

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015. április – X. évfolyam 4. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Depresszió

Nem javuló
statisztikák

Táplálkozás

Epés
tanácsok

5 kérdés
a HPV-ről

Fájdalom

A természetes
vészcsengő

Április specialistája
Dr. Hlaklik Edina

„Általában a szempanasz nélküli felnőtteknek 40 éves korukig legalább 5 évente, idősebb korban 1-2 évenként érdemes szemészeti vizsgálaton részt venni.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Egészség & szépség

butik

AJÁNDÉK A CSONTERŐSÍTÉSHEZ!
K2-VITAMIN-FORTE 100µg
AJÁNDÉK: D3-VITAMIN-PREMIUM 1000NE, 60DB
 A csontrendszer vitaminjai: segítik a kalcium felszívódását (D₃), beépülését (K₂).
 K₂: kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!



A Pharmaforte K₂-vitaminjához kérje az 1 doboz D₃-vitamin AJÁNDÉKOT!

Kapható patikákban, bioboltokban, telefonon 09/30-2100-155, www.pharmaforte.hu
 D₃-vitamin ajándékkal ajánlott ára: 1955 Ft

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

VÉDJE SZÍVE EGÉSZSÉGÉT!
GRALMA kapszula



A GRALMA gránátalma- és szőlőmagkivonatának antioxidáns-, polifenol-, rezveratrol- és vitaminkomponensei kedvezőek

- a szív- és az érrendszer egészségére,
- a szív és az erek sejtjeinek védelmére,
- a vérképzésre (folsavtartalom),
- a sejtek egészséges osztódására.

Gránátalma és szőlőmag kivonatai, rezveratrol, lecitin, folsav, C-vitamin

Kapható patikákban, bioboltokban.
 Tel.: 09/30-2100-155 és www.pharmaforte.hu

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

Használja mozgásszervi problémáira a prémiumminőségű ELYTH, a kiváló ár-érték arányú TAPE ORIGINAL és az olcsó ASIAMED kineziológiai szalagokat.



Sikeresen alkalmazhatóak:

- keringési problémák
- duzzanatok csökkentése
- gyengült izmok
- fájdalom csökkentése
- ízületi mozgásterjedelem növelése
- sérült idegek
- instabilitás támasztása
- nyirokkeringési problémák esetén

www.kineziologiaiszag.hu

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

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
 Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg 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
 gyógyszerárban, bio- és gyógynövény-
 boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139
 Budapest, Úteg u. 49., tel.: 349-6135,
 fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu
 Nyomdai kivitelezés:
 Ipress Center Hungary Kft., 2600 Vác, Nádás u. 6.
 Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja
 egyéni előfizetők számára:
 fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
 A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult



www.observer.hu



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

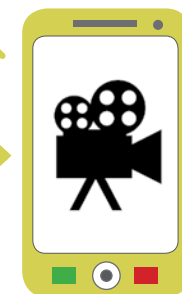


Szerkesztői levél

„A Szemészeti Klinika kutatócsoportja egy április elején induló országos szűrőprogram keretében mintegy 3600 ötven év feletti lakost vizsgál meg saját otthonában. A két és fél hónapon át tartó projekt során párhuzamosan két szak-képzett csapat járja az országot, és végez 105 körzetben, körzetenként 35 lakosnál ingyenes szemészeti vizsgálatot, vércukormérést és kérdőíves felmérést” – adta hírül a semmelweis.hu.

A látásérültek pontos számát senki sem ismeri Magyarországon – ne fedjük, hogy a látásromlásnak számtalan fokozata létezik –, ezért ha valamilyen képet szeretnénk kapni a lakosság szemészeti állapotáról, kulcsfontosságú egy reprezentatív adatbázis létrehozása. Ez a célja a fenti programnak. Egy adatbázis segíthet a megelőzésben, segít fókuszálni azokra a területekre, amelyek látásromláshoz vezetnek, mint például a szövődéymes stádiumba lépett diabétes. Arról ugyanis, hogy hányan veszítik el teljesen a látásukat évente hazánkban, már pontosabb adatokkal rendelkezünk: 4–6 ezren. Rengeteg. Ezeknek az eseteknek legalább egy kis része megelőzhető lenne, ezért ebben a hónapban a szemészeti szűrővizsgálatok fontosságára szeretnénk felhívni a figyelmet.

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 töltsd 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 videofilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

Hialuronsavval és kollagénnel

9 VITAMIN,
 3 ÁSVÁNYI ANYAG



SZÉPSÉG KOMPLEX

HIALURONGAVAT, KOLLAGÉNT ÉS SZŐLŐMAG-KIVONATOT TARTALMAZÓ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ TABLETTA

A haj, bőr és köröm egészségéért*

*Az A-, a B2- és a B3-vitamin hozzájárul a bőr normál állapotának megőrzéséhez, a biotin és cink pedig hozzájárul a haj, valamint a cink hozzájárul a köröm normál állapotának fenntartásához.

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

EGYSZERŰEN TERMÉSZETESEN



INFARKTUS! VELEM IS MEGTÖRTÉNHEZ?

Ha elmúlt 45 éves*, magas a vérnyomása, vércukor- vagy koleszterinszintje, esetleg dohányzik, akkor Ön fokozott veszélynek van kitéve!

Az Aspirin® Protect rendszeres szedése csökkenti a vérrögök kialakulásának esélyét, így csökkentve az infarktus kockázatát.



* 45–79 éves férfi vagy 55–79 éves nő
 Vény nélkül kapható, acetilszalicilsav hatóanyagú gyógyszer.
 Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50.
 L.HU.PH.GM.12.02.2014.0689

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

K2-vitamin 90µg



A csontok egészségének megőrzéséért, minden korosztálynak.

A K2-vitamin fontos tápanyag, szabályozza a kalcium-anyagcsere folyamatot.

A K2-vitamin részt vesz a normál véralvadásban. Segíthet a csontok egészségének megőrzésében, hiszen részt vesz a normál csontozat felépítésében.

0631 4622222
www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!
 Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

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

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





A méhnyakrák ma már egy megelőzhető betegség

Évente akár félezer nő menekülhetne meg

A jellemzően szexuális úton terjedő HPV-t a legtöbben a méhnyakrákhoz kötik, pedig a vírus összességében a rákos megbetegedések 5 százalékáért felelős. Magyarországon kétféle védőoltás is elérhető, de a nagyfokú tájékozatlanság és az interneten terjedő tévhitek miatt még mindig nagyon kevesen élnek a megelőzés lehetőségével.

„Én csak azt javaslom a pácienseimnek, amit a családommal is tennék” – ennél meggyőzőbb érvet nem mondhat egy orvos. Márpedig így kezdte nyilvános fogadóóráját dr. Szőnyi György szülész-nőgyógyász szakorvos, miután beadott két, a fiatalok körében népszerű énekesnek egy-egy HPV elleni védőoltást. Ez talán még nem is lenne furcsa, ha a köztudottan a méhnyakrák megelőzésére való vakcinából az egyiket nem egy férfinak adta volna be ...

Lola és Puskás Peti vállalták, hogy a nyilvánosság előtt veszik fel az oltást, éppen azért, mert rajtuk keresztül könnyebben eljut az üzenet a fiatalokhoz. Az az üzenet, amely a megelőzésre, a súlyos betegségek elkerülhetőségére hívja fel a figyelmet. Puskás Peti azt mondta, hogy nem sokkal ezelőtt fogalma sem volt arról, hogy a vírus őt is veszélyeztetheti. Dr. Szőnyi György, a Szülészeti-

Nőgyógyászati Prevenációs Tudományos Társaság elnöke minden felnőtt nőt és férfit arra bátorít, hogy gondoskodjon a megelőzésről. A sok tévhit közül az egyik, hogy a férfiakra nem jelent veszélyt a HPV, holott az igazság az, hogy nemcsak a méhnyakrákért, hanem egyéb mellett a nemi szervi szemölcsök, a hímvesszőrák, valamint a végbélnyílás körüli és a fej-nyaki rákok egy jelentős részének kialakulásáért is felelős. A férfiak ezért ugyanúgy veszélyeztetettek, mint a nők, viszont a négykomponensű vakcina számukra is védelmet nyújt a végbélnyílás körüli rosszindulatú daganatok és a szexuális életet megmérgező nemi szervi szemölcsök ellen. Míg a kétkomponensű oltóanyag a méhnyakrákkal, valamint a szeméremtesti és a hüvelyrákkal szemben hatásos, a négykomponensű a végbélnyílás körüli rákok és nemi szervi szemölcsök megelőzésére is alkalmazható.

– A méhnyakrák a második leggyakoribb daganatos megbetegedés hazánkban a 45 év alatti nők körében. A probléma nagyságát jól mutatja az is, hogy évente mintegy 1000–1200 méhnyakrákos megbetegedést diagnosztizálnak és közel félezer halálesetért tehető felelőssé a betegség. A megbetegedések lakosságszámhoz viszonyított aránya Magyarországon az ötödik legmagasabb a 28 tagú Európai Unióban, csupán Romániában, Litvániában, Bulgáriában és Észtsországon kedvezőtlenebbek a statisztikák – mondja dr. Szőnyi György a Gyógyírhír szerkesztőségének adott interjújában.

Vannak oltáspártiak és oltásellenesek. Nekem ez mindig furcsa. Belegondolni is félelmetes, mi lenne velünk, ha nem lenne például kanyaró elleni oltás vagy Sabin-csepp. Miért nem egyértelműen pozitív, ha egy újabb betegség ellen tudnak az orvosok védőoltást adni nekünk?



Információs videó



Dr. Novák Zoltán szülész-nőgyógyász beszél arról, hogy a magas rizikójú HPV ellen a beteg saját immunrendszere a leghatékonyabb fegyver. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

– Számos ok húzódik meg az ellenzés mögött, ezekre azért nem térek ki, mert szerintem az a fontos, hogy én orvosként mindig végiggondolom, hogy egy adott szituációban ugyanúgy döntenék-e, ha a családtagomról lenne szó. És ha a válasz igen, akkor nekem tiszta a lelkiismeretem. Amikor a tudomány képes megajándékozni az emberiséget egy ilyen, súlyos betegséget megelőző oltással, szerintem nem a vitára, hanem az ismeret-terjesztésre kell az energiánkat fordítani.

De az ellenzők legfőbb érve mégiscsak súlyos, hiszen azt mondják, hogy az oltóanyag fertőzést okozhat.

– Ez butaság. Az oltóanyag nem tartalmaz vírust, így fertőzést sem okozhat. A vakcina egy mesterséges fehérje révén tanítja meg az immunrendszert a HPV elleni védekezésre. Mint ahogyan annak sincs semmilyen valóságalapja, hogy a méhnyakrák „örökölhető”, ugyanis epidemiológiai vizsgálatok azt állapították meg, hogy a méhnyakrákok közel 100 százaléka és az egyéb genitális rákok 60–90 százaléka a HPV vírussal függ össze.

Mondják azt is, hogy felnőttkorban már nem érdemes beadni a védőoltást. Ez igaz?

– A HPV elleni védőoltást tanácsos a szexuális élet kezdete előtt beadni, amikor a gyermek még biztosan nem „találkozott” a vírussal. Azonban felnőtt nőként és férfiként is szükség van az oltásra, mert a fertőzésen történő átesés után sem alakul ki tartós védelem, így a vírusokat újra és újra el lehet kapni, az újrafertőződés pedig nagyon gyakori. Védőoltás nélkül minden szexuálisan aktív felnőtt ki van téve a daganatos megbetegedések kockázatának, nemtől és életkortól függetlenül.

Az oltásellenzők aduász érve az, hogy kezelés nélkül egy éven belül elmúlik a HPV fertőzések 70 százaléka, két éven belül pedig 90 százaléka, ezért nem fontos az oltás.

– A HPV fertőzések 90 százaléka valóban spontán elmúlik, de ha a fertőzés több mint egy évig elhúzódik, akkor fennáll a daganatos megbetegedések kialakulásának lehetősége. A vírus több évig is jelen lehet a szervezetben tünetmentesen, tehát a fertőzés és a daganat kialakulása között hosszú idő is eltelhet.

És az sem igaz, hogy a védőoltás meddsőséget okozhat?

– Valamennyi védőoltás az immunrendszerünket tanítja meg a védekezésre, azaz nem a testünk azon szervén fejtik ki hatásukat, amelyek a megbetegedése ellen védenek. Például az influenza elleni védőoltás nem a torkunkra hat, a méhnyakrákot megelőző vakcina pedig nem a méhnyakon. A HPV vakcinák biztonságosságát a 2006-os forgalomba hozatal óta folyamatosan monitorozza az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO, és egyetlen esetben sem igazolt ok-okozati összefüggést az oltás és az azt követően jelentett betegségek között. A nemzeti oltóprogramok eredményei is önmagukért beszélnek. Az elmúlt években Dániában és Svédországban több százezer, Ausztráliában pedig 1,5 millió fiatal lányt oltottak be, és súlyos, a védőoltással összefüggésbe hozható nemkívánatos eseményt egyik országból sem jelentettek. Fontos megjegyezni, hogy a szóban forgó országokban már rövid idő alatt is szinte teljesen eltűntek az egyes, jól megfigyelhető HPV okozta megbetegedések.

Vincze Kinga ■

Győzze le a menstruációs fájdalmat!



Cataflam Dolo.
Szabaduljon meg a kínzó fájdalomtól.

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Bp. Bartók Béla út 43-47, tel. 457-66-56, 457-66-78, infoch.hungary@novartis.com, www.novartis.com
Diklofenák-kálium hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer. cat007/feb15

NOVARTIS

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

Tél végére a magyarok 95 százaléka D-vitamin-hiányos

A Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság friss, reprezentatív felmérése jutott erre a következtetésre, és azt is megállapították, hogy ennek ellenére csak a megkérdezettek 15%-a szed valamilyen D-vitamin-készítményt. Pedig nem lenne szabad félvállról venni a kérdést: tél végére a lakosság kétharmadánál olyan kritikus a D-vitamin hiánya, hogy az immunrendszerük működése is romolhat. A szakemberek szerint népegészségügyi kockázata vannak az alacsony szintű D-vitamin-pótlásnak.

Egy japán felmérés szerint pedig közel felével csökkentheti az influenza kialakulásának esélyét a napfényvitamin pótlása. A megfelelő bevitelre az első pillanattól kezdve oda kell figyelni: a gyermeki élet fogantatótól számított első 1000 napjában különösen fontos a D-vitamin, hiszen nélkülözhetetlen az egészséges sejtfejlődéshez, hiánya pedig növeli a gyermeki cukorbetegség és számtalan más súlyos betegség kockázatát is. A D-vitamin hiánya sok bajt okozhat: csonttritkuláshoz vezethet, és fokozhatja a szív- és érrendszeri betegségek, valamint számos rákos megbetegedés kialakulásának kockázatát, sőt, a depresszióra való hajlamot is. Mivel az őszi, téli és kora tavaszi időszak alacsony UV-B sugárzása Magyarországon nem megfelelő a D-vitamin-képzéshez, és az átlagos hazai étrenddel a szükséges bevitelnek csak a

töredéke biztosítható, ilyenkor különösen fontos lenne a D-vitamin pótlása. „A D-vitamin nélkülözhetetlen az egészséges sejtfejlődéshez, és alapvető szerepet játszik az idegrendszer fejlődésében, valamint az immunrendszer megfelelő működésében is. Mivel a D-vitamin segíti a csontok szilárdságához szükséges kalcium beépülését, különösen fontos ebben az életszakaszban a csontok fejlődése, a megfelelő csonttömeg elérése és ezzel együtt a csonttritkulás megelőzése szempontjából is. Emellett azok a gyerekek, akik megfelelő mennyiségű D-vitaminhoz jutnak, kevésbé fogékonyak az egyes típusú cukorbetegségekre, az allergiás megbetegedésekre az asztmára is” – hívta fel a figyelmet dr. Takács István, a Magyar Primer Prevenció Orvosi Egyesület elnöke, a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság főtákará. T.G. ■



— hirdetés —

Ne égjen!

A gyomorégést többek között az válthatja ki, hogy a nyelőcsövet irritálja a gyomorból visszaáramló gyomorsav. Ennek tünetei sokaknak ismerősek lehetnek: váratlanul jelentkező, égő mellkasi fájdalom a szegycsont vagy a bordák közelében. Kezelésére többféle lehetőség létezik, és már olyan készítmények is elérhetőek, amelyek segítségével megelőzhető a baj.

Gyomrunk nyálkahártyájának falában több millió mirigy állítja elő azt a napi mintegy háromliternyi úgynevezett gyomornyákot, amely nélkülözhetetlen a táplálék megemésztéséhez. A gyomornyák több más anyag (közéjük tartoznak például a fehérjék bontását elvégző enzimek) mellett sósavat is tartalmaz, mintegy félszázalékos töménységben. A gyomor optimális működését könnyen megzavarhatják a nem megfelelő táplálkozási szokások (például ha hirtelen eszünk sokat), a stresszes életmód, valamint a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás is – a következmény ilyenkor gyomorégés, teltségérzet, fájdalom lehet, melyet a túlzott mennyiségben termelődő gyomorsav okoz.

A megelőzésnek, kezelésnek több módja létezik, a szakemberek mindenesetre hangsúlyozzák az életmódbeli tényezők fontosságát. Érdemes figyelni a fájdalom jelentkezésének mintázatát,

esetleg naplót is vezetni róla, hogy kiderüljön, mi esetünkben milyen élelem váltja ki a szimptómákat – alapszabályként kerülendők a túlfűszerezett, csípős fogások, a kóla, kávé és a többi koffeintartalmú ital; szintén mellőzni kell a citrusféléket, valamint a mentát tartalmazó ételeket-italokat. A nap utolsó étkezése és a lefekvés között teljen el legalább három óra, és evés után pár óráig ne végezzünk olyan fizikai munkát, amely a hasfalunkat is igénybe veszi. A fájdalmak gyakrabban jelentkeznek a háton fekvő pácienseknél, ezért étkezést követően kerüljük ezt a testtartást.

A fenti tanácsok betartásán kívül különböző, vény nélkül is kapható készítmények is segíthetnek. Érdemes tudni, hogy ezek hatóanyaguk típusa szerint különbözhetnek egymástól: egyesek a gyomorsav lekötésével enyhítik a tüneteket (ezeket antacidumoknak nevezik), míg mások magát a



gyomorsav termelését akadályozzák (ezek az úgynevezett savszekréció-gátló hatóanyagok, közéjük tartozik pl. a famotidin). Előbbiek többnyire gyorsan hatnak, viszont nem mindig alkalmasak a teljes főlőleges savmennyiség lekötésére. Utóbbiak kb. egy órával a bevitel után kezdik kifejteni hatását, amely viszont több órán keresztül tart, így étkezés előtt fogyasztva ezeket, meg lehet akadályozni a gyomorégésért felelős sav túlermelését.

Természetesen ha a tünetek az életmódváltás és a gyógyszeresedés ellenére sem maradnak el, mindenképpen orvoshoz kell fordulni a baj kivizsgálására.

P. Gy. ■

— hirdetés —

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

MINDENT A SZEMNEK!

Most minden 360 ml-es ReNu® kontaktlencseápoló folyadék mellé egy szemmaszkot adunk ajándékba, mely hidegen és melegen is használható, és nemcsak elősegíti a fáradt szemek regenerálódását, de segítség fejfájás esetén is.

KERESSE A PATIKÁKBAN!

ReNu® – tökéletes választás minden lágy kontaktlencséhez!

Az akció 2015. április 1-től 2015. május 31-ig, illetve a készlet erejéig érvényes!



RENU-HU500-01 | Lejárati dátum: 2015. 02. 12.



Ahol van Quamatel Mini...
...ott tartósan enyhül a gyomorégés!



- ✓ hatékonyan csökkenti a gyomorsav termelődését
- ✓ enyhíti a gyomorégéssel kapcsolatos gyomorfájást
- ✓ étkezés előtt bevéve megelőzi a gyomorégést
- ✓ hatása akár 9 órán át tart

Quamatel Mini 10mg filmtabletta, famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

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

Épés tanácsok

A májunk alatt található a mintegy 7–10 cm hosszú és 3–4 cm széles epehólyag (vesica biliaris, fellea). A körte alakú, zöldes színű, páratlan, üreges szerv tárolja a májban termelődő, a zsírok emésztéséhez nélkülözhetetlen epét az étkezések közötti szakaszokban, mintegy 40–50 ml mennyiségben. Fájdalmas gyulladással járó betegségének megelőzéséért sokat tehetünk.

Az epehólyag gyulladásáért nagyon sokszor a szerv kövesedése felel, azonban az esetek mintegy 5–10 százalékában sem az előzetes vizsgálatok, sem az esetleges műtét nem igazolja epekövek jelenlétét. Ilyenkor a betegséget legtöbbször bakteriális fertőzés okozza, ritkábban állhat a hátterében például érgyulladás, az epevezeték krónikus szűkülete stb. Akármilyen is váltja ki, az epehólyag-gyulladás tünetei nagyon jellegzetesek: tompa, időnként pedig görcsös fájdalom a jobb bordaív alatt, amely sugározhat hátra, a lapocka irányába, illetve a vállba. A betegséget magas láz kísér, a páciensek többnyire elesettnek érzik magukat, hányinger kínozza őket, és a láz, valamint a hányás együttes következményeként gyakran fenyegeti őket kiszáradás.

A diagnózis felállításának egyik bevett módja a laboratóriumi vizsgálatok elvégzése. A gyulladással járó folyamat utalhat a fehérvérsejtek számának növekedésére, a bilirubin (vagyis epefesték) szintjének emelkedésére pedig azt jelezheti, hogy az epe elfolyását akadályozza valami. Ezekre a diagnosztikai eljárásokra azért is szükség van, hogy az epehólyag-gyulladást megkülönböztessék más, hasonló tüneteket produkáló kóroktól, így például az epeköves görcstől, a vaksélgulladásától vagy a hasnyálmirigy-gyulladástól (az epeköves görcs esetén például a laborértékek nem utalnak gyulladásra).

— hirdetés —

Akik epebántalmaktól szenvednek, azoknak mindenképpen érdemes betartaniuk néhány diétás szabályt. A legfontosabb, hogy kerüljék a zsiradékot, a növényi és állati eredetűeket egyaránt, a tojássárgája és a belőle készülő majonéz például esetükben tiltólistára kerül (a tojásfehérje viszont nem okoz gondot). A konyhai technikák közül nem javasolt a hagyományos rántás és habarás, előnyben részesítendő a grillezés, alufóliában, sütőzacskóban sütés. A húsok közül a soványakat kell elkészíteni: így a leborított csirke- vagy pulykamellet, sertésből a szűzermét, combot, karajt, és a tengeri hal is jó választás.

Az epebajoknál célszerű minél több magas rosttartalmú táplálékot fogyasztaniuk (a pangó epe sav megkötéséhez): sok rostot tartalmaznak például a teljes kiőrlésű pékáruk. A friss, meleg, zsírban gazdag péksüteményekről (ilyenek pl. a hájas tészták, a lekváros batyu) viszont le kell mondani, mivel fogyasztásuk epegyöcsöt is kiválthat.

Végül léteznek olyan vény nélkül is kapható készítmények, melyeket kifejezetten epebántalmaktól szenvedőknek fejlesztettek ki. A nekünk megfelelő kiválasztásához kérjük szakember segítségét: némelyikük nem szedhető például a terhesség első harmadában, illetve tartalmazhatnak olyan hatóanyagot, amelyek arra érzékenyeknél allergiás reakciót válthatnak ki.

P. Gy. ■

Nem igazak a hírek a várólistákról PET-CT-re azonnal fogadják a betegeket

Az elmúlt hónapokban több sajtóhír is napvilágot látott a különböző képalkotó diagnosztikai vizsgálatok várakozási idejéről. Solti Ferencné, az egyik PET-CT vizsgálatokat végző diagnosztikai központ cégvezetője azt nyilatkozta lapunknak, hogy a PET-CT-re vonatkozó, több hónapos várólisták léte egyáltalán nem fedti a valóságot, éppen ellenkezőleg, az OEP által támogatott vizsgálatokra maximum két héten belül, a magánfinanszírozásúakra pedig két napon belül sort tudnak keríteni.

Kérem, mondja el röviden, mire is szolgál a PET-CT berendezés, illetve vizsgálat?

A PET-CT készülék napjaink egyik legkorszerűbb diagnosztikai eszköze, amely a „pozitron emissziós tomográfia” (PET) és a „computer tomográfia” (CT) együttes alkalmazásán alapul. Egyetlen vizsgálat elvégzésével nyújt mind anatómiai, mind funkcionális információkat, s így lehetővé teszi a legtöbb rosszindulatú daganatos megbetegedés, a központi idegrendszeri, illetve a gyulladásos betegségek gyors, pontos és biztonságos diagnosztikai vizsgálatát. A PET-CT képes a rák korai felismerésére, a jóindulatú és rosszindulatú daganat elkülönítésére, a rák kiterjedésének a vizsgálatára, áttétek kimutatására, a terápia hatásosságának megítélésére, maradványváltozások értékelésére, stádiumbesorolás újraértékelésére, továbbá PET-CT alapú sugárterápia tervezésére is.

Hogyan juthat el valaki egy PET-CT vizsgálatra?

Amennyiben az OEP által finanszírozott betegellátás során a szakorvos (onkológus, neurológus, idegsebész, hematológus) indokoltnak lát egy ilyen vizsgálatot, ki kell töltenie egy vizsgálatkérő lapot, amelyet el kell juttatnia a területileg illetékes – Budapesten (két helyen), Debrecenben, Pécsen, Szegeden, illetve Győrben működő – hat Szakmaközi PET Bizottság egyikéhez, amely a közölt információk alapján elbírálja a vizsgálat indokoltságát. A mi ismereteink szerint a bizottságok hetente mi-

nimum egyszer, de akár többször is üléseznek, azaz a beérkezett vizsgálatkérések elbírálására minden esetben egy héten belül sor kerül. A PET-CT központok online kapcsolatban vannak azzal a listával, amely a vizsgálatra engedélyezett betegek névsorát tartalmazza, s amikor mi látjuk az új betegeket a várólistánkon, azonnal közöljük velük a vizsgálati időpontot. Amennyiben nincs semmi akadálya a vizsgálatnak (műtét, kemoterápia, sugárterápia), úgy 1 héten belül időpontot kapnak a betegeink. Azaz kijelenthető, hogy lényegében a szakorvos döntésétől a vizsgálatig körülbelül 2 hét telik el. És mi a helyzet, ha valaki saját pénzén szeretné elvégeztetni a PET-CT vizsgálatot? – Akkor ez az idő ennél is kevesebb, legfeljebb 2 nap.

Ön szerint mi lehet az oka a PET-CT vizsgálatok több hónapos várólistáival kapcsolatos híreknek?

Fogalmam sincs, mivel a PET-CT vizsgálatokra évek óta nincsenek várólisták. A PET-CT vizsgálatokra jelenleg meghatározott indikációk vonatkozásában az Országos Egészségbiztosítási Pénztár lényegében minden-évente kb. 21 000-beteg számára biztosítja az azonnali vizsgálat-hoz szükséges finanszírozási forrást.

H. T. ■

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

Megújult arculattal,
1,5 literes kiszerelesben.

A Preventa 125 és Preventa 105
már szénsavmentes változatban
is elérhető!



A víz tudománya

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.,
1124 Budapest, Fűrj utca 2.,
tel.: +36 1 365 1660,
e-mail: info@hyd.hu,
web: www.preventa.hu
Kövessen a Preventát a f -on is!

hirdetés

ROWACHOL lágy kapszula • **belsőleges oldatos cseppek**

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő



- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epekőképződés veszélye (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN
KAPHATÓ GYÓGYSZER!

www.rowachol.hu

sAtco www.satco.hu

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

www.rowachol.hu **ROWA**
Pharmaceuticals Ltd.
Berry, Ca. USA, USA

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

Győzze le a fogfájást!



Cataflam Dolo.
Szabaduljon meg a kínzó fájdalomtól.

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Bp. Bartók Béla út 43-47, tel. 457-66-56, 457-66-78, infoch.hungary@novartis.com, www.novartis.com
Diklofenák-kálium hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer. cat008/feb15

NOVARTIS

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

Fájdalom a természetes vészcsengő

Az emberi test tökéletessége minden korban lenyűgözte a tudósokat. De az is természetes, hogy minél többet tudott meg az emberiség a test működéséről, annál inkább akart beleavatkozni folyamataiba. Idő kellett ahhoz is, hogy felismerjék: a fájdalom egy jelzés, egy figyelmeztetés arra, hogy valami nincs rendben szervezetünkben. Ugyanakkor az is természetes, hogy ezen tudás birtokában is arra törekedtek őseink, hogy a fájdalmat csillapítsák, sőt meg is szüntessék. És mi magunk is így vagyunk ezzel, hiszen a fájdalom sokszor elviselhetetlenné teszi nappalainkat, éjszakáinkat, kihat a munkánkra és kapcsolatainkra.

A fájdalomnak két fontos feladata van. Először is arra készíti az embert, hogy hagyja abba azt a tevékenységet, ami a fájdalmat okozza, és pihentesse az érintett szöveteket. Például a tavaszi, kertben túlzásba vitt munka derék-, vagy akár fejfájást is okozhat. A kényszerpihenő elősegíti a sérült szövetek gyógyulását is. Másrészt a fájdalom korai figyelmeztető rendszerként is működik, amely arról tájékoztat bennünket, hogy betegség van jelen a szervezetünkben. A fájdalomküszöb mindenkinél más, és nemcsak az alkatunk, de külső tényezők is befolyásolják, hogy az mikor milyen magas. Van, hogy a legkisebb fejfájás is kiborító, ilyenkor az alacsony fájdalomküszöböt okozhatja számos lélektani elem, mint a félelem, a szorongás, a kimerültség, az álmatlanság, de az is lehet, hogy éppen csak a pillanatnyi éhség. A fájdalom megjelenésében és leküzdésében fontos szerepet játszik az életmód és a táplálkozás. Sokszor például a hát-, derék- és végtagfájdalmat a rossz testtartás, a mozgásszegény életmód váltja ki. Ez a típusú fájdalom sportolással, jógával megszüntethető. Persze mindent módjával és fokozatosan csináljunk! Az erősödő izomzat tehermentesíti az ízületeket, jobb tartást biztosít, növeli az önbizalmat és megszűnik a fájdalom. Egyes fejfájástípusokat és a gyomorfájást például a helytelen és túl bő táplálkozás válthatja ki, és a rossz gyakorlat fokozhatja is a fájdalmat. A stressz, a megfeszített figyelem, az erős koncentrációt igénylő munka, vagy akár a túlzásba vitt tanulás, a vizsgára való felkészülés is okozhat gyötörő fejfájást. A nők esetében periodikusan visszatérő rossz élmény a menstruációs görcs, amely a fájdalom egy fajtája, és amely miatt nem érdemes szenvedni, azt alkalmanként csillapítani kell. A visszatérő és indokolatlannak tűnő fájdalmat azonban az orvossal tisztázni kell, ki kell deríteni annak eredetét. A fájdalom csökkentése és megszüntetése, a vele járó gyulladás vagy akár láz csillapítása számos természetes módszerrel és gyógyszeresen is lehetséges. A helyes fájdalomcsillapító megválasztásában a gyógyszerész segíthet.

K. R. ■

Tudni kell, mikor használjuk

„Ha irrigálok, az azt is jelenti, hogy ápolom a testem, tiszta és gondozott vagyok” – így szól ma a közvélekedés a hüvelyöblítésnek azzal a módjával kapcsolatban, amikor a hüvelybe enyhe nyomással folyadékot juttatnak egy csövön keresztül, egyúttal enyhén tágitva azt. Az eljárás lényege, hogy amikor a folyadék elhagyja a hüvelyt, ki is mossa annak tartalmát.

Első hallásra hasznos megoldásnak tűnik, de a kép természetesen ennél árnyaltabb: megvan az ideje annak, amikor használ, de annak is, amikor árt. A hüvely ápoltsága ugyanis nem feltétlenül annak fizikai értelemben vett tisztítását jelenti, sokkal inkább sérülékeny ökoszisztémájának megőrzését, védelmét. Ez utóbbit olyan készítményekkel lehet elérni, amelyek egyaránt támogatják a laktobacillus flóra megtartását, visszaállítását, és elősegítik a laktobacillusok esetlegesen megváltozott életkörülményeinek rendezését (ellapult, glikogénszegény hüvelyhám esetén például a laktobacillusok táplálék híján éhen halnak). A bevezetőben említett vélekedés tehát helyes irányba úgy formálható, ha kijelentjük: „Az intim ápoltság fokmérője az egészséges hüvelyflóra!”

A hüvelyflórát alkotó baktériumok között normál esetben dominálnak a kedvező hatású laktobacillusok, melyek lekötik a hüvelyi nyálkahártya-receptorokat, megakadályozzák a káros

baktériumok kitapadását. Anyagcseréjük során tejsavat és hidrogén-peroxidot termelnek, előbbi a hüvelyi pH savas közegét biztosítja, utóbbi a patogénekkal szembeni első védelmi vonalat építi ki.

Az irrigálást ennek megfelelően tipikusan hüvelyi műtétek előtt az érintett területek fertőtlenítésének részeként alkalmazzák, valamint a hüvelyi műtétek kiegészítő kezelésére a nyálkahártya gyógyulásának idejére, hüvelyi antiszeptikumként, a sebgyógyulás elősegítése érdekében. Az eljárást egyéb esetekben nem javasolják, különösen nem antibiotikum-kezelést követően, hüvelyi folyás vagy hüvelyi gombás fertőzés esetén, továbbá kemoterápiás kezelés, sugárkezelés alatt. Mindezek mellett a cukorbetegség együttes előfordulásakor sem jó döntés, összefoglalóan azért, mert az általában 2,5-5 ml térfogatú hüvelyváladék elsődleges védelmi zónát jelent a fertőzésekkel szemben.



Gynoflor®



A kettős hatás a nyerő!



Egyedülálló, kettős összetétel

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

A Gynoflor fő alkalmazási területei

- A laktobacillus állomány és ezzel a hüvelyflóra helyreállítása bizonyos gyógyszeres kezelések után – pl. antibiotikumok.
- A menopauza – 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 ósztriol

Valiant
medinova

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

„Felfázás”-nak nevezzük, valójában a hólyaghurutról beszélünk, amely nem feltétlenül a hideg kövön ülés eredménye. Baktérium okozza, és a nők rövid húgycsőve is felelős azért, hogy a fertőzés könnyebben jut be a szervezetbe, így ők sokkal többször szenvednek ettől a betegségtől, mint a férfiak.



Felfázás? Hólyaghurut? Vesegörcs?

Ne szenvedjünk feleslegesen, üzenjünk hadat a görcsöknek!

Tünetei az égő, csípő érzet, a gyakori vizeletürítés, különböző görcsös fájdalmak, húgyúti eredetű símaizomgörcsök. Hólyaghurutot okozhat az is, ha a hüvelyflóra meggyengül (ez egy másik betegségre szedett antibiotikum-kúra következménye is lehet), de a fertőzést el lehet kapni nemi érintkezés során is, emellett lehetnek hormonális okai is. A hüvelyflóra gyengülését okozhatja, hogyha természetes védelem hiányában bejutnak a bőr- és a bélflóra baktériumai, és elszaporodnak a hüvelyben, majd a húgycsőbe jutva okozzák a megbetegedést. Komolyabb fájdalmak és zavaros, gennyes vizelet esetén mindenképpen ki kell tenyészteni a kórokozót, a teszt legtöbbször az E. coli baktériumot hozza ki eredményként.

A hólyaghurut megfelelő kezelés nélkül kiújulhat, sőt a fertőzés akár a vesékre is átterjedhet, vesemedence-gyulladás okozva, ezért ha a felfázást

láz vagy deréktáji fájdalom kíséri, fel kell keresni az orvost. Vannak olyanok, akik kifejezetten hajlamosak a visszatérő hólyaghurutra, nekik a szakorvos probiotikumok szedését javasolja megelőzőképpen, illetve minden áfonya-tartalmú készítmény fogyasztását, és persze magát a gyümölcsöt is. Az áfonya ugyanis csökkenti a bélbaktérium hólyaghoz tapadását, ezáltal a betegség kialakulását. Akik hajlamosak erre a betegségre, vagy akár olykor vesegörcsök is megjelennek náluk, azoknak érdemes a „házi patikába” beszerezni olyan készítményeket, melyek akut esetben segítséget jelenthetnek. Ma már léteznek olyanok, melyekből egyszerre többet is be lehet venni, hogy a fájdalom mielőbb enyhüljön, vagy akár teljesen megszűnjön. Persze ezúttal is óvakodjunk attól, hogy saját szakállunkra gyógyszerizzük magunkat, feltétlen kérjük a patikus segítségét, kérdezzük meg a véleményét!

J.C. ■

— hirdetés —

DrotavEP

drotaverin-hidroklorid





Hagyja meg
a görcsöt
a fának!

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

Vény nélkül kapható,
drotaverin tartalmú
gyógyszer.

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

EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, forgalmazó és
Szaktanácsadó Rt.
www.extractum.hu

1044 Budapest,
Magyar utca 64.
Tel.: 06 1 233 3089
Fax: 06 1 233 1426 e-mail: budapest@extractum.hu

EPHR_DR01_2014.07

Dr. Magyar Zoltán a Focus Medicalt választotta



Dr. Magyar Zoltán kétszeres olimpiai bajnok tornászt választották a Nemzet Sportolói exkluzív társaság új, 12. tagjává. A neves sportoló pedig – aki jelenleg a Magyar Torna Szövetség elnöke – a Focus Medicalt választotta szürkehályog-műtétének helyszínéül.

a választás egyértelmű volt számomra. Már a vizsgálatok során beigazodott, hogy jól döntöttem. Nagyon figyelmesek, kedvesek voltak velem, ami a legfontosabb egy orvosi vizsgálatnál, pláne egy műtét alkalmával.

Hogyan tudta összeegyeztetni a szoros programjaival a műtétet?

– Szinte én dönthettem el, hogy mikor is legyen a műtét. Átszerveztem a programjaimat, egy pár nap „szabadságot” engedélyeztem magamnak, és miután lelkileg is felkészültem rá, belevágtunk...

Milyen volt maga a beavatkozás?

– Nem azt vártam, ami történt. Nagyon féltém az elején, de a doktornő jó humora és az asszisztencia megnyugtató jelenléte teljesen elvonta a figyelmemet a félelemről. Nem beszélve arról, hogy semmilyen fájdalmat sem éreztem, úgyhogy kész csodaként éltém meg a beavatkozást.

Egy hónappal a műtét után, mennyire van megelégedve az eredménnyel?

– Teljesen elégedett vagyok. A másik szememen is van szürke hályog. Ebben az évben ezt is megcsináltatom, már nem félek tőle. Mindenkinek csak ajánlani tudom a Focus Medicalt!

Hogyan vette észre, hogy szürke hályogja van?

– Homályossá vált a látásom, néha kettős látásom volt, az éjszakai vezetések során pedig egy idő után egyenesen halálfélelmet éreztem.

A természetesen rögtön megállapították, hogy szürke hályogom van, ami miatt műtétre lesz szükségem. A Focus Medicalt ajánlották.

Ismerte korábban ezt a betegséget, illetve hallott az ajánlott klinikáról?

– Nem, de természetesen azonnal megkérdeztem az ismerőseimet, akik megnyugtattak, hogy nem kell ettől félni. Az interneten pedig utánanéztem a klinikának, és annak is, hogy ki a legjobb ebben Budapesten – és hát ott volt az elsők között a klinikán dolgozó doktornő, úgyhogy

szponzorált cikk

— hirdetés —

ZAVARJA A SZEMÜVEG?
vagy
SZÜRKEHÁLYOGJA VAN?
Nálunk megszabadulhat tőlük!
Élvezze a segédeszközök nélküli
éles látás örömét!

Válassza a legnagyobb múlttal és
tapasztalattal rendelkező magánklinikát,
a Focus Medicalt, ahol kellemes, nyugodt
környezet, szakértő ápolás, biztonság várja.

SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK
• altatás nélkül • injekció nélkül • várólista nélkül

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

GYH-15-4

OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS
• egyedülálló tapasztalattal • azonnali eredménnyel • orvosi garanciával

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

GYH-15-4

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

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





Interjú

Roppant fontos az időfaktor

Dr. Haklik Edina (50) szemészként érettségi után, egy budapesti gyermeksebészeti osztály ambulanciáján „fertőzte meg” a műtétes szakma iránti érdeklődés. A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán szerzett diplomát, majd egy rövid fül-orr-gégészeti kitérő után a hatvani Albert Schweitzer Kórház Szemészeti Osztályán került közelebb mostani szakterületéhez. Szakvizsgálója (1996) után többek között a MÁV-Kórház Rendelőintézetében dolgozott, jelenleg a monori szakrendelőben foglalkozik betegellátással.

Milyen problémákkal találkozok leggyakrabban munkája során?

– A betegek általában „látásromlás” vagy a jól ismert „vörös szem” miatt keresik fel a rendelést. Mindkét tünet háttérben nagyon sok megbetegedés állhat – a legegyszerűbb, könnyen orvosolható „szemüvegprobléma” mellett számos súlyos következménnyel, látásromlással járó ok is megbújhat, melyeket legjobb eséllyel a korai felismeréssel lehet gyógyítani. Az egyértelmű, hogy a „vörös szem” akut teendőt igényel. Okozhatja banális gyulladás, de a szembe került idegen test, a szem mélyebb részeinek gyulladása is. Vörös a szem zöld hályog okozta roham esetén és szemsérülések után is. Ilyenkor mihamarabb szemorvoshoz kell fordulni. „Látásromlás” esetén is nagyon fontos lehet az „időfaktor”: a hirtelen látásromlás – főleg a féoldali – gyors beavatkozást igényel. Ilyen lehet a retinaerek elzáródása, a látóhártyavérzés vagy a leválás.

A nem gyorsan zajló, az érintettek által esetleg sokáig észre sem vett változások ellen nyilván csak a szűrővizsgálatok segítenek.

– A fokozatos látásyengülés azért alattomos, mert bár okozhatja fénytörési hiba, dioptriaváltozás vagy szürke hályog, de a háttérben megbújhat a látást súlyosan veszélyeztető betegség is: zöld hályog, esetleg időskori makuladegeneráció, melyek hosszú ideig nem, vagy csak alig okoznak tüneteket. Ezért nagyon fontos (lenne) a rendszeres szemészeti vizsgálat, szűrővizsgálat

az ilyen betegségek korai felismerése, a korai kezelés, végeredményben a látás megőrzése céljából. Természetesen a szembetegségek kialakulásának kockázata – így a vizsgálatok és szűrővizsgálatok gyakoriságának szükségessége – számos egyéb tényezőtől is függ, mint például az életkor, a társuló betegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, sok esetben a genetikai háttér.

A modern életmód milyen hatással van a látásunkra?

– Egy előadásban hallottam azt a vicces, de nagyon találó választ erre a kérdésre, hogy „szemsorsrontó világban élünk”. Közismert a napsugárzás ultraibolya sugarainak (UV-A, UV-B) közvetlen káros hatása. Akut módon a szaruhártyán okoz muló, de nagyon erős panaszokkal járó felszíni károsodást. Ilyen a hegymászók „hóvakása”, a hegesztők ívfénybe nézés utáni szemgyulladás, a szolárium utáni szemgyulladás. A hosszú ideig tartó UV sugárzás növeli a szürke hályog és a makuladegeneráció kialakulásának kockázatát. Szemgyulladást, irritációt okozhat a szennyezett levegő, a szmog, a füst vagy dohányfüst is. A sík felületekről visszaverődő erős fény hasonló hatású. Életmódunk sem „szembarát”. Gondolok itt a hosszú számítógép előtti munkára, de előfordul, hogy munkánk során vagy sportolás, szerelés, szabadidős tevékenységünk közben éri sérülés a szemünket. „Úgy óvja, mint a szeme világát” – hangzik a mondás. De vajon tényleg óvjuk a látásunkat?

Bögdvári István ■

Ha kíváncsi rá, milyen kezeletlen betegségek okozhatnak szemészeti problémákat, illetve milyen kockázati tényezői vannak a makuladegenerációnak, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Fejben dől el?

Nem javulnak a depresszióstatistikák

A pszichiátriai szakmát – mind az orvosok, mind a szakdolgozók szintjén – továbbra is súlyosan érinti az elvándorlás, a pszichiátriai gondozók száma az ezredfordulótól 2013-ig 139-ről 135-re csökkent, a forgalmuk 1,262 milliőről 1,083 millió látogatásra apadt. Továbbra is megoldatlan a (még megmaradt) pszichiátriai gondozók finanszírozása. A pszichiátriát ugyan hiányszakmának nyilvánították, de sajnos egyelőre nem növekedett a rezidensek száma sem. Mindeközben a gyakorlati tapasztalatok és az összes szakmai felmérés szerint is folyamatosan nő a betegszám.

Minden negyedik ember érintett

A pszichiátriai betegségek kezelésében hatékony gyógyszerek felfedezése és fejlesztése lelassult. Számos gyógyszergyár csökkentette vagy meg is szüntette központi idegrendszeri kutatásait. A pszichiátriai betegségek jelenlegi felosztása nem segíti az alapkutatásokat abban, hogy új felfedezések, és ezáltal új gyógyszerek szülessenek. A helyzet megváltoztatása érdekében az Európai Unió 1 milliárd eurót szán agykutatásra (Human Brain Project), és hazánkban is elindult a 12 milliárd forintos költségvetésű Nemzeti Agykutatási Program (NAP). A magyar program olyan alap- és gyógyszerkutatásokat, klinikai, bioinformatikai és társadalomtudományi kutatásokat végző csoportokat és fiatal kutatókat támogat, akik számos pszichiátriai betegséget érintenek.

A felmérések szerint minden negyedik európai uniós állampolgár valamilyen pszichés problémával küzd, és ezek közül is leggyakoribb a depresszió, amely a második leggyakoribb munkaképesség-csökkentő egészségügyi problémává vált a szív- és érrendszeri betegségek után.

Egy 2010-ben készült kérdőíves felmérés alapján elmondható, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a depresszió kialakulását, mely által gazdasági megtakarítás érhető el. A felmérés szerint a magyar társadalom 77 százaléka inaktív, és az emberek 15,3 százaléka küzd depresszióval, ami a táppénzen eltöltött napok felének (48,9 százalékának) az oka.

Az egyik legnagyobb és leghíresebb témába vágó adatsor, a Hungarostudy- (HS) adatbázisok másodelemzése során megvizsgálták, hogy az elmúlt 25 évben történt-e átrendeződés depressziós tünetegyüttesen belül. (A HS-felmérések 1988 óta 7, ill. 3 évente [1995, 2002, 2005/2006, 2013] adnak számot a magyar népesség egészségi állapotának alakulásáról, az 5 lakossági felmérésben 51 820 személy vett részt.) A depressziós tünetek gyakorisága 1988 és 2013 között a következőképpen alakult. Fontos hangsúlyoznunk, hogy az alábbi, Beck-kérdőívvel kapott eredmények nagy valószínűséggel, de nem teljes bizonyossággal jelentenek depressziós tüneteket.

n. Á. ■

Rövidített Beck depresszió-kérdőív pontszám alapján

	A depresszió mértéke a lakosság körében (%)				
	1988	1995	2002	2006	2013
nem depressziós	75,4	69,5	71,6	68,1	70,4
enyhe depressziós tünetek	16,8	17,1	15,0	15,1	12,8
közepesen súlyos depressziós tünetek	4,6	6,4	5,8	6,1	6,8
súlyos depressziós tünetek	2,9	7,0	7,6	10,7	9,9

Szeretne többet tenni látásáért?



Ocuvite

A Bausch + Lomb által kifejlesztett Ocuvite® segít, hogy Ön megfelelően gondoskodjon a látás fenntartásához szükséges mikrotápanyagokról. Látásának így szakértő támogatást adhat.

AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE 2015 ÁPRILISBAN AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ A SZIMPATIKÁKBAN!*



BAUSCH + LOMB

*A termékkel 2015. április 1-jétől 30-ig, de legfeljebb a készlet erejéig érhető el a SZIMPATIKA programban résztvevő gyógyszertárakban.

Az Ocuvite® Lutein Forte és Ocuvite® Complete étrend-kiegészítő készítmények kaphatók a gyógyszertárakban. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a gyógyszeres kezelést és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! A termékkel gyermekek elől elzárva kell tartani!

További információ: **Bausch + Lomb**, 1025 Budapest, Csetárka út 82-84., telefon: (+36) 1345 5000

Ocuvite HU/1503-08 | Széleskörű tájékoztató 2015. 03. 18.



Így könnyebb elfogadni a pelenkát

Az inkontinencia azok közé a betegségek közé tartozik, ahol ha a betegek aktuális állapotán nem is lehet javítani, de már léteznek olyan megoldások, amelyek révén az életminőségükön annál inkább. A mobil, aktív életet élő inkontinens betegek számára elérhető lehetőség például, hogy úgynevezett fehéreneműként használható pelenkát válasszanak.

Ha bekövetkezik a „baleset”, mindez tehát rejtve történik, átélője nem szégyenül meg, hiszen az ilyen pelenkák biztonsággal magukba zárják még a nagyobb mennyiségű vizeletet is. Ez a tény olyan lelki megnyugvást, magabiztosságot ad viselője számára, mely gyökeresen változtatja meg társasági megjelenéshez való viszonyulását, újra sportolhat, színházba, moziba járhat, hosszabb utazásra vállalkozhat, hogy csak néhányat említsünk meg az ismét stressz nélkül átélhető élményekből. A fehéreneműként használható pelenka kiáll egy másféle összehasonlítást is: a betegekkel foglalkozó segítők, gondozók számára komoly könnyebbé teszi a feladatokat, hogy a hagyományos (4 szalaggal, csak segítséggel felhelyezhető) pelenkával szemben a modernebb változatot az érintett önállóan, könnyedén, segítség nélkül, akár egy kézzel is fel tudja venni.

Az ilyen típusú pelenkanadrágok mind küllemükben, mind használatukban a hagyományos fehérenemű érzetét keltik, attól pedig elsősorban két dolgot várunk el: legyen kényelmes és diszkrét. Egy megfelelően működő pelenkanadrág speciális nedvszívó magjának és egyedi, körkörös gumirozásának, valamint testközeli kialakításának köszönhetően magas szívárgásbiztonságot és nagyfokú kényelmet biztosít viselője számára. Légáteresztő borítása ugyanakkor gondoskodik a bőr védelméről. A fehéreneműként viselhető pelenkák diszkréten viselhetők a ruha alatt – és nem csak azért, mert a szem számára láthatatlanok. (A megfelelő méretet egyébként a csípőméret lemérésével lehet a leghatékonyabban kiválasztani.) Szagmegkötő rendszerük megakadályozza a kellemetlen szag kialakulását.

szponzorált cikk

— hirdetés —

Fehéreneműként használható pelenkanadrág mobil betegeknek

INGYENES BEMUTATÓTERMÉK:
www.mobilbetegpelenka.hu

Nem csak a vadasmártás képzelhetetlen el nélküle A világhódító fekete áfonya

Ha egy növényről azt halljuk, hogy a természet és levelét a népi gyógyászat is felhasználja – rögtön nagyobb a bizalmunk iránta. Ízes, népies elnevezései fontosságáról tanúskodnak. Van olyan, aki fekete áfonyát havasi meggynek, havasi meggykorónak, kukajszának, kukujának, molabogyónak vagy éppen afinyának ismeri.

Ha olyan történetet hallunk, amely szerint a második világháborúban a brit pilóták az éjszakai bevetések előtt marokszám ették a fekete áfonyát, mivel úgy gondolták, hogy a benne rejlő anyagok segítik a retinasejtek gyors regenerálódását – nos ekkor már jelentősen megnő az érdeklődésünk.

A fekete áfonya kivonatát több országban fogyasztják a diákok, egyetemisták, mert segíti a koncentrációt, a tanulást, memorizálást. Itthon is egyre népszerűbb, gyümölcse közkedvelt lekvár, a háziasszonyok szívesen használják gyümölcslevesek, gyümölcssaláták alapanyagaként, de előfordulhat, hogy sütemények ízesítője, tölteléke lesz belőle. Nemcsak a zamata különleges, de értékes tápanyagokat is tartalmaz. A hasmenés, fogínygyulladás régről ismert gyógyszere. A levéből főzött tea epe- és hólyagbetegségek orvossága, vesetisztító. Kutatások igazolják a katonák és a népi gyógyászat fekete áfonyába vetett hitét, ugyanis valóban segítséget jelenthet az éleslátás megőrzésében, a szem kifáradásának lassításában, a retina és a szemlencse kollagénegyensúlyának fenntartásában. Látásunk, gondolkodásunk, memóriánk egészsége, valamint egyensúlyérzetünk és tanulási készségünk szempontjából meghatározó az agy és a szem megfelelő vérellátottsága. Mindkét bonyolult

működésű szervünk méretéhez képest aránytalanul sok energiát és tápanyagot használ fel, ezek szállítását végzi a hajszálhálózat. A kapilláris erek épségének, egészséges működésének támogatására régóta használják a fekete áfonyát. Tartós fogyasztása kísérleti eredmények szerint kedvezően hathat az öregkorral megromlott egyensúlyérzetre és mozgáskoordinációra is. A svédországi eredetű fekete áfonya kivonata magas koncentrációban tartalmaz antocianint, amely hozzájárul az érfalak rugalmasságának biztosításához. Kedvező lehet a lábvének egészségére is. Hatását jól kiegészítik a kombinációban alkalmazott antioxidáns A-, C- és E-vitaminok. Együttesen védenek a szabad gyökök káros hatásaitól, támogatják az immunrendszert is, ami fontos egészségünk megőrzéséhez, vagy éppen az őszi-téli betegségek, járványok előtt. Arról sem érdemes mindemellett elfeledkezni, hogy a fekete áfonyát nekünk már nem kell marékra enniünk, mint egykor a katonáknak, hiszen kivonata kapható a gyógyszertárakban. J. P. ■

Áfonya üdítőital

A megtisztított áfonyát 20 percig főzzük úgy, hogy literenként 3 dl vizet adunk hozzá. Levét sűrű szitán vagy vászonkendőn átszűrjük, és letakarva néhány óráig pihentetjük, hagyjuk kihűlni. Leöntjük a levét, ügyelve arra, hogy az üledék ne keveredjen a leöntött lével. 50 dkg cukorral, kevés törött fahéjjal, 1 citrom levével és reszelt héjával, néhány szem szegfűszeggel ízesítve felforraljuk. Ezt követően átszűrjük, és tartósítószerrel keverve bele üvegekbe öntjük, ledugaszoljuk, és hűvös helyen tároljuk.



VÉDJE EREIT A TERMÉSZET EREJÉVEL!

AZ AGY, A SZEM EGÉSZSÉGES MŰKÖDÉSÉÉRT



BILACE

FEKETEÁFONYA-kivonat A-, C- és E-vitaminnal, étrend-kiegészítő

TERMÉSZETES antocianinok

- erősítik a kapillárisereket,
- kedvezőek a vénák egészségére,
- támogatják a szem és az agy hajszálereit, vérkeringését,
- vitamintartalma fontos a testi szellemi frissességhez!



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

www.pharmajorte.hu

hirdetés



Emésztőrendszeri panaszaim vannak – vajon mi okozhatja?

A rövidebb-hosszabb ideje tartó hasmenéssel, székrekedéssel, hasi fájdalommal és görcsökkel küzdőknek csak egy része fordul orvoshoz, gyógyszerészhez panaszaival; miközben a kiváltó okok tisztázása már egyenes utat jelenthetne a megfelelő terápia kiválasztásához. Megnyugtató tudni, hogy számos esetben vény nélkül kapható gyógyszerekkel is enyhíthetők a panaszok, javítható az esetleg hetek-hónapok óta tartó kellemtelen állapot.

Az emésztési panaszokat kiváltó okok rendkívül változatosak lehetnek, amelyek közül számos könnyen azonosítható. Különböző baktériumok és vírusok egy-két napig tartó intenzív hasmenést okozhatnak, de ismertek az egzotikus nyaralásokkal együtt járó utazási hasmenések is. A mozgáshiányos életmód és a rostokban szegény táplálkozás szorulásos panaszokat, alhasi fájdalmat okozhat. Bizonyos életkorban, élethelyzetekben különösen gyakori a székrekedés, így kisgyermekek szobatisztaságra nevelésekor, kismamánál vagy időskorban. Drasztikus diéták, fogyasztozterek szedése, illetve a laktóztolerancia is okozhat hasi feszülő érzést, hasmenést. Számos gyógyszer mellékhatása lehet a lágy széklet (pl. magnéziumsó), a székrekedés (pl. vaskészítmények) vagy a puffadás (pl. antibiotikumok).

Viszonylag gyakran fordul elő, hogy a hasnyálmirigy által termelt emésztőenzimek mennyisége nem elegendő a táplálékban található

zsirok, fehérjék, cukrok megemésztéséhez. Ez tipikusan nagy mennyiségű zsíros, fűszeres étel fogyasztása után hasi fájdalmat, hasmenést, zsíros, kenőcsös székletet okozhat. Ilyen esetekben az emésztőenzimek gyógyszeresen pótolhatók, és a baj orvosolható.

Régóta tartó, már-már állandósult panaszok esetén sem kell a „legrosszabbra” gondolni. Lehetséges, hogy irritabilis bélszindróma (IBS) okozza a panaszokat. IBS esetén a görcsös hasi fájdalom és feszülés érzése legalább hat hónapja fennáll. A hasi panaszok a székletürítést követően általában mérséklődnek, a hasmenés és a székrekedés váltakozásával függhetnek össze. Ezek az időszakok napi, heti vagy néhány havi gyakorisággal váltják egymást, egyéntől függő módon, nagy változatosságot mutatva. Az emésztőrendszeri panaszok mellett a betegek émelygést, fejfájást, szédülést is tapasztalhatnak. Az IBS tünetei gyakran hozhatók kapcsolatba munkahelyi vagy magánéleti problémákkal, stresszel, ugyanakkor

nem mutatnak összefüggést az étkezéssel. Az IBS elsősorban a 20–50 éves korosztály betegsége, a betegek mintegy 2/3-a nő.

Az IBS-sel járó panaszok kezelésére megoldást nyújthat egy hazánkban újnak számító hatóanyag, a mebeverin. A komplex hatású mebeverin a bélműködést, az emésztést normalizálja, és segítséget nyújthat a hasmenéses és székrekedéses periódusokban egyaránt. A mebeverin az IBS-es betegek életminőségét észrevehetően javíthatja; rendszeres szedésével – többféle gyógyszer kombinálása helyett – akár egyetlen vény nélkül kapható szerrel rendezhető a hasi panaszok.

De a legfontosabb jó tanácsról itt sem szabad elfeledkezni: az alapos kivizsgálás fél siker, tehát emésztőrendszeri panaszaival forduljon bátran gyógyszerészéhez, kezelőorvosához, akik a tünetek ismeretében az ideális megoldást fogják ajánlani!

Y. L. ■

— hirdetés —

Duspatalin
mebeverin-hidroklorid

Szabaduljon meg hasi panaszaitól!

Teljeskörű megoldás egy kapszulában

- ✓ Oldja a hasi fájdalmat és görcsöket.
- ✓ Hosszú távon is szedhető.
- ✓ Megszünteti a puffadást és a szeleket.
- ✓ Laktózmentes.
- ✓ 16 órás hatás.

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

Duspatalin 200 mg retard kapszula, vény nélkül kapható, mebeverin-hidroklorid hatóanyagú gyógyszer.
Kémia osztály fordított lefordítás: Abbott Laboratórium (Magyarországi Kft.)-től, 1036 Budapest, Lechner Ödön fasor 7. Tel.: 480-2100; Fax: 480-2190; www.abbott.hu
Referenciák: 1. Peyraud T, Naveau S, Mory B, Chaput JC. Aliment Pharmacol Ther 1994;8:499-510; Lásd is: 2014, december 3. DUTDC14/06.

Abbott
A Division of J. Janssen



Allergiaszezon

Korai start

Az enyhe időnek köszönhetően néhány kora tavaszi allergén növény virágzása idén már január elején elkezdődött, attól kezdve pedig az éger, a mogyoró, a ciprus- és tiszafafélék pollenje szerte az országban megtalálható a levegőben – röviden így lehet összefoglalni az idei év kezdetét a pollenek szempontjából.

Az Országos Környezetegészségügyi Intézet (OKI) Aerobiológiai Monitorizációs Osztálya egyéb feladatai mellett rendszeresen figyelemmel kíséri az egyes pollenek mennyiségét az országban, és az eredményekről hetente ad ki jelentést. Az idei év 11. hetére kiadott dokumentumukból kiderül, hogy 2015 januárjában már megjelentek a levegőben a kőris, február utolsó két hetében pedig a szil, a nyárfa és a fűz első pollenszemei is. A ciprus- és tiszafafélék virágporából Budapesten, Kecskeméten és Miskolcon, míg az égeréből Zalaegerszegeen regisztráltak márciusban magas értéket: vagyis olyat, amelyik minden ezekre allergiás embernél tüneteket okoz. (Egyébként az említett pollenek mind az erősen allergén besorolás alá tartoznak.)

Áprilisban a korábbi évek tapasztalatai alapján a nyír-, kőris- és tölgyfa, a bükk, gyertyán és platán, valamint a szagos borjúpázsit, a pázsitfűfélék, továbbá a közönséges oroszlánfok virágpora keseríti majd meg az ezekre érzékenyek életét; közülük a kőris és a tölgy erősen, a pázsitfűfélék nagyon erősen allergénnek minősülnek.

Közismert, hogy az allergiára való hajlam örökletes: ha a családban nincs allergiás, a csecsemőknél tíz százalék a megbetegedés esélye. Ha viszont mindkét szülő érintett, ez a szám hatvan-nyolcvan százalékra emelkedhet. Mindebből természetesen nem következik, hogy az adott gyermek tényleg meg is betegszik – ahogy az sem, hogy azoknál nem jelentkezhet az allergia, akiknek a szüleit elkerülte. Ráadásul az allergia bármikor, felnőttkorban is kialakulhat, így érdemes komolyan venni a jellegzetes tünetek, az orrfolyás, szemviszketés, a nyálkahártya-duzzanat megjelenését. Azt is tudni kell, hogy az orr-garatüreg, illetve a szem érintettsége mellett más szimptomák is figyelmeztethetnek: a páciensek nemegyszer légszomjra, tartós fáradtságra, a gyomor- és béltraktus rendellenességeire, migrénes fejfájásra panaszkodnak, sőt depressziós állapot is kialakulhat. A kezeltlen betegség az alsó légutakra is áttérjedhet, és így akár allergiás asztma is lehet a szövődménye.

Súlyos allergiastatisztikák

- Mintegy 500 millió embert érint a probléma világszerte, 40 százalékban gyerekeket.
- Az időszakos allergia osztályába sorolt, és az életminőségre gyakorolt hatásai miatt az Egészségügyi Világszervezet által krónikus légzőszervi betegségnek nyilvánított szénanáthát a magyar lakosság 25–40 százaléka ismeri közelebbről.
- Egy 6000 főből álló, 6 és 12 éves gyermekek körében végzett felmérés alapján a magyarországi általános iskolások között 25 százalékos a szénanátha előfordulási gyakorisága.
- Évente mintegy 30–40 százalékkal nő az esély arra, hogy asztma alakuljon ki a szénanáthából, illetve fordítva.
- Nemzetközi kutatások regisztrálták, hogy az allergiás nátha rosszkedvet okoz, a betegek 25 százalékánál pedig a depresszió előidézője, ugyanis csökken a beteg boldogságindexe.

Forrás: az Állami Egészségügyi Központ sajtótájékoztatója

A pollenérzékenység mindenképpen orvosi kezelést igényel, ugyanakkor a betegek maguk is tehetnek életminőségük javulásáért. Műszalás ruhák helyett lehetőleg pamutból készült, kényelmes darabokat hordjanak, különösen a hosszú hajúaknak pedig javallott a napi hajmosás. Emellett mindenképp figyelemmel kell kísérni környezetünkben a légszennyezettség és a pollenszint alakulását: a számokra kedvezőtlen időszakokban a lehetőségekhez mérten minél kevesebbet töltsenek a szabadban. Utóbbihoz naprakész segítséget nyújtanak az OKI adatai, melyek az interneten is hozzáférhetők (<http://oki.antsz.hu>).

S. J. ■

Kedv és szív

Érdekes kutatásról számolt be mintegy másfél éve a szívbetegségek tekintélyes szaklapja, az *European Heart Journal*: norvég kutatók arra a megállapításra jutottak, hogy a depresszió nagymértékben növelheti egyes szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

A vizsgálatot vezető Lise Tuset Gustad, Lars Erik Laugsand és munkatársai azt szerették volna tisztázni, mi az összefüggés a szorongásos állapot, a depresszió, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása között. A kutatók egy nagyszabású korábbi tanulmány adatait is felhasználták, amelynek során 1995 és 1997 között a norvégiai Nord-Trøndelag megye felnőtt lakosaival töltötték ki kérdőívet egészségi állapotukról. A több mint hatvanezer választás adatait elemezték kiderült, hogy az enyhe depresszió mintegy negyven százalékkal növelheti a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját.

A meglepő eredmény a tudósok elmélete szerint annak tudható be, hogy a depresszió nagymértékben felel a stresszhormon szintjének megnövekedéséért, ez pedig egy idő után a szívbetegségért felelős gyulladás kialakulásához vezethet. A stresszhormon ezenkívül az érlemezés kialakulását is előidézheti.

Lise Tuset Gustad, a kutatás vezetője a depresszió egy másik egészségkárosító hatására is felhívta a figyelmet: a betegség korai tünetei között szerepel, hogy a páciens elveszti érdeklődését olyan tevékenységek, értékek iránt, amelyek korábban fontosak voltak neki. Így előfordulhat, hogy felhagy a rendszeres testedzéssel, nem ügyel táplálkozására, nem törődik azzal, hogy megszabaduljon fölösleges kilótól, márpedig mind-

ezek együtt és külön-külön is rizikófaktorai a szívbetegségeknek. A tudós ezért is tartotta fontosnak hangsúlyozni az általános szabályt: ha valaki deprimálnak érzi magát, mindenképpen számoljon be erről rokonainak, közeli barátainak, ha pedig állapota egy hónapon belül nem változik, okvetlenül keressen meg egy szakembert, mert az idejében felismert depresszió jól kezelhető. (A hírről az online médiában a neves Oxford University Journals is beszámolt; az angol nyelvű összefoglaló elolvasható itt: eurheartj.oxfordjournals.org.)

A témához kapcsolódik, hogy a nagy múltú hatóanyag, a fűzfa kérgében megtalálható, szalicin nevű vegyületből származó acetilszalicilsavat nem csak láz- és fájdalomcsillapító hatása miatt alkalmazza a gyógyszeripar. Egyik hasznos hatása ugyanis, hogy meggátolja a vérelemezkek összetapadását, így pedig késlelteti a véralvadást, és megakadályozza a vérrögök kialakulását. Éppen ezért alkalmazzák véralvadástgátlásra például szívinfarktuson átesett pácienseknél, vagy olyanoknál, akik e betegség szempontjából közepes vagy magas kockázati csoportba tartoznak. Ha Ön is stresszes, dohányzik, esetleg magas a vérnyomása, koleszterinszintje, vagy cukorbeteg, érdemes elkezdni szedni. Ne csak akkor kezdjünk el foglalkozni a problémával, ha már megtörtént a baj!

P. Gy ■

Fájdalom és mellékhatások nélkül

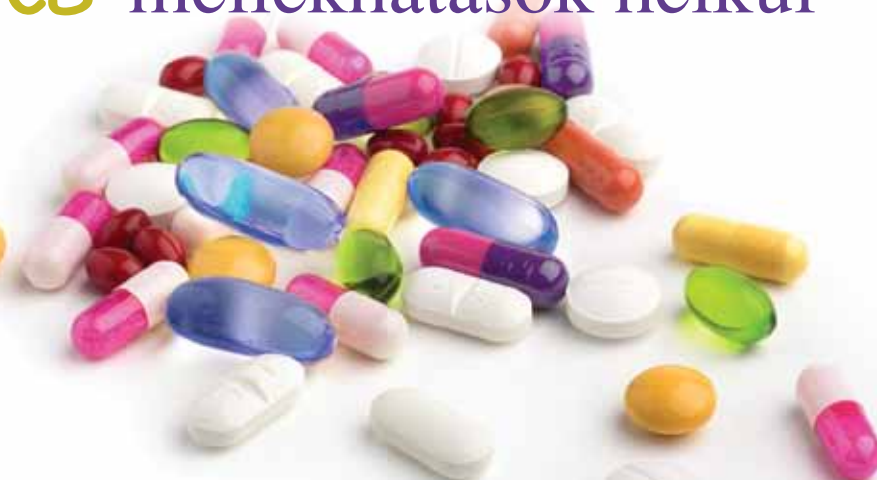
Valamilyen fajta fájdalomcsillapító szinte minden házi patikában megtalálható, hiszen e készítmények számos formában vény nélkül is beszerezhetők. Különösen azoknak érdemes tisztában lenniük e gyógyszerek mellékhatásaival, akik gyakran élnek velük.

Fájdalomcsillapításra számos, egymástól szerkezetében nagyon eltérő vegyületet alkalmaz az orvostudomány, amelyeknek közös tulajdonsága, hogy idegrendszerünk központi vagy perifériális részén hatva enyhítik illetve megszüntetik a fájdalom érzetét. Az Egészségügyi Világszervezet szakértőinek egy munkacsoportja 1990-ben kidolgozott egy ajánlást a különböző intenzitású fájdalmak kezelésére (ez eredetileg a rákbetegek kezelésére vonatkozott, de azóta a gyógyítás széles területein figyelembe veszik a dokumentumban foglaltakat). Némiképp leegyszerűsítve a szakemberek a fájdalom három fokozatát különböztették meg, és – az enyhe fájdalomtól a legerősebbig haladva – háromféle készítményt javasoltak ezekre: nem szteroid alapú gyulladáscsökkentőket (ezeket angol nevükből alkotott mozaikszóval NSAID gyógyszereknek is nevezik), valamint gyenge, illetve erős opioidokat. Utóbbi kettőt kizárólag szigorú orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni, ezek a patikákban vényre sem kaphatók (ami érthető, hiszen erős függőséget okozó szerekről van szó, például a morfinról).

A mi szempontunkból most érdekesebbek az NSAID készítmények, hiszen ezek valamelyikétől várunk segítséget, ha fejfájás, izületi fájdalom gyötör minket, vagy megsajdul a fogunk. Közéjük tartozik az egyik legrégebb óta ismert gyulladáscsökkentő és lázcsillapító szer, az acetilszalicilsav, magyarul az aszpirin. A propionsav-származékok közül talán az ibuprofén neve cseng ismerősen a legtöbbszörnek, bár Magyarországon viszonylag nem olyan régen, az 1990-es években vált elterjedté. Szintén sokan használnak olyan fájdalomcsillapítókat, amelyek (a más-más vegyületcsoportból származó) paracetamolt, diklofenakot, illetve aminofenazont tartalmaznak.

Mint a gyógyszerek legtöbbszörénél, a fájdalomcsillapítóknál is számolni kell a mellékhatásokkal, és az ismert fordulatnak megfelelően érdemes elolvasni a betegtájékoztatót, megkérdezni a kezelőorvost, gyógyszerészt.

Ökölszabályként e készítményekre fokozottan igaz, hogy nagyon rossz ötlet alkohollal kombinálni őket. De a gyártók sokszor arra is felhívják a figyelmet, hogy a szerek önmagában való fogyasztása is veszélyesen befolyásolhatja bizonyos mozgásos készségeinket, ronthatja összpontosító képességünket. Ezért néhány fajtájuk szedésekor ellenjavallt például a gépjárművezetés,



gépek, nehézgépek kezelése. A leggyakoribb mellékhatások – így a fáradékonyság, az emésztés renyhése, esetleg székrekedés, gyomorpanaszok – kellemetlenek lehetnek, néhány vizsgálat azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy egyes hatóanyagok túlszedése ezeknél jóval súlyosabb, akár életveszélyes következményekkel járhat. Legyünk tárgyilagosak, bármely hatóanyag túladagolása egyáltalán nem valószínű azok esetében, akik csak alkalmanként élnek velük, azoknál okozhat ez problémát, akik például krónikus izületi bántalmak miatt hosszú időn át, akár éveken keresztül rendszeresen szednek fájdalomcsillapítót. Vagyis ha valamiért tartósan fájdalommal kell együtt élnünk, akkor lehetőleg ne az otthoni gyógyszeres dobozban keressünk csillapítót, hanem kérjük a választáshoz szakember segítségét.

P. Gy ■

— hirdetés —

— hirdetés —

Infarktus. Velem is megtörténhet?

Az infarktus Önt is fenyegeti, ha

- 45 éves elmúlt*
- dohányzik
- magas a vérnyomása
- magas a koleszterinszintje
- cukorbeteg
- túlsúlyos
- stresszel

Mit tehet ellene?

Szedjen rendszeresen Aspirin Protect®-et, mely gátolja a vérrögképződést, így csökkenti az infarktus kockázatát.

SZEDJE MINDENNAP!

Szeretem az életem

www.szeretemazeletem.hu

*45-79 éves férfi, vagy 55-79 éves nő
Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
L.H.U.PH.GM.03.02.2015.0678

Bayer Hungária Kft.
1123 Budapest, Alkotás u. 50.

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

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

CE 1011

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II/5.

Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréció mellett!

06-1-216-8428

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb esetét 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 huszoneves férfiasságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

A VEP KÉSZÜLÉKET TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBEKNÉL A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEHATÉKONYABB!

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!

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

Információs videó

Dr. Telekes András, klinikai onkológus beszél arról, hogy az injekciós fájdalomcsillapítás még kórházi környezetben sem működik hatékonyan. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

Bőrápolás tavasszal

Ritkán tudatosul bennünk, de bőrünk tulajdonképpen a legnagyobb tömegű, egyszersmind legnagyobb méretű szervünk. Egy felnőtt bőre mintegy 1,5–1,8 négyzetméter, tömege átlagosan a testtömeg tíz-tizenkét százalékának felel meg. Legfőbb feladata, hogy megvédje szervezetünket a külső behatásoktól – e funkciója ellátását helyes bőrápolással mi is segíthetjük.

Az évszakok változásával bőrünk más- és másfajta törődést igényel. Tél végére szervezetünk vitamintartalékai kimerülnek, és bőrünkön az is nyomot hagy, hogy a hideg hónapokban kevesebbet tartózkodunk a szabadban, így kevesebb napfényt ér. Arcbőrünk ezért a szokásosnál sápadtabb lehet, ellenálló képessége legyengül, ezért gyakrabban jelennek meg rajta gyulladási foltok. Azt is figyelembe kell venni, hogy tavasszal az arcunkat érő napfény intenzitása is megváltozik, UV-tartalma magasabb lesz, ennek következtében a bőrön könnyen kiütözhetnek a pigmentfoltok, szeplők.

Bőrünk legkülső rétege, az úgynevezett hám egy többrétegű, elszarusodó laphám. Némiképp egyszerűsítve úgy fogalmazhatunk, hogy a hám alaprétége sejtjei állandó osztódással újabb és újabb sejteket hoznak létre, melyek kifelé tolnak, majd egyre távolabb kerülnek a hám alatt található erekktől, így lassan elpusztulnak. Amikor elhalnak, szaruréteget képeznek, majd pedig lekopnak a bőrfelszínről. Mivel a legtöbb embernél ez a szaruréteg a tél végére megvastagszik, a bőr tavaszi nagykarítását sokan az elhalt hámréteg eltávolításával kez-

— hirdetés —

Varga féle gombák **LYL FITOTÉKA** **BIOHÁZ**
CoD vital és kapszula
Deutérium csökkentett víz
Biobran, Artemisinin **GYÓGYOSZÁSZ SZAKTANÁCSADÁSSAL**
és több ezer termék
Budapest, Kékgolyó u. 12. Tel.: 06 (1) 375 5299

BOTOX szerű hatás injekció és fájdalom nélkül!
Protokyl krém és szérum most 6980 Ft, a szállítási költséget átvállaljuk.

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkent a meglévő ráncokat és az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protokyl krém és szérum hatóanyaga az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a Botulinum A toxinjának (Botox, mely az Amerikai USA védjegye).

Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.

dik. Az ehhez használt bőrradikroból számos fajta létezik, de szinte mindegyikükről elmondható, hogy kémiai és fizikai úton is segítenek megszabadulni a szarurétegtől és az arc tél végére esetleg kialakult szürkés árnyalatától.

A bőr tavaszi táplálásának módszerei is változatosak. Első lépésként sokan a méregtelenítést, illetve az anyagcsere-folyamatok, a vérkeringés felgyorsítását választják, ennek eszköze lehet az alapos arcmasszázs, vagy pedig a szaunázás, az infrasauna azok esetében, akik nem szeretnek kozmetikushoz járni. A vitaminpótláshoz a gyümölcsökben, zöldségekben gazdag étrend tűnik ésszerű megoldásnak, bár a primőrök megjelenésig sokan inkább a számos speciális vitaminkészítményt választják. A kozmetikai készítmények között is találunk vitamintartalmú krémeket, illetve érdemes arcpakolással is próbálkozni – a megfelelő pakolás kiválasztásához kérjük szakember tanácsát. Ha pedig úgy döntünk, hogy kozmetikusra bizzuk bőrünk felkészítését az új évszakra, lehetőleg olyan kezelést válasszunk, amely hidratáló hatású. A megfelelő mennyiségű folyadék bevitele egyébként is fontos, hiszen a bőr egészségének (és szépségének) egyik fő ellensége a kiszáradás. Ezért most is tartuk magunkat a szakemberek ajánlásához: fogyasszunk naponta két-két és fél liter folyadékot, lehetőleg szénsavmentes ásványvíz, herbatea, esetleg csapvíz formájában.

Ahogy már szó volt róla, tavasszal rendkívül fontos, hogy óvjuk bőrünket a hirtelen felerősödő napsugárzás káros hatásától. Akik az átlagosnál érzékenyebbek a fényre, hajlamosak a leégésre, és bőrük szeplős, világos, vagy az átlagosnál több anyajegy található rajta, azok különösen ügyeljenek az UV sugarak elleni védekezésre. A fényvédő krémek használatát időben kell elkezdeni, akár már február végétől, és lényeges, hogy naponta késő délutánig védjék a bőrünket. A bőrtípusunknak megfelelő krém kiválasztásához kérjük szakember tanácsát, és olyan készítményt keressünk, amely nemcsak az UV sugaraktól véd, hanem egyben a kiszáradástól, a túlzott vízleadástól is.

Bármilyen csábító is a hosszú bezártság után minél több időt tölteni a szabadban, tartuk be a fokozatosság és mértékletesség elvét, eleinte csak rövid időt tartózkodjunk a napon, hogy bőrünk hozzászokhasson a terheléshez. Ügyeljünk arra is, hogy az arcunkon, testünkön lévő esetleges sebeket, hegeket a teljes gyógyulásig ne érje napfény.

K. T. ■

Győzze le a fejfájást!



Cataflam
Dolo[®] 25 mg bevont tableta
diklofenák-kálium

Új
RECEPT NÉLKÜL
KAPHATÓ

Cataflam Dolo.
Szabaduljon meg a kízó fájdalomtól.

NOVARTIS Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47, tel. 457-66-56, 457-66-78, infoch.hungary@novartis.com, www.novartis.com
Diklofenák-kálium hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer. cat006/feb15

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



A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

30 év alatt 30 millió látásjavító lézerkezelés történt világszerte. Egyre többen választják a lézerműtétet, hogy megszabaduljanak a segédeszközöktől, az optikákban elköltött rendszeres kiadásoktól. Felmérések alapján a lézeres szemműtét általában 4 év alatt megtérül. Ön sem szeretne többet foglalkozni a fénytörési hibájával? Íme a 21. század válaszai.

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

18 és 65 év közötti mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sas szem lézerkezelésnek?

A Sasszemkezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

Egy nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

Akik követik az éves szemüveg, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a

befektetés 3-4 év alatt megtérül. A PRK kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség. Ennek díja mindössze 13 000 Ft/ szem 13 hónapon keresztül.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is kapja a páciens. Ha az elért eredmény akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismétli az Optik-Med az optimális eredmény elérése érdekében.



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Ezzel a kártyával a 15 000 Ft értékű, kétórás alkalmassági vizsgálat INGYENES. Éljen a lehetőséggel! Jelentkezzen vizsgálatra!



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu