

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2015. május – X. évfolyam 5. szám

www.gyogyhir.hu



3 érv egy
tavaszi
kirándulás
mellett

Gócok

Rejtélyes
tünetek okozói

Vitaminok

A magzat
védelmében

Allergia

Mikroszkopikus
ellenségeink

Május specialistája
Dr. Hertzka Péter

„Egy nagyon ritkának számító, nagyjából 300 milliós értéket képviselő cardio-CT-vel lesz kerületünk egészségügyi ellátása gazdagabb úgy, hogy állami támogatást nem használunk fel.”



Keressen
MINKET
a facebookon


Verbena
 Gyógynövényes cukorkák

**A természet
 gyógyszertárából**



www.verbena.hu

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
 450-0880
 Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
 452-0277
 (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
 szemlézi a megújult


www.observer.hu



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

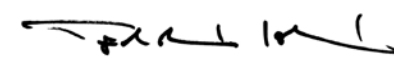


Szerkesztői levél

„Bármilyen kongresszusra megyek, bárhol járok, előbb-utóbb elhangzik a mondat, hogy: „Neked milyen jó”. Elterjedt az országban, hogy a XIII. kerület egészségügye különlegesen jó helyzetben van, köszönhetően annak a háttérakaratnak, ami ilyen szinten üzemben tartja” – nyilatkozta májusi specialistánk, dr. Hertzka Péter a vele készített interjúban.

Érdekesen rezonálnak ezek a mondatok azokkal a megállapításokkal, amelyek az elmúlt hetekben láttak napvilágot a magyar egészségügy monitorozása kapcsán. A magyar egészségügy alulfinanszírozott az IMF szerint, a válság előtti GDP 6, a mostaninak csupán 5 százalékát fordítjuk a rendszer fenntartására, továbbá a betegek egészségügyi kiadásai 37%-át zsebből fizetik.

Ilyen helyzetben felértékelődik a helyi közösségek, a helyi politika és szakma összefogása, mert a menetrendszerűen egymást követő központosító, majd újra decentralizáló törekvések közben mégiscsak úgy van az, hogy helyben tudják a legjobban, mire a legszükségesebb elkölteni a rendelkezésre álló pénzt.


 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 táblagépére 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.



Rejtélyes tünetek okozói - a góccok

Fáradékonyság, foltos hajhullás, levertség, szemgyulladás, bőrkütyések, alvási nehézség – csak néhány az akár hetekig, hónapokig fennmaradó, sokszor megmagyarázhatatlannak tűnő panaszokból, amelyeket az úgynevezett góccok okozhatnak. De mik is pontosan a góccok, és miként lehetséges kezelni őket?

Amikor góccokról beszélünk, többnyire a fertőzésből eredő változatokra gondolunk. Ez esetben arról van szó, hogy szervezetünk valamely pontján olyan kórokozó (baktérium vagy vírus) telepedett meg, amelyet testünk nem tud leküzdeni. A góccok többnyire jól körülírható területek a testünkben. Úgy feltételezik, hogy időről időre kórokozók, vagy pedig

— hirdetés —

LYL FITOTÉKA BIOHÁZ
GYÓGYSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS
VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL
BIOBRAN, CULEVIT, NATURKOSMETIKUMOK...

1123 Budapest, Kékgolyó u. 12. www.protolab.hu

Testkezelés

A készítmény bőrpír jelentkezése mellett fokozza a szöveti keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vírrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítését, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres használat mellett szemmel látható a hatása.

500 ml - 2800 Ft
150 ml - 1690 Ft

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

az általuk termelt mérgező anyagok szabadulnak ki belőlük, amelyek vérkeringésünk segítségével szétterjednek szervezetünkben. Így a góccok gyengítik testünket, különösen pedig immunrendszerünket, mivel – némiképp egyszerűsítve – az utóbbinak folyamatosan „jelzéseket” küldenek. Ennek következtében védekezési mechanizmusunk működése megváltozik: így fordulhat elő, hogy a kórokozók nem megtelepedési helyükön, hanem szervezetünk valamelyik távolabbi pontján produkálnak tüneteket.

Máskor nem baktérium vagy vírus felel a góccok kialakulásáért, hanem egy olyan kóros állapot, amely valamilyen módon közvetlenül az immunrendszerünket érinti. Ezek közé tartozhatnak egyes autoimmun betegségek, daganatos elváltozások, de implantátum behelyezése, szervátültetés is állhat a háttérben.

A már említett, úgynevezett nem specifikus tünetek (fáradékonyság, alvászavar stb.) előidézése mellett az is előfordul, hogy a góccok kiválthatnak, illetve korábban is meglévő elváltozások esetében fellobbanthatnak bizonyos betegségeket. Utóbbiak közé tartoznak többek között az időült vastagbélgyulladás, a pikkelysömör, egyes allergiás megbetegedések vagy a sokizületi gyulladás.

Mint már szó volt róla, a góccok esetében az egyik legfőbb nehézség, hogy nem egyszer a test egy távolabbi pontján okoznak tüneteket. Máskor a páciens annyit észlel, hogy képtelen felépülni egy adott betegségből, mert az időről időre kiújul. Gócc alakulhat ki egyebek mellett a középfül, az arc- és a homloküreg, a mandulák, az epehólyag, a prosztata, a petefészek, valamint a fogak krónikus gyulladása miatt.

A góccok keresését, más szóval a góckutatást olyankor tartja szükségesnek kezelőorvosunk, ha szimptomáink a tüneti kezelés ellenére sem múlnak el, illetve a terápiákat követően újra felbukkannak. A góckutatást tehát a kezelőorvos kezdeményezheti, és tőle kapjuk meg a beutalókat is a különféle szakorvosi vizsgálatokra. Ezekből adott esetben többféle is indokolt lehet, mivel a góccok sok okból alakulhatnak ki, és tüneteik is sokfélék lehetnek.

A tartós fejfájás, rendszeresen visszatérő felső légúti betegségek esetén például gyakran fogászati vizsgálattal keresik a baj okát. Ennek általában része az úgynevezett panorámaröntgen is – ezzel az eljárással a fogágy olyan elváltozásaira lehet fényt deríteni, melyek góccokat okoznak. Máskor elhalt fogból, mélyen szuvas vagy letört fog, esetleg időült ínygyulladás lehet a felelős, de szóba jöhet még ciszta, tályog, fertőzött idegkamra vagy gyökércsatorna stb. (Egyebek mellett ezért is fontos a megfelelő szájhigiéné, illetve a rendszeres részvétel fogászati szűrésen.) Itt kell megjegyezni, hogy a klinikai tapasztalatok szerint az összes, góccok okozta betegség igen jelentős részét a fogászati góccok okozzák.

Máskor fül-orr-gégészeti szakvizsgálat válhat szükségessé. Az e területen kialakult góccok felderítését némileg egyszerűbbé teszi, hogy ezek nem csupán szervezetünk messzebb eső részein okoznak panaszokat, hanem többnyire helyi tünetek is jelzik jelenlétüket. Például arcüreg- vagy középfülgyulladás okoznak, melyek valódi okát a góccok közelsége miatt könnyebb felderíteni. A góccok ezen a környéken mandula-, illetve orrmelléküreg-gyulladásokként is jelentkezhetnek. (Érdemes tisztában lenni vele, hogy a mandula helyén annak műtéti eltávolítása után is kialakulhat gócc egy úgynevezett gyulladáshoz maradvány következtében.) A gyanú megerősítéséhez vagy elvetéséhez a szakorvosok különféle

képkalkáló technikákat (pl. endoszkópot, háromdimenziós CT-t stb.) is használhatnak.

Néha szemészeti szakvizsgálatot végeznek a páciensen. A látószervünk környékén kialakult góccok gyanúját az veti fel, ha egyszerre tapasztalható szemfájás és pirosodás, a látás romlása, valamint bakteriális, vírusos vagy gombás fertőzésre, illetve bizonyos gyulladáshoz betegségekre utaló tünetek. Ilyenkor különböző gyulladáshoz izületi betegségek mellett például valamilyen emésztőrendszeri rendellenesség is állhat a háttérben. A rendszeres (ezúttal szemészeti) szűrés fontosságát ezúttal sem szabad alábecsülni.

Góccal összefüggésbe hozható megbetegedések az epehólyagon, vesén, húgyhólyagon, prosztátán is előfordulhatnak, és ezek rendszerint meglehetősen kellemetlen panaszokat okoznak. Gyakori, hogy a felsorolt szervekben azért keletkeznek góccok, mert a bennük kialakuló köveken kórokozók telepednek meg. Éppen ezért ilyen esetekben a probléma végleges kezeléséhez elengedhetetlen, hogy eltávolítsák ezeket a köveket.

A góccok helyének sikeres meghatározása után a kezelés következik, mely abból áll, hogy a góccot eltávolítják. Ennek következtében a tünetek többnyire eltűnnek, vagy legalábbis enyhülnek. A terápiát az adott terület szakorvosa végzi, így például a fül-orr-gégész, a fogorvos, az urológus, máskor pedig immunológus-infektológus szakember közreműködésére van szükség.

Néha azonban a góccot alapos vizsgálatokkal sem sikerül lokalizálni, így nem tudják meghatározni, pontosan mi váltotta ki a szimptomákat. Ez esetben a páciensen immunológus segíthet, aki a tünetek enyhítésére igyekszik változtatni a beteg immunrendszerének működésén.

P. Gy. ■

hirdetés

Ha deutériumcsökkentés, akkor

PREVENTA

A Preventa 125, a Preventa 105 és a Preventa 85 ivóvizeink már szénsavmentes változatban is elérhetőek!

ÚJ TERMÉK!

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú laskagomba kapszula

MEGBÍZHATÓ MINŐSÉG 15 ÉVE

60 és 120 darabos kiszerelésben!

A termékeket megrendelheti a www.preventa.hu oldalon, illetve keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.
Forgalmazza: HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
1124 Budapest, Fűrj u. 2., telefon: +36 1 365 1660, e-mail: info@preventa.org Kövesse a Preventát a -on is!



„A súlyos születési rendellenességek egyharmada megelőzhető lenne, de a magyar várandós anyák csupán 12 százaléka szed magzatvédő vitaminkombinációt” – nyilatkozta nemrég dr. Czeizel Endre. Az ismert orvos-genetikus számtalanszor emelte fel szavát a megelőzés, az anyák és a magzat védelme érdekében – mindezek a modern orvostudomány számára prioritások. Mi a teendő, ha babára vágyik a pár? Erről beszélt a Gyógyhír olvasóinak dr. Kiss György, gyakorló orvos, a Körúti Orvosi Centrum nőgyógyásza.

Védd a gyermeked, védd a magzatod!

Van egy ismert mondás, amely szerint egy nő két dologért tesz meg mindent: azért, hogy legyen gyereke és azért, hogy ne legyen...

– És ez mozgatja a világot – vágja rá nevetve Kiss doktor.

Ha tudatosan készülünk arra, hogy gyermeket vállaljunk, mi a teendőnk, mi szükséges ehhez?

– A párbeszéd. A tudatosságot mi pozitív családtervezésnek nevezzük, és a fogalom azt takarja, hogy a pár egyszer csak hoz egy megfontolt döntést, és már az első perctől konzultál a nőgyógyással. Nekem nem tetszik az a szituáció, amikor az asszony hazamegy, és elmeséli a férjének, hogy mit mondott az orvos. Ma már lehetőség van rá, és élni is kell vele, hogy a

„A nőgyógyásznak soha nem szabad elfelejtenie, hogy a páciensének nemcsak teste van, de lelke is. Az igazi nagy dolog viszont rájönni arra, hogy mikor melyik van nagyobb bajban, és annak megfelelően cselekedni.”

Dr. Kiss György, szülész, nőgyógyász szakorvos

leendő szülők együtt üljenek le és beszéljenek az orvossal. Előfordulhat az is, hogy megvan az elhatározás, megkapnak minden támogatást, tájékoztatást ahhoz, hogy optimális körülmények jöjjenek létre a gyermek fogantatásához – és akkor bekövetkezik egy csalódás, hogy nem sikerül. Aztán elmúlik még egy hónap, és megint nem jelenik meg az oly nagyon vágyott két csík a terhességi teszten. Ezért jó, ha már a terveknél „képbe kerül” az orvos, mert azonnal tud segíteni. Nagyon lényeges eleme a gyerek vállalásának, a pozitív családtervezésnek a lelki, a pszichés vonal. Azt vallom, hogy a nőgyógyásznak soha nem szabad elfelejtenie, hogy a páciensének nemcsak teste van, de lelke is. Az igazi nagy dolog viszont rájönni arra, hogy mikor melyik van nagyobb bajban, és annak megfelelően cselekedni. Már az első sikertelen hónap után érdemes elvégeztetni egy ciklusdiagnosztikai vizsgálatot, hiszen ha ezen a területen valamilyen zavar lép fel, akkor akár egy fél évig tartó konzervatív terápiára is szükség lehet. Lehetőség van azonban szélesebb körű vizsgálatra is. Idetartozhat a nemi betegségek kizárása, az endokrinológus, a pszichológus véleménye, hiszen előfordulhat, hogy valamilyen pszichés probléma is gátolja a gyermekáldást, és persze megkerülhetetlen a nőgyógyász is. Ők egy csapatként segíthetnek abban, hogy sikeres legyen a fogantatás.

Manapság már számos, úgynevezett magzatvédő vitamin is csatornába áll az egészséges magzatért. Mikor érdemes elkezdni ezek szedését?

– Anyáink annak idején egészséges, szép babákat szültek mindenféle vitamin nélkül. Azonban változik a világ, változnak a körülmények, a világ veszélyesebb lett, és ami nagyon lényeges, hogy a nő számtalan területen van kitéve stressznek. Ennek a most induló, nagyon modern, nagyon civilizált évezrednek a társadalmi tényezői negatívan hatnak az anyára és a magzatra, vagy a leendő terhesség esélyére – ahogy mondani szokták: rohan világ, és vele mi is. Azonban mivel már rájöttünk, hogy ezek a magzatvédő vitaminok az ismert hatásukon túl ráadásul fontos nyomelemeket tartalmaznak, ki kell mondjuk a népi bölcsesség másik felét: ártani – nem árt. A modern orvostudomány persze ennél messzebbre megy. Támogatjuk a magzatvédő vitamin szedését, már a fogantatás bekövetkezése előtt. Két hónappal a tervezett gyermekvállalás előtt ajánlottak a magzatvédő vitaminok, és a szoptatás ideje alatt is érdemes szedni. A tervezett vagy akár a tervezetlen, de sikeres megtermékenyülés esetén pedig lehet kezdeni a szedést a tudatosulás pillanatától.

Milyen rendellenességeket védenek ki ezek a magzatvédő vitaminok?
– A velőcső-záródási rendellenességek megelőzésében nagyon hatékonyak, ilyen a nyitott gerinc, a nyúlajak és farkastorok. Persze nincsenek „1000 százalékos védelmek” – az azonban tény, hogy a magzatvédő vitaminokat szedő nők körében drasztikusan csökkent az ilyen rendellenességekkel született gyermekek száma.

Vincze Kinga ■



Információs videó



Dr. Czeizel Endre orvos-genetikus beszél arról, hogy miért érdemes magzatvédő vitaminokat szedni már a fogamzás előtt. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



70 hatékony gyógyszerári készítmény

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

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

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

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

Dr. Mike László, gyógyszerész

— hirdetés —

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

A kiadvány és a postaköltség árárt (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

A kiadvány postázása az összeg beérkezése után történik.

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

Személyes átvétel esetén

az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–15 óráig)

Dátum: Aláírás:

Győzze le a menstruációs fájdalmat!



Cataflam

Dolo[®] 25 mg
bevontás tabletta

diklofenák-kálium

Új

RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ

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!

hirdetés

A „néma infarktus” okozója: a cukorbetegség

A cukorbetegség legalább fele nem is tud érintettségéről, hiszen számos funkció romlása fokozatosan következik be. Mit tehetünk azért, hogy ne túl későn értesüljünk a diagnózisról?

Először is folyamatosan kell figyelni önmagunkat. Ha például többször tapasztaljuk, hogy különösebb ok nélkül fáradékonyabbak vagyunk – ne fogjuk az időjárásra. Ha nem értjük, miért fogytunk hirtelen több kilót, anélkül, hogy fogyókúrátunk volna – ne intézzük el egy vállrándítással. Ha az indokoltnál szomszárabbak vagyunk, vagy ha enyhe bőrvizketést érzünk – szánjuk rá magunkat egy kivizsgálásra. – A cukorbetegség nem örökletes, de a hajlam meg lehet bennünk – mondja Török Irma belgyógyász, háziorvos. Többek között azért fontos, hogy időben felismerjük a betegséget, mert igen súlyos szövődésményei lehetnek. Önmagában a cukorbetegség a szív-érrendszeri megbetegedések fokozott kockázatát jelenti. Szövődésményei lehetnek a cukorbetegség okozta szemfenékproblémák, a látáskárosodás, a veseelváltozás, az érlemezésedés, a kardiológiai traumák, elváltozások. Van szakirodalom arról, hogy valaki közérzeti problémák miatt végül a kardiológus elé kerül, aki megállapítja, hogy a beteg észre sem vette, de a nem kezelt cukorbetegség következtében egy úgynevezett „néma infarktus” zajlott le nála, amely legközelebb akár végzetes is lehet. Megjenni persze nem kell. Ha már tudjuk, hogy mi a probléma, ha már diagnosztizáltuk a cukorbetegséget, akkor meg tudjuk állítani a folyamatot, tudjuk kezelni, gyógyítani. Életmódváltással, mozgással, jól felépített diétával, vagy ha szükséges, gyógyszeres kezeléssel, súlyosabb esetek-

ben inzulin alkalmazásával kordában tudjuk tartani a betegséget. Az Amerikai Diabetes Társaság (ADA) minden évben minimális mértékben módosítja a cukorbetegség kezelésére, ellátására vonatkozó korábbi ajánlásait, esetenként pedig új ajánlásokat is megfogalmaz. Ez idén is így történt, már olvasható, hogy többek között az amerikai kardiológusokkal egyetértésben minden cukorbeteg esetében a kezelés elkezdésekor, de legkésőbb 40 éves kortól javasolt a vérzsírok szintjének rendszeres ellenőrzése is. Nagyon érdekes egyébként, hogy ugyancsak nemrég napvilágot látott ajánlás az ADA részéről az egyszeri inzulinkezelés a cukorbetegség felismerésének és diagnosztizálásának pillanatában. Nyomatékkal hívják fel a figyelmet a tesztmozgás fontosságára. A cukorbetegség esetében rendkívül körültekintően kell a gyakorlatokat megválasztani, nehéz, nagy erőfeszítést igénylő gyakorlatokat, például súlyozást végezni nem ajánlott. Azonban könnyű, úgynevezett aerob gyakorlatokkal, intenzív sétával, kiegyensúlyozott futással lehet bemelegíteni a szakember által irányított rezisztencia, azaz az ellenálló képességet erősítő edzések előtt vagy között. A cukorbetegség esetében elengedhetetlen – legyen az akár fiatalkori, vagy enyhe, vagy akár súlyosabb – a körültekintő táplálkozás, a cukor elhagyása, az azt helyettesítő termékek étrendbe való bevezetése.

J. C. ■

hirdetés

Gyógyteák cukorbetegeknek

A 2. típusú cukorbetegséget gyógyszerrel illetve inzulinnal kezelik az orvosok. Mellette a beteg együttműködése is elengedhetetlen: diéta, mozgás, életmódváltás van szükség. Kerülni kell a gyors felszívódású szénhidrátokat (finomított cukor, édességek, fehér kenyér) fogyasztását, növelni az összetett szénhidrátokat, mint például a teljes kiőrlésű gabona, emelnie a táplálkozásban a rostok, zöldségek, gyümölcsök mennyiségét. Fontos a mozgás: napi 30 perc séta, úszás vagy biciklizés már elegendő, hogy a szervezet vércukor háztartása kiegyensúlyozottá váljon.

Korai stádiumában különösen könnyen kezelhető a cukorbetegség. Ilyenkor a gyógyszerrel hatásosabb a tesztmozgás, a diéta, és ilyenkor segítenek a legtöbbet a gyógynövények is. Az erdei szederlevél teáját régóta használja a népgyógyászat a cukorszint csökkentésére. Ez a tea a terhesség alatt fellépő ún. gesztációs cukorbetegség esetén is iható, amikor a magzat védelmében nem szedhet a kismama gyógyszert. Az orvosi zsályának, a fekete áfonyalevélnek, valamint a golyaorr-fűnek szintén egyik gyógyhatása a vércukorszint csökkentése. Az apróbojtorján csökkenti a vizelet mennyiségét és a szomjúságot, stimulálja az immunrendszert.

A csalán csökkenti a vércukor szintjét, fokozza a szervezet ellenálló képességét. A csipkebogyó tea ked-

vezően hat a cukorbetegségre, immunrendszerünk működését szabályozza, védi az erek falát. A gyermekláncfű valamint a katángkóró gyökere a bernük található inulin segítségével szabályozzák a cukor felszívódását. Ezekből a növényekből külön-külön vagy egymással összekeverve készíthet gyógytea. Csak az egyforma módon elkészíthető gyógynövényeket lehet keverni. A csipkebogyót hideg vízben kell áztatni, a gyökereket 2-3 percre főzni kell, a leveleket pedig forrázás után 10-15 percre áztatjuk. Napi 1-3 csészével ajánlok a diéta mellé.

A Diabess – Gyógytea (OGYI eng. szám 960/2006) összetevői ezekből a gyógynövényekből kerültek ki. Elsősorban 2-es típusú cukorbetegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, továbbá annak, akit épp diéta fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél. A tea lassítja a szénhidrát felszívódását, ezáltal csökkenti a cukorszintet és mérsékli az ingadozásokat. Azért egyedülálló a keverék, mert több oldalról támogatja, segíti a cukorbeteg szervezet működését. A teában található gyógynövények segítik az emésztést, javítják a közérzetet, csökkentik a koleszterinszintet és lassítják vagy megakadályozzák a szövődésmények kialakulását.

A készítményben kizárólag szárított gyógynövények vannak, tartósítószer és adalékanyag nélkül. Káros mellékhatásai nincsenek.



Bővebb információ: www.diabess.hu

Alzheimer-kór

Süllyedő emlékezet

A felejtés, az erős memóriaromlás sok idősödő ember életét keseríti meg. Különösen súlyos formája ennek az Alzheimer-kór, melynek legyőzésére kezdeti gyógyszerek már vannak, de átütő gyógymódot még nem talált a tudomány. Amerikai tudósok azt állítják: megfelelő étrenddel csökkenthető a betegség kockázata. Mediterrán diéta, telítetlen zsírsavak, vitamin, kurkuma és vörösbort. Nem csodaszerek, de ellenszerek lehetnek.

A memória mélyén

Az Alzheimer-kór a 21. század népbetegsége, amely a következő évtizedekben az idősödő társadalmak legnagyobb egészségügyi-szociális problémájává válik. Bonyolult a diagnózis, hiszen az öregedés természetes folyamat, és gyakran együtt jár vele a kognitív képességek romlása is: az, hogy elfelejtünk például neveket, jelentéktelenné tűnő eseményeket. Az Alzheimer-kór tulajdonképpen az agy felgyorsított öregedése, ami nagyon sokszor szövődik vaszkuláris, vagyis éreredetű károsodással, ezért valójában sokszor úgynevezett kevert demenciáról, memóriaromlásról van szó. A beteg fokozatosan veszíti el a kontrollt. Előbb a koncentráció, majd az emlékezőképesség csökken, később a logikus gondolkodás lesz egyre nehezebb, végül a beteg térben és időben sem tud tájékozódni, a mindennapi életben pedig folyamatos segítségre szorul. Hazánkban mintegy 250-300 ezer, elsősorban 60 évnél idősebb embert érint a szellemi hanyatlás valamelyik formája. Közülük a leggyakoribb az Alzheimer-kór – 100-120 ezerre tehető a diagnosztizált páciensek száma –, és a vaszkuláris, vagyis stroke, szélütés eredetű demencia.

Idegen idegek

Heterogén, összetett betegség az Alzheimer-kór – magyarázza Penke Botond, a Szegedi Tudományegyetem professor emeritus címmel megtisztelt akadémikusa. Azt a közös pontot kell megtalálni, amely az emlékezetvesztéssel járó betegségekben azonos, és itt kell a folyamatokat megállítani. Bizonyos fehérjék, amelyek a központi idegrendszerben normálisan is termelődnek, időskorban – egyensúly-eltolódás miatt – nem tudnak onnan eltávolítani, vagyis összegyűlnek, akkumulálódnak, és talán ezek váltják ki az Alzheimer-kór betegségének indító lépését. Egyes családokban a betegség halmozódva jelentkezik, tehát nem zárható ki a genetikai örökítés vagy hajlam lehetősége sem. A lassú leépülési folyamat során az agyban olyan lerakódások képződnek, melyek elzárják az egyes idegek közti kommunikációt, az idegsejtek közti kapcsolatot. Az agysejtek így szépen lassan elhalnak, és az agyban kemény göcök keletkeznek. Egy friss hír szerint a Biogen Idec biotechnológiai vállalat olyan kísérleti gyógyszert fejlesztett, amellyel a világon elsőként sikerült jelentősen lassítani a gondolkodási és megismerési funkciók beszűkülését, valamint visszafordítani a kóros fehérje felszaporodását az agyban a korai és enyhe tüneti fázisban lévő betegeknél.

Életmódunk segíthet - csoki és sport

Ha mélyen megismerjük az Alzheimer-kór lényegét, könnyedén megtervezzük a gyógyszerét, amely néhány év alatt a patikák polcaira kerül. Ez azonban sokkal bonyolultabb – mondja Penke Botond professzor, aki a szegedi Orvosi Vegytani Intézetben már több mint 20 éve foglalkozik a témával. Egyetért azzal, hogy a megfelelő táplálkozás az egyik fontos megelőzési mód. A gyümölcsökben és a zöldségekben található vitaminok, redukálómolekulák csökkentik a biokémiai- lag keletkező szabad gyökök számát, és így védik az idegszövetet. A vörösbort nemcsak a szív- és érrendszeri egészség megőrzésében lehet jótékony hatású, hanem bizonyos daganatok és az Alzheimer-kór kivédésében is szerepet játszhat, hiszen a benne lévő úgynevezett polifenolok védik az agysejteket. Közéjük



Információs videó



Dr. Lengyel Zsolt nukleáris medicina szakorvos beszél a korai diagnózis lehetőségéről. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

több mint 8000 vegyület tartozik, melyek a teában, mogyoróban, különféle boggyókban, kakaóban és számos más növényben is nagy koncentrációban megtalálhatók. Elengedhetetlen a mozgás is, hiszen a sport javítja a kognitív teljesítményt. A túl stresszes életmód pedig árt: a hippokampusz – mely a memória tárolásában nagyon fontos szerepet játszik – károsodik a szteroidok hatására. A folyamat tehát késleltethető, elnyújtható, de teljesen visszafordítani sajnos egyelőre nem tudja a tudomány.

Dözsö-Kádár Dóra ■

hirdetés

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

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

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

Rendelő meg, elküldjük teljes díszkréccel mellette!
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 huszonegves 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 TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELESRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEGHATÉKONYABB!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenül 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 LEGHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!



Láthatatlan ellenségek

Tüsszögés, szem- és hallójárat-viszketés, torokkaparás, bőrkiütés, vízszerű orrfolyás – mind-mind tipikus allergiás tünetek, melyeket egyre több ember tapasztal meg saját magán. Korunk népbetegségének mondják az allergiát, hazánkban minden ötödik ember szenved tőle, leginkább a pollenszezonban.

Régóta ismert tény, hogy a háziorvos is okozhat hasonló tüneteket, mint a virágpollen. Ezt már a múlt században megfigyelték, de csak az 1960-as években jöttek rá, hogy a háziorvosban lévő atka váltja ki az allergiás reakciót. A háziorvos alatt a gyakorlatban két izeltlábút értünk, ezek a Dermatophagoides pteronyssus és a Dermatophagoides farinae. Sosem hallott róluk? Sokkal közelebből ismeri őket, mint gondolná!

A bevezetőben vészjóslónak tűnő mondat mit jelent valójában? Mennyire közeli ez az „ismeretség”?

– Nagyon is az – mondja dr. Pálffy Márta allergológus szakorvos, gyermekgyógyász. Azért mondjuk, hogy az atkák a

Halmozottan allergiás helyzetben

Létezik az úgynevezett keresztreakció is, mely megnehezíti az allergia kezelését. Ez azt jelenti, hogy az ismert allergénekhez hasonló kémiai szerkezetű anyagok ugyanúgy kiválthatják vagy súlyosbíthatják a típusos allergiás tüneteket, mint a már vizsgálattal igazoltak. Keresztreakció esetén azonban elsősorban a bejutás helyén, a szájüregben lép fel égő érzés, ajak-, nyelv-, szájpadduzanat, jelentkezhet még hasmenés, csalánkiütés, nehézlégzés, súlyosabb esetben az életet veszélyeztető gégeödéma vagy az úgynevezett anafilaxiás reakció, a keringés összeomlása esetén anafilaxiás sokk.

Példák a „keresztallergiára”

allergén **étel, amely hasonló allergiás reakciót vált ki**

parlagfű	görögdió, sárgadinnye, uborka, banán, gesztenye
nyírfa	körte, alma, meggy, cseresznye, kivi, szilva, sárgarépa
mogyoró	dió, mandula, szezámmag
fekete üröm	zeller, kapor, kömény, paradicsom
fűfélék	gabonafélék, hüvelyesek, élesztő
háziporatka	rákfélék
diófélék	búza, rozs, mák

közeliünkben vannak, mert a közvetlen környezetünkben élnek. Ott vannak például, ahol a pihenéssel a legtöbb időt töltjük – az ágyban. A bőrünkön lévő hámszejtekek táplálkoznak. Szerencsére nem látjuk őket, mert mikroszkopikus méretűek, egyébként soha fekdőnének az ágyunkba, ugye? Az utóbbi évek kutatásai igazolták, hogy önmagában a lakáspor nem allergizál, tehát atka vagy állati szőrök nélkül nem okoz tüneteket.

Hogyan lesz valaki allergiás?

– Az allergia genetikai betegség, tehát öröklődő, és kell hozzá az allergén, amely lehet pollen, valamilyen élelmiszer, fogászati allergén – lényegében bármi. Minden, a környezetünkben lévő anyagra előfordulhat allergia. Az allergia nem más, mint egy hibás immunválasz: a szervezet ugyanis ellenanyagot kezd termelni olyan ártalmatlan környezeti tényezőkkel szemben, mint például a por vagy az állatszőr. Ennek a folyamatnak a során pedig gyulladáshoz vezet a reakció. Gyakori típus a szénanátha – amely lehet szezonális és folyamatosan fennálló –, valamint az ételallergia. A szezonális szénanátha tünetei

már márciustól jelentkezhetnek, amikor megindul a mogyoró, az éger, a juhar, a nyár- és a fűzfa virágzása. Ami az allergiásoknak folyamatosan gondot okoz, az a háziorvos, az állati szőr, a dohos szagot okozó penészgomba.

Hogyan ismerhető fel, hogy a tünetek nem megfázásra, hanem allergiára utalnak?

– Az allergia és megfázás elkülönítése néha nehéz feladat. Nyilván az a tény, hogy pollenidőszakban van panasz valakinek, tavaly is „megfázott” ugyanebben az időszakban, vagy lázas, levert, gennyes az orrváladéka – segít a differenciálásban. Felölt- és gyerekkorban is előfordulhat allergia. A felnőtteknél gyakori a szezonális panasz, az óvodaskori panaszok inkább az őszi-téli, háziorvos-allergiás időszakban okoznak tüneteket.

Az allergia gyógyítható, véglegesen megszüntethető, vagy csak a tünetek enyhítésére van lehetőség?

– Sajnos az allergia teljes mértékben nem gyógyítható, de a tünetei enyhíthetők, sőt szükséges is enyhíteni őket. Az allergiának oki és tüneti kezelése lehet. A tüneti kezelést a recept nélkül is kapható antihisztaminok (tabletta, orrspray vagy szemcsepp formájában), vagy súlyosabb esetben a vényköteles szteroidos orrspray-k használata jelenti. Az okok megszüntetésének vagy mennyiségi csökkentésének a módja pedig az immunterápia, amely a legerősebb panaszokat okozó allergénnel szemben végezhető. Jó tudni, hogy ma már hozzá lehet jutni olyan készítményekhez, amelyekből akár egyetlen tablettát is csillapítja, elviselhetővé teszi a tüneteket. Persze a kivizsgálás fontos, és ha a tünetek egy hétnél tovább tartanak, szakorvos tanácsát kell kérni.

Vincze Kinga ■

hirdetés

hirdetés

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

- ✓ hatékonyan csillapítja a tüneteket
- ✓ már 1 órán belül hatni kezd
- ✓ napi egy tablettát elegendő
- ✓ nem okoz fáradékonyságot, álomosságot

Zilola 5 mg Filmtabletta levocetirizin-Richterkód tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon 1103 Budapest, Győmői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-565-7912, druginfo@richterhu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

Biztonságban a szívügyek



Azt mindenki tudja, hogy a halfogyasztás egészséges. Ha heti kétszer hal is szerepel a terítéken, akkor mintegy 20%-kal csökken a szív- és érrendszert érintő súlyos vagy halálos kimenetelű megbetegedések kockázata. Mégis, nálunk, magyaroknál alig kerül hal a tányérra. Pedig egyértelmű, hogy mindenkinek, különösen annak, akinek már volt szívinfarktusa, óvnia kell a szívét.

A statisztikák rémisztők, a teljes lakosságra vetítve a halálesetek mintegy 15%-a szívhalálra vezethető vissza; a szívinfarktuson és szivritmuszavaron már átesett betegek mintegy 30%-a hirtelen szívhalálban hal meg. A szívinfarktust követően, érszűkület vagy magas triglicerid- és koleszterinszint esetén általában többféle gyógyszert kell szedni a betegeknek: vérnyomás- és koleszterinszint-csökkentőket, vérrögképződést gátló szereket. Tudományosan alátámasztott, hogy a felsorolt hatóanyagok mellett az egészséges életmód és táplálkozás is hozzájárulhat ahhoz, hogy a sokkoló adatok némileg megváltozzanak. A táplálék vonatkozásában kiemelkedő szerep hárul a többszörösen telítetlen zsírsavakra: az EPA (eikozapentaénsav) és a DHA (dokozahexaénsav) védelmet nyújt a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel szemben. Ezek a zsírsavak különösen magas koncentrációban

találhatók meg a tengeri halak szervezetében. Nehéz azonban a megszokott étrenden változtatni, és heti több alkalommal halat fogyasztani. Emellett egyre több szakember kérdőjelezi meg a jelentős halfogyasztás egészséges voltát. Azzal érvelnek, hogy a tengeri táplálékban számos mérgező anyag (pl. higanyvegyületek) is bejut az emberi szervezetbe, ami egészségkárosító lehet.

A szív- és érrendszer egészsége érdekében mégis tenni kell valamit: erre kínálnak megoldást a telítetlen zsírsavakban dús halolajkészítmények.

Halolaj és halolaj között azonban különbség van! Létezik olyan, EPA-t és a DHA-t jelentős mennyiségben, koncentráltan tartalmazó halolajkészítmény, ami szigorúan ellenőrzött gyártási technológiájának köszönhetően szennyezőanyagoktól mentes, tiszta formában kínálja a létfontosságú zsr-

savakat. Emellett a sajátos gyártástechnológia lehetővé teszi, hogy a napi 1 kapszula bevitelét követően ne legyen halszagú a lehelet. A vény nélkül kapható gyógyszer rendszeres szedésével az egészségesek, illetve a szív- és érrendszeri betegek egyaránt sokat tehetnek az egészségükért. Számokkal kifejezve, az összhalálozás kockázata mintegy 20%-kal, a hirtelen szívhalál kockázata pedig 45%-kal csökken azoknak a korábban szívinfarktuson átesett szívbetegnek a körében, akik omega-3 zsírsavakat szednek. A halolajat tartalmazó készítmények közül jelenleg egyetlen terméket törzkönyveztek gyógyszerként, ami a minőség, a biztonságosság és a hatáosság garanciája.

Válasszon mindig biztonságos és hatásos terméket, hogy nyugodt lehessen szívügyeit illetően!

(X)

Szponzorált cikk OM/APR/15/01

— hirdetés —



Értékeld szíved egészségét!

OMACOR®

Omacor - napi egy kapszula

- segít a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzését*
- nem tartalmaz a környezetből származó káros anyagokat
- nincs halas utóíze
- megfelelő tisztaságban és a szükséges koncentrációban tartalmazza az omega-3-zsírsavakat

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

*Erdőben sziklerésztvényekben.
Az Omacor omega-3-zsírsavakat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer, további információt, kézik, fordítsa a Mylan EPD Kft.-hez
1005 Budapest, Lechner Ödön fasor 7. tel.: (061) 465 2100, fax: (061) 465 2195, Marketing kód: DAMARV15/01, Lechner Ödön fasor 7. 2015. március 2.



Győzze le a fejfájást!



Cataflam Dolo.
Szabaduljon meg a kínzó 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!



Interjú

Csak OEP-finanszírozásból ezt nem lehetne megcsinálni

Dr. Hertzka Péter 1979-ben végzett a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. Pályája nagy részében a Sportkórház belgyógyászati osztályán, majd belgyógyászati és üzemorvosi szakrendelésén dolgozott, 1999-től vezető főorvosként. Több mint két évtizedig volt az öttusa-, illetve a női kézilabda-válogatott keretorvosa. Jelenleg a XIII. kerület Egészségügyi Szolgálat Közhasznú Nonprofit Kft. főigazgató főorvosa.

– A Sportkórház meghatározó szakasz volt az életemben, nagyon szerettem azt a sport környékén érzékelhető pozitív légkört, melynek során személyesebb kontaktus jöhetett létre az orvos és a betegek között, mint mondjuk egy átlagos kórházban. Mindenki a sport közelében élt, élsportoló volt, vagy olyan névnek számított, akit tiszteltem. Közben folyamatosan a TF edzőképzésében vettem részt előadóként.

A tatai edzőtáborozások során folyamatosan zajlott a válogatott versenyzők orvosi vizsgálata. Egy egészen sajátos milliós intézményben dolgozhattam. A feleségem műtősnő volt a Sportkórházban, és így aztán kialakult egyfajta családi kötődés is.

Egy keretorvos tevékenysége mennyire erősen befolyásolhatja a pontszerzést a világválogatottakban?

– Nagyon régen foglalkozom manuálterápiával, aminek nagy jelentősége van az élsportolók ellátásában, hiszen nem kell hozzá különösebb műszeres háttér, és mozgásszervi problémák esetén ezzel a módszerrel lehetőség van gyorsan, egyszerűen, de rendkívül hatékonyan közbeavatkozni. Jó tudni így a háttérből, hogy a módszernek nagyon komoly része volt egy-egy megszerzett aranyban. Ezt a technikát egyébként dr. Gógucz Attila adta át elképesztő odaadással, aki a dunakeszi rendelőintézetnek volt az igazgatója, és ott működött háziorként.

Az egyik legnagyobb lélekszámú budapesti kerület szakintézményét igazgatni nyilván egészen másfajta kihívás.

– Az ember közel 115 ezer lakos egészségéért felel, de az itt

dolgozó háziorként által máshonnan befogadott kártyákkal és egyéb idetartozó betegekkel olyan 140–150 ezer főre is nőhet a betegkör, akiket nekünk kell ellátnunk. Büszke vagyok arra, hogy hol dolgozom. Elterjedt az országban, hogy a XIII. kerület egészségügye különlegesen jó helyzetben van, köszönhetően annak a háttérakaratnak, ami ilyen szinten üzemből tartja, mert csupán az OEP-finanszírozásból ezt nem lehetne megcsinálni. A kerületi önkormányzat és a polgármester úr, dr. Tóth József jelentős mértékben támogatja az egészségügyet, ezzel például folyamatos műszer- és infrastrukturális fejlesztéseket tesz lehetővé, ami megalapozza az itt folyó magas színvonalú munkát.

A Visegrádi utcai rendelőt nemrég újították fel. Milyen változást hoz ez az Egészségügyi Szolgálat működésében?

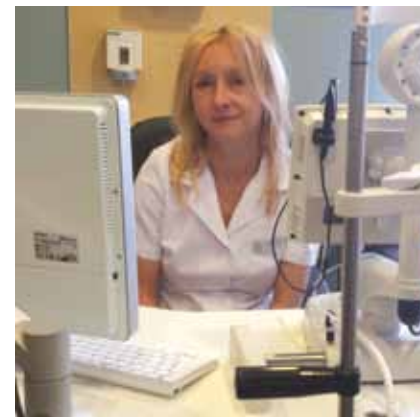
– A szakrendelő szintje kiemelkedik a budapesti betegellátást végző intézmények közül, de a legfontosabb talán az, hogy kialakítottunk ott egy CT-MR elhelyezésére lehetőséget adó területet. Égető kérdés, hogy megoldjuk a kerület lakosságának hosszúra nyúló CT-előjegyzési problémáit. A szakmai kollégium a CT berendezés OEP-befogadását támogatta, most épp az OEP Többletkapacitás-befogadási Bizottságának döntését várjuk – azt remélve, hogy pozitív lesz, mert ez esetben egy nagyon ritkának számító, a kiegészítővel együtt nagyjából 300 milliós értéket képviselő cardio-CT-vel lesz kerületünk egészségügyi ellátása gazdagabb úgy, hogy egyetlen fillér állami támogatást sem használunk fel erre a célra.

Boldvári István ■

Ha kíváncsi rá, mi jellemzi az egynapos sebészet költséghatékony világát, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Szürkehályog-műtét – az egyetlen, tökéletes és végleges megoldás

Dr. Német Ilona a Focus Medical Szemészeti Központ szürkehályog-specialistája



Doktornő, kiknek nyújt megoldást a szürkehályog-műtét?

– Természetesen mindenkinek, akinél szürke hályogot diagnosztizáltak. A mai korszerű technikának köszönhetően nem szükséges megvárni a szürke hályog úgynevezett „beérését”, ha valakit már zavar ez az állapot a mindennapi életvitelben – olvasásban, autózásban –, akkor eljött a műtét ideje.

Mindenképpen szükség van műtetre? Nincs más megoldás?

– Nincs. A szürke hályog gyógyszerrel nem kezelhető, szemtorna vagy az optikai eszközök sem segítenek. Egyedüli eredményes gyógymódja – amellyel visszaállítható a látásélesség – jelenleg az egész világon az elszürkült szemlencse műtéti eltávolítása és egy korszerű műlencsével történő helyettesítése.

Hogyan történik a műtét?

Altatás és injekció adása nélkül, cseppérezéstelelítésel tökéletesen érzéstelenítjük a szemet, így nem lehet fájdalmat érezni sem a műtét alatt, sem utána. A legkisebb beavatkozás elvét követő, legkorszerűbb műtéti technikát (fakoemulzifikáció) alkalmazzuk, melyben nagy gyakorlattal rendelkezünk. Mindez nem tart tovább 20 percnél, amit rendkívül gyors és panaszmentes gyógyulás követ. 1 hét után autózhat, irodai, számítógépes munka már végezhető, nehéz fizikai munka, szennyezett környezetben végzett munka 1 hónap után lehetséges.

Mindkét szemet egyszerre műtik?

– Nem, a másik szem operációja a gyógyulás ütemétől függően lehetséges, leghamarabb egy héttel az első műtét után.

Hogyan fog látni a páciens a műtét után?

– A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel ma már nemcsak a szürke hályog által okozott látáscsökkenést szüntetjük meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korrigáljuk. Így a páciens élesen fog látni távolra szemüveg nélkül még akkor is, ha ehhez régen szemüvegre volt szüksége a rövidlátása, távollátása vagy asztigmatiája miatt. A közeli látás javítására legmodernebb multifokális műlencsét, az asztigmatia (cylinder) megszüntetésére a tórikus műlencse-beültetését tudjuk ajánlani alkalmasságtól függően. Célunk, hogy egyénre szabott lencsetervezéssel a lehető legkevesebb műtét utáni szemüvegviselést érjük el.

A szürkehályog-műtétet követően az idő múlásával szükség lehet-e újabb szürkehályog-műtetre?

Nem. A beültetett műlencse nem tud szürkülni.

Milyen hosszú a várólista?

– Mivel itt a Focus Medicalban a szürkehályog-műtétek nem OEP-finanszírozottak, így várólista nincs. A vizsgálatot követően akár egy héten belül megtörténhet a műtét.

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-15-5

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-15-5

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

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



Gynoflor®



A kettős hatás a nyertő!



Egyedülálló, kettős összetétel

1. Laktobacillus hüvelyflóra támogatása életképes laktobacilusokkal
2. Hüvelyhám klerési folyamatainak helyreállítása helyileg ható, kis mennyiségű ósztríollal

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 kapható gyógyszer.
Hatóanyag: Lactobacillus acidophilus és ósztríol

VALEANT
Fogalmazó:
Országos Felsőoktatási és Kutatóintézet
1021 Budapest, Csoránka út 82-84
Telefon: +36 1 346 5000

medinova

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

Uszodai örömök: ne a bőrünkre menjen!

Ahogy lassan melegszik az idő, közeledik a nyár és a strand-szezon, egyre többen vágnak a szabadtéri uszodákba. Az első csobbanás előtt azonban érdemes végiggondolni a kockázatokat, hogy lehetőleg csak kellemes élményekkel gazdagodjunk – bosszantó egészségügyi problémák helyett.

Sajnálatos, de igaz: a kikapcsolódást, mozgási lehetőséget, pihenést kínáló strandok, uszodák egyben a bőrbetegségeket okozó különböző vírusoknak, illetve baktériumoknak is remek környezetet teremtenek. Ha felelősen gondolkodunk, először is azt kell elkerülnünk, hogy mi magunk betegítsünk meg másokat. Éppen ezért az alábbiakban felsoroljuk a leggyakoribb uszodabetegségeket: ha a tünetek valamelyikét észleljük magunkon, akkor az uszoda helyett először mindenképpen a szakorvosi rendelőt keressük fel.

A trichomoniasis például nem csupán az egyik leggyakoribb, nemi úton fertőző betegség, hanem strandokon is továbbterjeszhetjük. Kórokozója nőknél főként a hüvelyben, férfiaknál a prosztatában telepszik meg. A betegséget kiváltó parazita jelenlétét nőknél fehér, esetleg zöldessárga, darabos, kellemetlen szagot árasztó folyás, férfiaknál a nemi szervben kialakuló apró, piros pontok jelzik, e tüneteket mindkét nemnél erős viszketés kísérheti. Gyógyíthatják szájon át, antibiotikummal, máskor krémmel, spray-vel végeznek helyi kezelést.

Szintén könnyen továbbadhatjuk az uszodában a humán papillóma vírust, a talpon és a kézhaton kialakuló közösleges szemölcs okozóját: a többnyire bőrszínű, tömött elváltozást kiváltó kórokozó főként a gyerekekre veszélyes. A talpon jelentkező szemölcs a nyomás hatására érzékennyé válhat, fájdalmat okozhat, és ha megsérül, könnyen elfertőződik. Terápiája fagyasztással történik, vagy pedig sebészeti, illetve lézeres beavatkozással távolítják el. Otthoni kezelésére a gyógyszerterápiák többféle ecsetelőt tartanak.

Az úgynevezett uszodaszemölcs közvetlen érintkezéssel terjed, a közösleges szemölcshez hasonlóan ez is a gyerekeket veszélyezteteti leginkább. A pár milliméteres csomók jellemzően az arcon, nyakon, hónaljban és más testhajlatokban, a törzsön és a nemi szerveken alakulnak ki. Panaszt többnyire nem okoznak, ám begyulladhatnak, ha rendszeres irritáció éri őket. Terápiája fagyasztással, lézeres vagy más módon történő eltávolítással folyik. Bár olykor magától eltűnik, kezelésképpen mégis fontos, mert gyorsan, közösségekben akár járványszerűen is terjedhet.

Az ekcémásoknak pedig fokozottan elővigyázatosnak kell lenniük, mert csökkent védekező-képességű bőrükön könnyen megtelepednek és szaporodásnak indulnak a gombák, vírusok. Ráadásul a medencék fertőtlenítésére használt klór irritálóan hathat, ezért úszás előtt közömbös zsirozókrémet, utána pedig olajos tusfürdőt kell használni. Az öt év alatti, súlyosan ekcémás gyerekek esetében a szakemberek nem javallják az uszodázást, később már (a sportolás, mozgás minden más fajtájával szemben) igen: a természetes vízben, tengerben úszás pedig kifejezetten ajánlott nekik.

P. B. ■



Ki gondolta volna?

Az anyósnyelv még jól jöhet!

Olyan, mintha szupernövények lennének: képesek kiszűrni a levegő szennyező anyagait, többek között olyan, bizonyítottan rákkeltő vegyületeket, melyek jelen lehetnek a hétköznapi otthonokban is – legalábbis ezt állítja a NASA, a Clean Air Study című, a tiszta levegővel foglalkozó tanulmányában. A New York-i Egyetem orvosi karának allergológusa a kutatással kapcsolatban elmondta, hogy a megfelelő tisztítóhatás érdekében tíz négyzetméternyi alapterületenként egy „légtisztító” növényt érdemes elhelyezni. Felsorolnak tíz ismert szobanövényt, amely szerintük képes erre. Közéjük tartozik a Sansevieria trifasciata, vagyis az anyósnyelv.

Szokták mondani, hogy azok a különleges hírek, felfedezések, melyekben a „NASA” szó szerepel, emelik a hírhetségi küszöböt az embereknél. A fenti hír nyomába eredve az derült ki, hogy egy biztos: a növényeknek nagyon komoly szerepük van az életünkben. A legtöbb növény jótékonyan hat ránk, míg kisebb hányaduk kifejezetten káros az emberi szervezetre. Ahogyan a fák nélkül nem tudna lélegezni bolygónk, úgy a közvetlen környezetünkben lévő növények hiányát is nagyon megszenvednénk. Kincses Zoltán kertészmérnök úgy fogalmazott lapunknak, hogy elég csak arra gondolnunk, hogy egy szépen berendezett szoba virág vagy zöld növények nélkül barátságtalan. Persze ennél valóban nagyobb jelentőségük van az életünkben. Bár az igaz, hogy bizonyos tisztítószerek, a központi fűtés vagy a klímaberendezés miatt a lakásokban és irodákban gyakran jóval több szennyezőanyag található a levegőben, mint kültéren, azonban a szakember úgy látja, ennél jóval nagyobb veszélyt jelentenek az emberi szervezetre némely a táplálékkiegészítők, ízfokozók.

– A növények sok mindenre jók, nem véletlenül nevezik a természetben található gyógyító hatású egyedeket „Isten patikájából valóknak”. Valóban vannak olyan szobanövények, amelyek átszűrnek, tisztábbá teszik a levegőt. Hogy mennyire szívják magukba éppen a rákkeltő anyagokat, ahhoz pontosan kellene ismerni a tanulmányban leírt kísérleteket. Egy biztos, a növényeknek ugyanúgy vannak érzékszerveik, mint bármilyen más élőlénynek. A növények érznek bennünket és mi is érezzük őket. Vannak, akik hisznek abban, hogy a növény képes „levinni” a rossz energiákat, akár a fáradtságot is az emberről. A növényeket sokan nemcsak ápolgatják, de meg is simogatják őket, törölgetik leveleiket, beszélnek hozzájuk – kölcsönös jó hatással tudunk lenni egymásra. A növények részei a mindennapjainknak, és én hiszem, hogy így vagy úgy, de mindenképpen meghálálják a szeretetünket és a gondoskodásunkat – teszi hozzá a szakember.

Mit tegyünk velük, hogy a „szupernövények” azok is maradjanak?

Csüngőágú fikusz: a mérsékelt öntözésre, sok fényre mond igent – azonban a közvetlen napsütést és a gyakori helyváltotást nem szereti

Sárkányfa: jól elvan a lakás kevésbé világos helyén is, és kevés vizet igényel

Könnözőpálma: nem erős napfényben, de fényben szeret lenni, kevés vizet, inkább magasabb páratartalmú helyet kedvel

Anyósnyelv: nem szereti a hűvös helyet, de kedveli a szűrt fényt és az óvatos locsolást

Rákvirág: a forróságra nemet mond, de szereti a melegebb, párás helyeket, diszkrét locsolás mellett

Zöldike: kedveli a fényt és a meleget, de nem igényes növény, jól elvan a fénytelenebb helyeken is, a tűző napot viszont nem bírja

Közösleges borostyán: a szobában és a balkonon egyaránt szeret lenni, sőt a hűvösebb helyeket is kedveli, de a fényt nagyon vágyja, a földjét pedig nedvesnek szereti tudni

Gerbera: fényigényes, és amíg növekszik, szereti a sűrű locsolást, de felcseperedvén már csak mérsékelt öntözésre vágyik

Vitorlavirág: állítólag a káros sugárzást is képes magába szívni – cserébe dús páratartalomra számít, a fürdőszobai lét üdülés számára

Közösleges szobafikusz: a világosabb helyeket kedveli, fél a huzattól és nem szereti a túl alacsony hőmérsékletet



VISSZERES BŐRTÜNETEK?



TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFÁKÉREG KIVONATTAL

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

23,9% gyógynövény kivonat + A és E vitamin



www.biomed.hu | biomed.kft

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

Vénaink védelméért

A visszerek (más néven vénák, gyűjtőerek) feladata, hogy a hajszálerek irányából a szív felé vezessék a vért; eközben egyre nagyobb átmérőjű erekbe rendeződnek. Visszerességnek a köznyelv azt nevezi, amikor a bőrfelszín alatt húzódó vénák szemmel láthatóan kitágulnak, kacsaringóssá válnak. A hazánkban népbetegségnek számító elváltozást az esetleges súlyos szövődmények miatt nem célszerű elhanyagolni.

A vénák falát vékony simaizomréteg és valamennyi rugalmas rost alkotja: ennek köszönhető tágulékonyosságuk, illetve hogy jelentősebb mennyiségű vér szállítására alkalmasak, hiszen nem állnak ellen a létfontosságú testnedv feszítő hatásának. A bennük lévő billentyűk egyfajta szelepként funkcionálva akadályozzák meg, hogy a vér visszafelé áramolhasson.

A visszérrendszer kóros elváltozására az esetek túlnyomó többségében az alsó végtagokon kerül sor. Ennek okát az emberi faj fejlődéstörténetében kell keresnünk: evolúciós mértékkel mérve viszonylag új fejlemény, hogy elődeink két lábra álltak, így az említett ereknek még nem volt idejük alkalmazkodni az új helyzethez. Éppen ezért a láb vénáit megterheli a huzamos ülés vagy állás.

A betegségre hajlamosító tényezőket már alaposan feltérképezték. Bizonyos például, hogy az örökletesség komoly szerepet játszik – akinek a családjában már előfordult visszértágulat, nagyobb eséllyel számíthat a betegség kialakulására. Az életkor szintén jelentős rizikófaktor, az idősebbeknél lényegesen valószínűbb a visszereesség kialakulása. Hajlamosít rá a túlsúly, az ülő- vagy állómunka, és veszélyeztetettebbek a nők, mint a férfiak. Külön kockázati csoport a várandós nőké: esetükben hormonális hatások felelősségét feltételezik. Ugyanezért gyakoribb a visszértágulat kialakulása azoknál a nőknél, akik fogamzásgátlás céljából vagy más okból ösztrogént tartalmazó gyógyszereket szednek. A betegség nem csupán szépészeti probléma:

fontos komolyan venni, mielőtt még kialakul valamilyen szövődmény, például a felületes visszér-gyulladás, vagy legsúlyosabb következményként a lábszárfekély.

Az előrehaladott visszereesség kezeléséhez érsebész, bel- és bőrgyógyász közreműködésére egyaránt szükség lehet, a terápiás eszközök között a rugalmas pólya viselése, a lézeres, a gyógyszeres vagy az injekciós kezelés egyaránt szóba jöhet.

Az érintettek természetesen maguk is sokat tehetnek egészségükért. Ha tehetik, célszerű kerülniük a komolyabb fizikai erőfeszítést igénylő, valamint az ülő- és állómunkát – bár talán realitásosabb célkitűzés, hogy akik sokat ülnek-állnak hivatásuk miatt, azok próbáljanak munkaidőben is időt teremteni egy kis sétára. A főlegesen kilók eltüntetéséhez célszerű betartani az általános szabályokat, vagyis csökkenteni a kalóriabevitelt, és napi rutinná tenni a testmozgást. Utóbbihoz a visszerek esetében az úszás a legmegfelelőbb, de a szakemberek általában a kerékpározást, a tornát is jó választásnak gondolják. Az életkorunknak, általános egészségi állapotunknak megfelelő mozgásforma kiválasztásához nyugodtan kérjük szakember segítségét.

P. Gy. ■



Nem torokgyulladás: reflux!

A szakorvosok gyakori tapasztalata, hogy bizonyos tünetcsoport jelentkezése esetén a páciens a panaszaival a fül-orr-gégészeten köt ki, például azért, mert szűnni nem akaró torokgyulladás gyötri. Eleinte szopogató tablettákkal igyekeznek enyhíteni a fájdalmat, aztán fájdalomcsillapítókhoz, gyulladáscsökkentőkhöz nyúlnak. Pedig a háttérben nem megfázás vagy fertőzés, hanem a refluxbetegség áll.

A reflux ismert jelenség csecsemőkorban: amikor a baba szervezete még nem készült fel a nehezebb feladatokra, szoptatás után a tej egy részét a baba „visszabukja”. Ez a reflux, életkori sajátosság, és idővel a nyelőcső megfelelőképpen záródik, nem engedi visszafolyni a tejet vagy a teát. A felnőtteknél ugyanez a jelenség már komolyabb. Evés közben az összerágott táplálékot a nyelőcső

mozgása a gyomor irányába hajtja, a nyelőcső záróizma megnyílik, majd a művelet végén bezáródik. Ez az optimális eset. Ha a záródás nem teljes, a gyomortartalom egy része visszafolyik a nyelőcsőbe, a savas gyomortartalom pedig maró hatású. Nem biztos, hogy érzékeljük, hogy a torunkat is érinti, inkább csak azt észleljük, hogy ég a gyomrunk. Teljesen egészséges emberekkel is előfordulhat ez, például egy túlzásba vitt lakmározás után. Ez még nem betegség, de a visszakerülő gyomorsavat ilyenkor is semlegesíteni kell. Akiknél gyakoriak a tünetek, vagy egyre erőteljesebbek, ott már betegségről kell beszélünk, amely azonban szerencsére gyógyítható. Am ha a tüneteket elhanyagoljuk, többnyire súlyos szövődményekkel kell számolnunk, mint például a gyomorfekély kialakulásával.

– A refluxbetegséget okozhatja a stressz, a rendszertelen életmód vagy a helytelen táplálkozási szokások – mondja dr. Török Irma háziorvos. Eleinte valóban elképzelhető, hogy valaki csak torokfájást érez. Sokan azért nem törődnek az intő jelekkel, mert azt gondolják, hogy a kellemetlen közérzet például az éjszakai horkolás eredménye. Érdemes odafigyelni,

hogy a torokfájás mellett tapasztalható-e például fogyás, haspuffadás, gyakori és indokolatlanul tűnő büfögés, gázosodás, sőt jelentkezhet félrevezető mellkasi fájdalom is. Amit tehetünk, az elsősorban az, hogy recept nélkül kapható savlekötőket használunk, és ha nem múlnak a tüneteink, vagy nem függenek össze azzal, hogy például egyszerűen csak „tűltünk” magunkat, akkor orvoshoz kell fordulni. Rendkívül jótékony hatásúak egyébként a gyógyvizek, melyeket az utasításnak megfelelő mennyiségben kell alkalmazni. Feltétlenül szükséges a rendszeres és átgondolt étkezés bevezetése. Tartózkodni kell a nyálkahártyát irritáló táplálékoktól, mint például a csípős ételek, a szénsavas italok, a hagyma, a bors, az erős fűszerezés és az alkohol.

Enyhébb esetekben javasolt olyan készítmények, rágótabletták alkalmazása, melyek nemcsak a savlekötést segítik, de a bennük lévő probiotikum-összetevők a gyomor- és bélflóra egészséges működésének fenntartásáért, a normál emésztésért is dolgoznak, jótékonyan járulnak hozzá a gyomor komfortérzetének és az emésztés gördülékenységének fenntartásához.

Viki ■

hirdetés



SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

Pharmaforte **GASTRO-BON**
rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta kettős hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai **bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit**, segítik a **gyomorsav erős hatásával szemben**.

Hatóanyagai kedvezők

- a **nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,**
- a **nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,**
- az **emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,**
- a **tejcukorlebontás támogatására.**

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elrágni.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől. Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Összetevők:
USA-ban sikeresen alkalmazott **édesgyökér-kivonat (DGL)** 5 tejsav-baktériummal **Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám),** prebiotikumok



Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

Ajánlott ára: 2200Ft/30db
3400Ft/60db

hirdetés



Nehezen található indok egy kiadós tavaszi kirándulással szemben

Heti hat alkalommal, megfelelő intenzitással – 5 km/órás sebességgel – végzett 30 perces séta akár 40 százalékkal is csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának rizikóját a Harvard Egyetem kutatói szerint. A séta még a futásnál is könnyebben „elérhető” sport mindannyiunk számára, amelynek jelentőségét, pozitív hatásait rendszerint alábecsüljük. Az alábbiakban három olyan előnyét soroljuk fel a megfelelő környezetben végzett, a kívánt intenzitással jellemezhető sétának és speciális változatának, a kirándulásnak, amely még a kételkedőket is meg fogja győzni.

— hirdetés —

Egészséges életmód és szépség

Alakformáló kúránk hatékony segítség azoknak, akik már tavasszal gondolnak a nyárra, és akik tónusosabb izmokra, feszebb bőrre és formásabb alakra vágnak. A jégszauna, a mozgásterápia, a testkezelések és a mikroérterápia komplex hatását kiválóan lehet fokozni egy irányított, csökkentett kalóriatartalmú diétával vagy lúgosító programmal.

Alakformáló kúra
3 éjszaka szállás félpanzióval, speciális állapotfelméréssel, 16 különleges alakformáló és egészségmegőrző kezeléssel
108 900 Ft/fő/3 éj ártól standard kétágyas szobában
Érvényes: 2015.03.15–08.31.

NaturMed HOTEL CARBONA
***** SUPERIOR

tel.: +36 83 501 500 | e-mail: hotel@carbona.hu | www.carbona.hu



Információs videó



Dr. Kapiller Zoltán kullancsszakértő beszél arról, hogy mit tehetünk a kullancsok okozta kockázatok csökkentésére. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

1.

A gyaloglás az egyik legolcsóbb sport. Ne feledjük el, gyalogunk akkor is például, amikor nem valamilyen közlekedési eszközzel megyünk bevásárolni, dolgozni, egyéb tevékenységeinket végezni. Ha városi környezetben gyalogunk, nem árt beszerezni egy jó sportcipőt, tipikusan futócipőt, mert bár a séta kevésbé terheli az ízületeket, mint a futás, így tehetünk a legtöbbet térd- és bokaizületeinkért. Ha terepen gyalogunk, fokozottan érdemes odafigyelni arra, hogy ruházatunk biztosítsa a szabad mozgást és az időjárásnak megfelelő legyen, a közvetlenül testünkkel érintkező darabok pedig lehetőség szerint pamutból készüljenek, ne legyenek műszálak. Ha rákaptunk az erdőben kirándulás ízére, érdemes beszerezni egy strapabíró, ám kényelmes túracipőt. Ennél kevesebb befektetéssel manapság nehéz megszűzni, ha sportolásra adjuk a fejünket.

2.

Általános hatásait tekintve elmondható, hogy a séta járványszerű terjedése révén valószínűleg hátrébb kerülne abban a nem túl hízelgő összetetésben, amelyben jelenleg az ötödik helyen állnak a magyarok: ez a legelhízottabb nemzetek rangsora. A kutatók még nincsenek teljes mértékben tisztában a séta élettani hatásainak komplexitásával. Nem száz százalékban értik, miért, de már bizonyított, hogy olyan betegségek megelőzésében nyújt segítséget, mint a cukorbetegség, a csontritkulás, a depresszió vagy a magas vérnyomás. Erősíti az immunrendszert, javítja a közérzetet, jelentős a szerepe a stroke megelőzésében, a reumatoid arthritis szinten tartásában. Mindezek után elmondható, hogy ha mindenki rendszeresen gyalogolna, nem tizedelnék meg a lakosságot a fent említett népbetegségek.

3.

A természetjárók számára evidencia, hogy a nyugodt, stresszmentes, oxigéndús környezetben végzett kirándulás során nagyságrendileg javul a szervezet oxigénellátottsága, ami elsősorban persze a tüdőre van jó hatással, ám nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy ilyenkor az anyagcsere-folyamatok is élénkülnek, és javul az emésztés is. Nem utolsósorban pedig a szellemi teljesítőképesség megnő, a memória élénkül, hatékonyabb lesz a koncentráció. E I ■

Miért jó a nordic walking?

- **A mozgást kezdők vagy újrakezdők számára nyújt tökéletes fizikai aktivitást, hiszen nem terheli a térdet és az ízületeket, mint a futás, és nincsenek káros mellékhatásai.**
- **Erősíti az ízület környéki izmokat, így csökken az ízületek terhelése.**
- **Csökkenti a vérnyomást, ezáltal az artériákra nehezedő nyomást is.**
- **Ahogy idősödünk, egyre nehezebb csupán az étkezés szabályozása által megőrizni egészséges testsúlyunkat.**
- **A fogyáshoz rendszeres és hosszabb ideig tartó mozgást kell végeznünk, sajnos nem elég napi 15 perc torna.**
- **Egyedül, barátokkal vagy csoportosan is csinálhatjuk.**

— hirdetés —

Győzze le a fogfájást!



Cataflam

Dolo 25 mg ibuprofen tabletta

diklofenák-kálium

Új
RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ

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!

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!**