatjuk, fiatal férfiaknál így méretnövelésre, idősebbeknél a sorvadás elkerülésére a leghatékonyabban!

RADIKÁLIS PROSZTATAELTÁVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenné teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága, – és akár súlyos mellékhatásokat okozó –, gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbizalmát, életkedvét!
„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!!!”

Ezt a pénzt tényleg magunkra költjük

Az egészségpénztári megtakarításokkal szemben talán a leggyakoribb kérdés az, amire az alábbi anyaggal válaszolni szeretnénk: vagyis hogy melyek azok a társadalombiztosítás által nem, vagy csak részben támogatott egészségügyi szolgáltatások, amelyeket igénybe vehetnek a pénztártagok. 2012. január 1-jével szűkült az egészségpénztári számla terhére igénybe vehető szolgáltatások köre mind a kiegészítő egészségbiztosítási szolgáltatások, mind pedig az életmódjavító szolgáltatások esetében, ám a lista még ebben a változatában is tekintélyes – és főleg hasznos elemeket tartalmaz.

I. Egészségbiztosítási Pénztár (a továbbiakban: OEP) által nem, vagy csak részben finanszírozott szolgáltatásokat nyújthatja:

- egészségügyi szolgáltatás, mely a társadalombiztosítási ellátás keretében igénybe vehető egészségügyi szolgáltatások kiegészítése vagy helyettesítése az egészségügyi szolgáltatónál megkötött szerződés alapján;
- otthoni gondozás, amelyet a pénztártag vagy közeli hozzátartozója részére a helyi önkormányzat által kiadott működési engedéllyel rendelkező szolgáltató nyújthat; gyógytorna, gyógymasszázs és fizioterápiás kezelés igénybevételének támogatása;
- látássérült személyek életvitelét elősegítő szolgáltatás, mely a Braille-írással készült könyvek, magazinok árának, a vakvezető kutyával összefüggő költségek támogatása, valamint vak pénztártag vagy pénztártag vak közeli hozzátartozója részére hangoskönyv és elektronikus

könyv vásárlásának támogatása lehet;

- életvitelt elősegítő szolgáltatás, amely mozgáskorlátozott vagy fogyatékos személyek életvitelét megkönnyítő speciális eszközök árának, lakókörnyezetük szükségleteikhez igazodó átalakítása költségeinek támogatása (így különösen korlátok, kapaszkodók felszerelése, ajtók, kijárók, folyosók szélesítése, emelőeszközök beszerelése) lehet;
- a szenvedélybetegségről való leszoktatásra irányuló kezelések támogatása, mely igénybe vehető egészségügyi szolgáltatónál;
- a gyógyszer és gyógyászati segédeszköz árának támogatása;
- pénzügyi kiegészítő egészségbiztosítási szolgáltatások, amely a pénztártag kieső jövedelemnek teljes vagy részbeni pótlásaként, valamint a megváltozott munkaképesség miatt keresettel nem rendelkező személyek részére nyújthatók; hátramaradottak segélyezése: a pénztártag halála esetén.

Ennek értelmében a továbbiakban nem lehet igénybe venni:

- egészségügyi és gyógyüdülés;
- sporttevékenység;
- fürdőszolgáltatás támogatása (gyógyfürdő, közfürdő) egészségpénztári számla terhére.

II. Az egészségpénztár életmódjavító egészségpénztári szolgáltatásként a következő szolgáltatásokat nyújthatja:

- természetgyógyászati szolgáltatás, amely a természetgyógyászati tevékenység gyakorlásának egyes kérdéseiről szóló jogszabályban felsorolt, az ott meghatározott feltételeknek megfelelő szolgáltató által nyújtott – meghatározott kiegészítő egészségbiztosítási körbe nem tartozó – szolgáltatások igénybevételének támogatása lehet;
 - sporteszköz vásárlásának támogatása, melynek keretében az aktív testmozgást segítő sporteszköz (ideértve a sporttevékenység során a testi épséget közvetlenül védő kiegészítő eszközöket is, mint kar-, könyök-, térd- és fejevédő) vásárlása, illetve bérlése támogatható;
 - gyógyteák, fog- és szájpolók megvásárlásának támogatása.
2012. január 1-jétől életmódjavító szolgáltatások körében nem vehető igénybe egészségpénztári szolgáltatásként:
- rekreációs (wellness) üdülés;
 - életmódváltozást elősegítő kúra, így méregtelenítő kúra, léböjtkúra, preventív kúra mozgásszervi panaszok megelőzésére és fogyókúra-programok.

Az adott egészségpénztár által nyújtott szolgáltatásokról részletes információk az egészségpénztáraknál állnak rendelkezésre.

(Forrás: Pénzügyi Fogyasztóvédelmi Központ. További tájékoztatást találnak a témáról a felügyelet.mnb.hu weboldalon.)

Évente több tízezer daganatos betegnek lenne szüksége PET-CT vizsgálatra

A legkorszerűbb PET diagnosztikai eszközökben ma már egyetlen kombinált képalkotó rendszerbe építik a PET és a CT kamerát, ezt nevezzük PET-CT-nek. A PET-CT berendezések – egyesítve az egyes részegységek előnyös tulajdonságait – egy vizsgálat során nyújtanak mind anatómiai, mind funkcionális információkat a betegekről.

A PET vizsgálat során a beteg radioaktív izotóppal jelzett anyagot kap intravénás injekció formájában. Ennek a nyomjelző anyagnak a testen belüli eloszlása érzékelhető a PET kamera segítségével.

Az eljárás során leggyakrabban szőlőcukor- (glükóz) molekulát jelölnek meg pozitron sugárzó izotóppal. A beadott cukorszűrő anyagot a sejtek anyagcseréjük intenzitásától függően veszik fel. Minél intenzívebb a sejt anyagcseréje, annál több cukrot használ adott idő alatt, és a rákos sejtek a kontroll nélküli burjánzásuk (osztódásuk) miatt lényegesen több cukrot használnak fel, mint a normális sejtek. Megfordítva: a csökkent életfunkciójú vagy elhalt sejtek a normálisnál lényegesen kevesebb cukrot vesznek fel. Így

a vizsgálat alkalmas az élő daganatszövet kimutatására és a sikeres kezelés következtében elhalt daganattól való elkülönítésére.

A ritkább daganattípusokat is „tetten éri”

PET-CT vizsgálatot szinte kizárólag rosszindulatú daganatos betegeknél végeznek, leggyakrabban emlő-, tüdő- és vastagbélrákosoknál, illetve lymphomásoknál. Ezeket túl a vizsgálómódszer még több ritkább daganattípus diagnosztizálására is alkalmas.

Ideális esetben már a daganatos beteg kezelésének megkezdése előtt történik egy PET-CT vizsgálat, amellyel pontosan fel tudják mérni a betegség kiindulási stádiumát. Behatárolható,

hogy a szervezetben belül hol helyezkedik el, mekkora és milyen agresszív az elsődleges daganat, illetve a testen belül bárhol kimutathatók az esetleges nyirokcsomó vagy szervi áttétek. A szövettan és a pontos kiindulási stádium ismeretében a kezelő orvosok ki tudják választani a beteg számára legkedvezőbb kezelési stratégiát, ami általában a sebészeti, sugárterápiás és kemoterápiás kezelések valamilyen kombinációja.

PET-CT vizsgálatot a kezelések között is végezhetnek, felméréndő a terápia hatékonyságát. Ez azért fontos, mert amennyiben nem megfelelő a szervezetnek a kezelésre adott válasza, még időben lehet az eredeti terápiai tervet módosítani. A kezeléseket után úgynevezett záró PET-CT vizsgálatot is szoktak javasolni, amivel igazolni lehet, hogy a szervezetben már nincs élő tumorszövet. A páciens utánkövetése során is történhetnek időszakos PET-CT kontrollok, amivel az esetleges daganatkiújulás korán kimutatható, lehetőséget adva az ismételt sikeres terápiára.

L. R. ■

— hirdetés —

Cafeteria 2015?

Az akciós patikakártya most év elején is mindent visz!

Váltsa most ki a céges cafeteria vagy egyéni patikakártyáját 50%-os kedvezménnyel!

Az akció részletei: www.patikakartya.hu

A csatlakozási akció 2015. február 1-jétől március 31-ig érvényes.

— hirdetés —

MEGGYÓGYULTUNK

SAZAVAK EREJÉVEL A RÁK ELLEN

ÖN IS MEGGYÓGYULT A RÁKBÓL?

Ossza meg történetét és adjon reményt másoknak!

SCANOMED NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK Magyar Rákellenes Liga®

www.meggyogyultunk.hu

SCANOMED
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

Mert az időben felismert betegség gyógyítható!

PET-CT
Gyors, pontos és biztonságos rákdiagnosztika!

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN

CALL CENTER 06 30 639 3500
Scanomed Budapest +36 1 422 3880
Scanomed Debrecen +36 52 526030

www.scanomed.hu

Mamutcég a rák ellen

Pillanatok alatt a világ minden fontosabb médiuma átvette a hírt, amelyet tavaly október 28-án tett közzé a brit közmédia honlapján, a BBC News: a Google óriáscég egy olyan eljárás kifejlesztésén dolgozik, amelynek segítségével minden ma ismert módszernél hamarabb lehetne felismerni a daganatos betegségeket, vagy éppen a szívrohamot és a stroke-ot.

A technológiai vállalat ötlete azon alapszik, hogy a szervezetünkben egyes biokémiai változások már akkor jelezhetik bizonyos betegségek meglétét, amikor azok még nem okoznak tüneteket. Az elképzelés úgy szól, hogy tablettá formájában olyan nanorészecskéket juttatnának a szervezetbe, amelyek jelzik például a rákos sejteket, vagy figyelmeztetnek bizonyos vegyületek meglétére. Egy egyszerű példa: a megemelkedett káliumszint bizonyos vesebetegségekre utalhat. A Google elképzelése szerint lehetséges olyan nanorészecske kifejlesztése, amely reagál a kálium jelenlétére. Vagy például a tumoros és az egészséges sejtek sem egyformán viselkednek. A cég szerint a testbe juttatott nanorészecskék révén ki lehetne mutatni ezeket a különbségeket, mégpedig egy csuklónkon viselt eszköz segítségével, amely így lényegében folyamatosan monitorozná szervezetünket.

Annyi bizonyos, hogy a korai diagnózis nemegyszer életmentő lehet, hiszen például a hasnyálmirigyrákot rendszerint már akkor veszik észre, amikor a páciens nem lehet segíteni. És azt is el lehet mondani, hogy a Google komoly erőket mozgósított a küzdelemhez: a projekt vezetője az elismert molekuláris biológus, Andrew Conrad. A tudós nevét szakmai körökben

egy olcsó HIV-teszt kidolgozása tette ismertté, amelyet ma már világszerte használnak.

Ugyanakkor a hírrel kapcsolatban több szakértő is kételyeket fogalmazott meg a BBC honlapján, köztük Paul Workman professzor, a Londoni Rákkutató Intézet (Institute of Cancer Research in London) vezetője. A professzor nagyszerűnek tartja az elvi alapokat, ám hozzáteszi: majd az idő dönti el, mennyit lehet mindezekből átültetni a gyakorlatba. Azt is megjegyzi: hallatlan körütekintés és pontos

adatelemzés szükséges ahhoz, hogy e módszerrel egykor majd pontos diagnózist nyújtsanak. Az esetleges téves riasztások ugyanis nehezen felbecsülhető lelki károkat okozhatnak. A BBC egészségügyi szakírója-szerkesztője, James Gallagher pedig úgy fogalmazott: ha nem a lehető legnagyobb körütekintéssel járnak el, az egész testre kiterjedő, folyamatos monitorozás hatására mindnyájan hipochonderré, vagyis képzelet betegékké válhatunk.

P. Gy. ■



— hirdetés —

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

SATCO Kft.
 Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
 E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu • www.carbosan.hu




Vedd komolyan a nehézláb-érzést!

TERMÉSZETES FELFRISSÜLÉS A LÁBAKNAK

A Venolite tapasz innovatív hidrogél formulája a növényi összetevőkkel természetes módon enyhíti a nehézláb-érzéssel járó fájdalmat, és segít csökkenteni a visszerek kialakulásának kockázatát.

A Venolite hidrogél tapasz hatóanyagai kizárólag növényi eredetűek:

- a mediterrán citrusfélék héjának kivonata gazdag flavonoidokban - a vérkeringés javítására,
- a szőlőlevél kivonat aktív összetevői a polifenolok - a vénák rugalmasságának megőrzésére,
- a 3 illóolaj (eukaliptusz, levendula és narancs) - nyugtatja a fáradt lábakat, és segít ellazulni.

A Venolite az elnehezült, fáradt lábak segítőjeként mindazoknak ajánlott, akik hosszú időn keresztül állómunkát végeznek, esetleg terhesség alatti lábduzzadástól, ödémától szenvednek. Ideális választás megterhelő sporttevékenység, edzés után, valamint a magassarkú cipőt viselő hölgyeknek, emellett a krónikus vénás elégtelenség (CVI) kezdeti tüneteinek csökkentésére is kiválóan alkalmas.

További információ: www.venolite.hu

Orvostechnikai eszköz

Venolite

tapasz



— hirdetés —

Ne

**tartsa otthon, öntse ki,
dobja el lejárt
vagy feleslegessé
vált gyógyszereit!**

Magyarország valamennyi gyógyszerésztárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket. A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer veszélyes lehet a környezetre!

Tilos
a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

**Ide dobja,
ez a helye!**





MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált,
fáradt, vörös szem
számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹....
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI MEGOLDÁS a kényes szempanaszokra²

BAK-mentes

**Gazdaságos:
felbontás után 6 hónapig használható!**

Gyógyászati segédeszköz.

Irodalom: 1. Springs C. Novel Hydroxypropyl-Guar Gellable Lubricant Eye Drops for Treatment of Dry Eye. Adv Ther. 2010; 27(10):681-690. 2. Rolando M, Sutori S et al. Protecting the Ocular Surface and Improving the Quality of Life of Dry Eye Patients: A Study of the Efficacy of an HP-Guar Containing Ocular Lubricant in a Population of Dry Eye Patients. J. of Ocular Pharmacology and Therapeutics. 2009;271:277.

Alcon
a Novartis company

Alcon Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
7/2015/p, 2015. Január



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