

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015. augusztus – X. évfolyam 8. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

6 tipp
égési
sérülések
ellen

Melegrekord

A hidratálás
fontosságáról

Mortalitás

Az első három
évben dől el

Rejtett kapcsolatok

A hőség
és a visszér

Augusztus specialistája
Dr. Pálffy Márta

„A gyermekallergológia abban tér el a felnőttallergológiától, hogy a gyermek nem kis felnőtt, így a más-más életkori sajátságok a megbetegedésekben is különbözőséget jelentenek.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Egészség & szépség

butik

TÁMAD A PARLAGFŰ!

Az ALLIX-FORTE növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartására pollenáradat idején. Vitamin- (C, D3), cink- és antioxidáns-komponensei az immunrendszer normál működését segítik.



Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: 06/30-2100-155,

a www.pharmaforte.hu webáruházban

*2230 Ft/60 kapszula/doboz áron október 31-ig.

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

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 fenntartásában.

063 1402244
www.vitaking.hu

vitaking

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



Olvasson nyaralása közben Gyógyhír magazint! Most megrendelheti az itt található előfizetési szelvény kitöltésével és a kiadóhoz történő visszajuttatásával. Így Tisztelt Előfizetőnk otthonában, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát. Amit minden számban megtalálhat: a hónap specialistája rovatban szakterületének egy-egy kiváló képviselőjét mutatjuk be úgy, hogy a terjedelmi korlátokon túllépve a beszélgetést internetes felületeinken folytatjuk. Hasznos tippek a leggyakoribb egészségügyi problémákkal kapcsolatban, illetve olvasóbarát, mégis szakembereket megszólaltató cikkek.



GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft, egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

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

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

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

Dátum:

Aláírás:

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
Fax: 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:

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
gyógyszertárában, 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:

Press Center Hungary Kft., 2600 Vác, Nádas u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja
egyéni előfizetők számára:

fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



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



Szerkesztői levél

„Az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód mellett az örökölt génállomány csak kismértékben felelős bizonyos betegségek kialakulásáért. Annál nagyobb jelentősége van annak, hogyan táplálkozunk életünk fogantatástól számított első 1000 napjában. Ebben az időszakban alakul ki az elhízásra és a cukorbetegségekre való hajlam is, amelyek számos további betegség – köztük a kardiovaszkuláris betegségek – okozói lehetnek. A csontritkulás megelőzése szempontjából is kritikus ez az életszakasz, hiszen a csontállomány megfelelő fejlődése érdekében már ekkor is megfelelő kalciumbevitelre van szükség. Különösen fontos tehát, hogy a gyermekek táplálására már a várandósság alatt is odafigyeljenek a szülők” – figyelmeztetett dr. Takács István, a Magyar Primer Prevenció Orvosi Egyesület elnöke a lap 14. oldalán olvasható elemzés kapcsán, de mondanivalója rímél a 11. oldalon olvasható anyagunkra is. Kommentár nélkül is hatásos.


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 tölts 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.



6 tipp a gyermekeket fenyegető égési sérülések elkerülésére

Mit tegyünk, ha megtörtént az égési sérülés? Az egészen enyhe, felületes égésekre hideg csapvizet kell folynatni legalább 5–10 percen át. A komolyabb felületes sérülések hűtésére a „20-as szabály” vonatkozik: 20 percen belül, legalább 20 percen át, 20 °C-os vízzel. A víz elvezeti a bőrből a hőt, mérsékli a bőr duzzanatát. Nem árt gézzel lazán bekötni a sebet. A sebet háztartási zsiradékkal/tejjel bekenni nem szabad. Főleg a nagyobb égéseket ne jéghideg vízzel hűtsük. Az esetleges kisebb hólyagokat ne nyissuk fel!

Ügyeljünk rá, hogy hol gyújtunk tüzet a kiránduláson! Csak a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet gyújtani kirándulás közben, az arra alkalmas szélcsendes időben. Kivétel ezalól, ha tűzgyújtási tilalmat rendeltek el. Kerti, illetve szabadtéri sütőgetések alatt, ha feltámad a szél, azonnal meg kell szüntetni a tevékenységet, hisz a zsaránokot a szél akár 9 km-re is elviheti, és ez további tüzeket idézhet elő. Erdei sütőgetések során ügyeljünk a megfelelő oltóanyag/eszköz készenlétben tartására. Mielőtt elhagynánk a területet, győződjünk meg róla, hogy valóban nincs további izzás/parázslás. Javasoljuk a gyermekek bevonását ebbe a folyamatba, minden esetben mondjuk el ezeket a tanácsokat nekik, hogy a későbbiekben ők is így cselekedjenek majd.

A napégésről se feledkezzünk meg! A vakáció idején több a szabadidős program, hiszen a jó idő mindenkit kicsalogat a négy fal közül. A tűző napon azonban égési veszélyekkel kell számolnunk. Napégés esetén elsősorban első fokú, ritkább esetben másodfokú égési sérüléseket szenvedhetünk. Ne tartózkodjunk a napon 11:00 és 14:00 óra között, és soha ne feledkezzünk meg a naptej használatáról! Próbáljunk meg napvédett, árnyékos helyet keresni ebben az időszakban. Mit tegyünk, ha mégis bekövetkezik a napégés? Fontos, hogy mérsékelt napégés során, ha nem képződnek hólyagok, a hideg vizes zuhany vagy borogatás gyors enyhülést hoz. Használjunk napozás utáni balszamo! Ha hólyagosodás jelenik meg (másodfokú égés), a hólyagokat ne szúrjuk ki, mert így nagyobb a fertőzés veszélye! A napozás hatására víz párolog a testünkből, így az átlagosnál nagyobb mennyiségű folyadékot!

Égési sérülést villamos áram is okozhat. A jó idővel a kerti munkák is előtérbe kerülnek. De a szorgos kertészkedés közben számos baleseti tényezőre kell ügyelnünk. Egyik potenciális veszélyforrás lehet például fűnyírás közben az áramütés veszélye. Nagyon fontos, hogy ha gyermekünk is besegít a fűnyírásba – amit csak 12 év feletti gyermek tehet –, mindig hívjuk fel a figyelmét arra, hogy a fűnyíró vezetékére még véletlenül se tolja rá a gépet, hiszen súlyos áramütést kaphat, amely akár halálos kimenetelű is lehet. Ha az áramütés mégis bekövetkezik, soha ne érjünk a sérülthöz, ameddig kapcsolatban áll az árammal! Végezzünk azon-

nali áramtalanítást, vagy egy, az áramot nem vezető anyaggal próbáljuk meg kiszabadítani a veszélyzónából. Ilyen balesetek esetében mindig orvost kell hívni! A fűnyíró forró motorja is gyakran okoz égési sérülést. Nagyon jó, ha a ház körüli munkálatokból közös apa-gyermek programot tudunk varázsolni, de a kerti munkálatok előtt világosítsuk fel segítőnket a munkafolyamatokkal járó baleseti tényezőkről. A kertészkedés során előforduló rovarirtó szerek, gyomirtók, festékek és lakkok gyúlékonyak, ahogy ezt a rajtuk lévő piktogram minden esetben jelzi is. Ezeket a szereket nem éghető anyagú polcokon kell elhelyezni, éghető anyagtól távol.

A konyha a legveszélyesebb üzem. Gyakran tapasztalt jelenség, hogy a háziasszony a tepsi leteszi a padlóra, hogy gyorsabban hűljön ki az étel. Ahol egy kisebb gyermek hozzáérve könnyen égési sérülést szenvedhet. A forró italokat kávé/teát soha ne tegyük olyan helyre, ahol a gyermek elérheti, magára ránthatja. Konyhai sütés, főzés alkalmával előfordul, hogy az olaj/zsír meggyullad a tűzhelyen. Nagyon fontos alapszabály, hogy soha ne vízzel oltunk el, mert az olaj/zsír szétcsapódik, ezáltal a tűz továbbterjedését okozza, és súlyos égési sérüléseket idézhetünk elő. Ilyen esetekben fedővel vagy egy nagyobb méretű lábbal kell letakarni az edényt, ami az égést meg fogja szüntetni. Érdemes háztartásokba, autókba tűzoltó készüléket beszerezni, melyet ilyen esetben azonnal használni tudunk.

Tartsuk távol gyermekünket a háztartási vegyi anyagoktól! A háztartásokban használt háztartási sósavakat és különböző maró vegyszereket tartsuk távol a gyerekektől, mert égési sérüléseket okozhatnak. Külső sérülések esetén a legfontosabb, amit otthon tehetünk, hogy száraz ruhával megtisztítjuk a bőrfelületet, majd bő vízzel lemosunk. Fontos ügyelni a sorrendre, mivel vannak olyan anyagok, melyek vízzel reagálnak, és ha száraz ruhával nem tisztítjuk meg a felületet, akkor ezzel további sérüléseket is okozhatunk. Mindig tartsuk gyerekektől elzárva a vegyi anyagokat!



(A Bethesda Gyermekkórház közreműködésével)

Nem csak esztétikai probléma

Nyáron, a tartós melegben nemcsak a visszérbetegek, hanem az egészséges emberek is tapasztalhatják, hogy kitágulnak a lábukon az erek. A szervezet így próbálja a hőháztartását rendszerben tartani – miközben hőt adunk le, fokozódik a vérkeringés. A visszér megelőzése érdekében igyunk sok vizet és mozogjunk rendszeresen. Különösen veszélyeztetettek az ülő- és állómunkát végzők és a kismamák.

A kezdődő betegségnek eleinte csak annyi jele van, hogy este hazatérve jólesik ledobni a cipőt. Egy-egy fárasztó nap után a boka megvastagszik, a bőr viszket, a láb kissé megdagadhat. Később mindez egyre erősebben jelentkezik, a dagadás nem csak este lesz zavaró, és már minimális megterhelés is előidézhetheti. Intő jelek, ha éjszaka izomgörcsöket tapasztalunk, illetve a bőr vöröses-barnás színűvé válik és hámlani kezd. Amikor a vénák kisebb-nagyobb lila dudorok formájában átlátszanak a bőrön, mindenképpen kezelésre van szükség, hiszen a vénás érrendszer és a nyirokérrendszer nem tudja elszállítani a szövetekből az elhasznált vért, illetve a szövet közötti térből a nagy molekulájú, mérgező anyagcseretermékeket – magyarázta lapunknak dr. Sándor Ferenc érsebész. Az egészséges vénák akkor tudják megfelelően elvinni a vért a szív felé, ha a faluk ép és rugalmas, a vénabillentyűk meg tudják akadályozni a vér visszafelé áramlását, és az ereket körülvevő izmok izompumpája is a megfelelő irányba nyomja a bennük lévő folyadékot. Természetesen ehhez a szív szívóereje, a vénafal megfelelő állapota is szükséges. Mindebből látható, hogy mindenféle keringési rendellenesség, a vénafal sérülése vagy a vénabillentyűk gyengesége is veszélyeztetheti a megfelelő vénás keringést.

Lépések a lejtőn

A vénák kóros kitágulása elsősorban alkati megbetegedés. Kialakulásában az állandó megterhelés mellett az öröklött hajlam is nagy szerepet játszik. A visszér rontja az érintett végtag vérkeringését, súlyos esetekben szövődményként trombózist okozhat.

A nőket jobban sújtják a panaszkok, különösen azokat, akik már szültek és elmúltak 40 évesek. Az enyhe kezdeti elváltozásokat sokan nem veszik figyelembe, a kis lilás dudorokat esztétikai problémának tekintik. A jelenség akkor válik betegséggé, ha állandósul vagy romlik az állapot. A több

milliméteres, akár egy centiméteres tág, kanyarulatatos erek a valódi veszélyt jelentő visszerek, amelyeket teljes mértékben még nem tudnak gyógyítani az orvosok. A hajszálteres visszereket műteni nem lehet, de injekcióval, lézeres úton vagy rádiófrekvenciás módszerrel eltüntethetők. A szakember azt tanácsolja, hogy igyunk naponta minimum 2 liter folyadékot, mert ez segít a megelőzésben. Ha valakinél már kialakult a betegség, akkor is érdemes sportolnia, sőt kimondottan ajánlott a nem intenzív, de rendszeres, ismétlődő mozgás, például a séta, kocogás, biciklizés, futás. A nagy megerőltetéssel járó sport azonban nem tesz jót. Hasznos a váltózhany, hiszen a változó hőmérséklet hatására az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna és vérkeringés-serkentő is egyben. Utazáskor tervezzünk be rövidebb szüneteket, pár perc is segít, hogy a láb vérkeringése helyreálljon. Repülőúton időnként feszítsük le, majd fel a lábfejet, mozgassuk át a bokát, így serkentve a vádliizomzat vérellátását. A mindennapokban, ha lehet, ne használjunk mindig liftet, lépcsőzzünk, vagy aki teheti, sétáltasson kutyát. Nyáron különösen érintettek a kismamák, hiszen mind a meleg, mind pedig a növekvő magzat is visszérbetegség kialakulásához vezethet. A baba éppen a végtagból visszafolyó medencei visszereket nyomhatja, ezáltal pangás alakulhat ki. A kismamáknak jó hír, hogy a szülés után általában eltűnnek ezek az ideiglenes visszerek. Gyakorlati tanács, hogy hús szobában, rendszeresen polcolja fel a lábát a várandós anyuka. A visszérbetegeknek külső segítséget jelenthet a gyógyászati segéd-eszköz üzletekben kapható kompressziós harisnya, amely a bokánál erősebben szorít, így készítve a vérkeringést a lábszárbán. A különféle vénák nélkül kapható krémek, tabletták enyhíthetik a tüneteket, a feszítő, kellemetlen érzést, a vizesedést, de magát a betegséget nem gyógyítják meg.



TÚLZOTT NAPOZÁS?



Ajánlott fogy. ár: 580 Ft/db
9,66 Ft/g

Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr ápolására, illetve túlzott napozás, szoláriumozás után. Ajánlott továbbá sebek, bőrpanaszok, vénás pangások, aranyér és a telfekvések időszakában, kifejezetten bőrápolási céllal.



Higiénikus, tubusos csomagolás

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

Parázs a szájban

Eredete ismeretlen, jelenléte kellemetlen. Valójában egy-egy pötty a szájban, mégis igen zavaró, különösen, ha egyszerre több kis fekély is megjelenik, amely már az evést és a beszédet is fájdalmassá teheti. Ez az afta, melynek a kialakulását még nem tudjuk, de a neve sokat elárul róla. A görög szóból származó kifejezés jelentése: égni...



Sokan azt hiszik, hogy az afta vírus- vagy baktériumfertőzés miatt alakul ki, de ez nem így van: valójában az immunrendszer megváltozó reakciója váltja ki. Stresszes vagy vitaminhiányos időszakban gyakrabban fordul elő. A fogorvosok, szájsebészek szerint ez az apró gennyes seb, amely megjelenhet a nyelven, a szájpadláson vagy az ínyen, a legtöbb esetben házi szerek (kamilla-, zsályateás öblögetés) vagy vény nélkül kapható patikaszerek (fertőtlenítő gélek, szájöblítők, kenőcsök) használatával legfeljebb egy-két hét alatt magától is meggyógyul. Ám ha gyakran, akár havi rendszerességgel tér vissza, étkezéskor, savas folyadékok fogyasztásakor csípő fájdalomérzetet okoz, vagy már akár a beszédet is akadályozza, szakorvoshoz kell fordulni. Az idült „változat” ugyanis nemcsak azért érdemel figyelmet, mert közérzetzavaró, hanem azért is, mert sokszor csak alapos orvosi vizsgálatokkal lehet kideríteni az okát, illetve csak a szakorvos által elrendelt gyógyszeres kezeléssel lehet megszüntetni.

Mindenki ismeri

Az afta kialakulása szinte elkerülhetetlen: statisztikák szerint életében legalább egyszer mindenki tapasztalja. Egyes esetekben csak egy-két alkalommal fejlődik ki néhány apró hólyag, gyakran azonban évente többször, sőt akár havonta is megjelenhetnek a kellemetlen és fájdalmas fekélyek. Minden második embernek kiújul az aftája, minden tizediknek pedig rendszeresen okoz kellemetlenséget. Gyerekeknél valamivel gyakoribb, és az ő életüket jobban megnehezíti, mint a felnőttekét. Kezdetben csak azt veszi észre a szülő, hogy a kicsi étvágytalan lesz, az ételt és italt elutasítja. A szájüregben ilyenkor már látható a sárgás-fehér hámszövet, és a körülötte húzódozó vérbő udvar, amely általában kezelés nélkül is néhány

nap alatt meggyógyul. Egyébként bármelyik életkorban kialakulhat, de az élet tevékeny, gyakran stresszes időszakaiban, a harminc-negyvenévesek között gyakoribb az előfordulása. Megjelenése inkább a nőkre jellemző, vagy legalábbis ők hamarabb felkeresik az orvosokat. Egyébként bizonyos hormontartalmú készítmények szedése vagy terhesség idején kevésbé jellemző az afták kialakulása, a meglévők pedig gyorsabban gyógyulnak. Gyakori, hogy megfázással, influenzás fertőzéssel egy időben bukkan fel a betegség. Aftára hajlamosít a stressz, a vitamin-, pontosabban a C-, a B12-vitamin hiánya, a folsav- és vashiány. Megjelenése társítható bizonyos ételallergiához; csokoládé, kávé, mogyoró, olajos magvak, málna, eper, gluténtartalmú gabonatermékek vagy tej fogyasztásához. Okozhatják szintetikus élelmiszer-színezékek, gyógyszer mellékhatások. Mivel az afta kialakulásának valódi oka ismeretlen, elsősorban tüneti kezeléssel lehet rajta segíteni, mely gyorsítja a seb gyógyulását. Érdemes felkeresni a fogorvost, aki a rossz tömés cseréjét, az irritációt okozó, sérült fogak kezelését, a fogpótlások, fogszabályozó-berendezések kijavítását, helyreállítását el tudja végezni. Ha visszatérő jelenség az afta, próbáljuk megkeresni a kiváltó okokat: van-e esetleg olyan étel, például csípős indiai vagy kínai, esetleg ital (limonádé), amely után hamarosan érezni lehet a kis fekélyek megjelenését. Ha az afta már kialakult, kerüljük a nagyon forró, fűszeres vagy savanyú ételeket és italokat, amelyek irritálhatják a nyálkahártyát. A meleg sós vízzel vagy szájvízzel történő öblögetés enyhíti a duzzanatot és elősegíti a gyógyulást, de próbálkozhatunk a gyógyszerterápián vény nélkül kapható szerekkel is. Természetesen nagyon fontos a helyes és gyakori fogmosás és a fogkefe rendszeres cseréje is.

Döbssa-Kádár Dóra ■

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

Satco

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

ROWA
Pharmaceuticals Ltd.
Bonyhád, Hungary



Minden, amit tudni akart a szürkehályog-műtétről

Az első lépés

A műtétet megelőző kivizsgálásra a Focus Medical valamelyik elérhetőségén – telefonon vagy e-mailben – tud jelentkezni. Minden nap 8-16 óra között várjuk hívását. A vizsgálatra Budapesten, a Focus Medical margitszigeti klinikáján kerül sor.

A műtét időpontjának kiválasztása

A kivizsgálás során – amennyiben a műtétnek nincs akadálya – sor kerül az időpont kiválasztására. Várólista nincs, a vizsgálatot követően akár 1 héten belül sor kerülhet a beavatkozásra.

A műtét napja

A műtét napján előre egyeztetett időpontban fogadjuk, és a szállodai szobájába kísérik. Mivel a műtőbe nem lehet utcai ruhában bemenni, szükséges átöltözni pizsamába vagy kényelmes otthoni ruhába. A műtétet a vizsgálat során megismert szakorvos végzi, a beavatkozás nagyjából 20 percig tart.

A kezelés

A szürkehályog-műtétet a legmodernebb ultrahangos technikával végzzük. Sem altatásra, sem injekció adására nincs szükség, a szemet szemcseppel érzéstelenítjük, amelynek következtében a páciens sem a műtét során, sem azt követően fájdalmat nem érez. Az operált szemt műtét után bekötjük. Műtét után visszakísérik szobájába, és pár órás pihenést követően hazamehet.

Utógondozás

A műtétet követő napon kontrollvizsgálatra várjuk. A kötés eltávolítását követően ellenőrző vizsgálatokra kerül sor. A következő kontrollvizsgálat egy héttel később esedékes, ezt követően az utolsó kontrollvizsgálat a műtét után 1 hónappal szükséges. Ekkorra várható a teljes gyógyulás. A műtétet követően a gyógyszeres szemcsepp mellett műkönyv használata is szükséges.

A műtét eredménye, teljes felépülés

A mai, modern műlencséknek köszönhetően a műtét eredményeként nemcsak a szürke hályog kialakulása előtti látásélesség visszaállítására van lehetőség, hanem a korábbi fénytörési hiba korrigálására is, amivel csökken a bifokális, a távoli és az olvasószemüveg szükségessége is. A műtétet követő 1 hónap elteltével a gyógyulási folyamat befejeződik.

Betegeink kérdezték – mi válaszolunk

Mikor lehet dolgozni?

Az első héten nem szabad munkát vállalni. 1 hét után irodai, számítógépes munka végezhető. Nehéz fizikai munka, szennyezett környezetben végzett munka 1 hónap után végezhető.

A műtét után tudok-e majd vezetni?

1 hétig ne vezessen, utána lehet.

Műtét után szabad-e hajolni?

Igen. Minden könnyű mozdulat végezhető. Erőlködni, cipekedni nem szabad.



Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL!**

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs**, kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.



9 000 Ft értékű
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

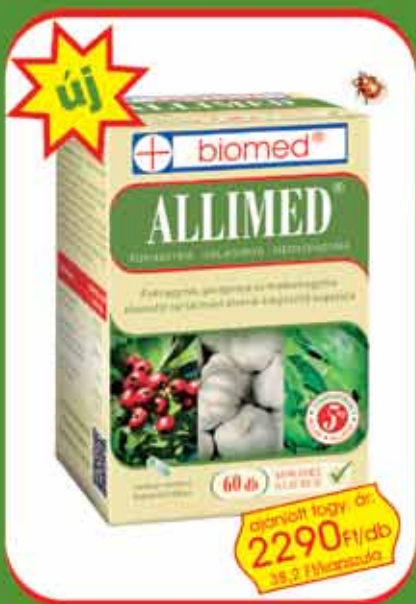
A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végzzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH-15-8

focus  **medical**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

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



FOKHAGYMA - GALAGONYA - MEDVEHAGYMA
kivonatot tartalmazó
étrend-kiegészítő kapszula

A fokhagyma előnyösen befolyásolja a vérzsír- és a koleszterinszintet. A medvehagyma és a fokhagyma támogatja a szív- és érrendszer egészséges működését. A galagonya hozzájárul a megfelelő szívműködéshez és véráramláshoz.

- ✓ Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karával közösen fejlesztett termék.
- ✓ Egyedi kombinált összetétel.
- ✓ Valóban sertésfog íz és illat, amely a hasonló termékek közt egyedivé teszi.
- ✓ Gondosan kiválasztott, ellenőrzött, standardizált hatóanyagtartalmú kivonatok.
- ✓ Növényi eredetű kapszulahéj.

Hatóanyagok a napi adagban
(2 kapszula)

- fokhagyma kivonat: 300 mg (4,5 mg alicin)
- galagonya kivonat: 200 mg (3,0 mg flavonoid)
- medvehagyma kivonat: 100 mg (0,6 mg alicin)

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

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

A szív- és érrendszer védelméről

A szív- és érrendszeri megbetegedések hazánkban a vezető halálokok közé tartoznak. Jellemzően a szívben (koszorúér-betegség, szívinfarktus, szívelégtelenség), az agyban (átmeneti agyi keringési zavar, szélütés, stroke), a perifériás érrendszerben (érszűkületek) és a vesében (krónikus vesebetegség, veseelégtelenség) okoznak károsodást. Kialakulásukban számos tényező játszik szerepet.

A magas vérnyomás, az emelkedett koleszterin- és vércukorszint, illetve a túlsúly biológiailag meghatározott kockázati tényezők. Ugyanakkor életmódbeli szokásaink is sokat számítanak, a dohányzás, a kevés mozgás, az egészségtelen táplálkozás, a stressz és a túlzott alkoholfogyasztás mind-mind rizikófaktort jelenthet. A nemet, az életkort és az örökletes tényezőket nem tudjuk megváltoztatni, de a hétköznapiakban is sokat tehetünk szívünk egészségéért. Tudta ön, hogy a koleszterin nagy részét a szervezetünk maga termeli és D-vitamin-szintetizáláshoz is felhasználja napfény jelenlétében? És arról hallott, hogy a növényi szterinek a természetben csak igen kis mennyiségben találhatóak meg? Almából például 150 darabot kellene megenni, hogy terápiás hatása legyen. A koleszterin nélkülözhetetlen anyag, mely a sejtmembránok folyékonyágát biztosítja, továbbá részt vesz az epesavak, illetve különböző hormonok szintézisében, különleges szerepe van az agysejtek, idegsejtek képződésében. A magas koleszterinszint bizonyítottan a szív- és érrendszeri megbetegedések fő rizikófaktora, de az összes közül ez a tényező az egyik leginkább befolyásolható.

Nem ér figyelmen kívül hagyni

Bizonyos körülmények között az LDL-koleszterin – rossz koleszterinnek is nevezik – lerakódik az artériák falán és így szűkebbé teszi őket. Ezt a folyamatot nevezzük érlemezésnek. Az ilyen változások – a vér áramlásának akadályozása miatt – növelik a véralvadás és így a vérrög képződésének veszélyét. Amikor egy alvadék vérrög kialakul és lezárja a beszűkült artériát, az szívrohamot és stroke-ot eredményezhet attól függően, hogy ez a folyamat a szív saját ereiben vagy az agyi erekben történik. Habár a koleszterint természetes körülmények között a szervezet termeli, sok ember vérének túl magas az LDL-koleszterinszintje, amelyet az étrend is befolyásolhat. A HDL-koleszterin vagy „jó” koleszterin, összegyűjti a sejtekből a

koleszterint és visszaszállítja a májba. Ennek a mennyiségét is tudjuk növelni aktív életmóddal, sok mozgással és egészséges összetételű zsírokkal vagy például tojás fogyasztásával. A töltött kekszeket, süteményeket, pattogatott kukoricát vagy a müzliszeleteket érdemes inkább kerülni. A mértékkel fogyasztott, jó minőségű vörösbor jó választás. Két erős antioxidáns van benne, amelyek egymás hatását fokozva védik az erek falát. A kis mennyiségben – tehát hetente legfeljebb 3-4 alkalommal 1-1 pohárral – fogyasztott alkohol ugyanakkor a vérben lévő „jó” koleszterin, tehát a HDL szintjének csökkentésére is képes. Valóságos szuperétel a lazac, hiszen tele van omega-3 zsírsavakkal. Mérsékli a szívritmus-rendellenességek kockázatát, illetve csökkenti a vérnyomást, sőt képes visszaszorítani a vér trigliceridszintjét, emellett pedig gyulladáscsökkentő hatása is van.

Vegye a szívére

A szív betegségeit három fő csoportba sorolhatjuk: léteznek veleszületett szívhibák, gyulladással járó szívbetegségek és a koszorúerek betegségeiből fakadó szívbetegségek. A szív a fogamzás utáni 4-8. hétben fejlődik a leggyorsabban, ilyenkor alakulnak ki a pitvarok és a kamrák, valamint a billentyűk. Ha ebben az időszakban károsodik a magzat, akkor kialakulhat veleszületett szívbetegség. Minden ezer újszülött közül átlagosan hét szívhibával születik, de ez később egy rutinnal kezelhető. A szív gyulladással járó problémái legtöbbször serdülőkorban jelentkeznek. A szív erei, a koszorúerek is megbetegedhetnek. A szív ezen részei szállítják a tápanyagokat és az oxigént a szívhez, ezért ha probléma van velük, akkor az igen súlyos következményekkel jár. Ha a koszorúerek beszűkülnek és emiatt elzáródnak, szívizomfájdalommal járó szívinfarktus alakulhat ki.

A magyarok tizede szexuális averzióban szenved

A magyarok egyharmadában ébreszt gátlásokat a szexualitás, és minden nyolcadik ember kimondottan tart magától az aktustól. A válaszadók 12%-a szexuális averzióval néz szembe, azaz kimondottan irtózik az intim együttlétől. Legtöbben a teljesítményük, a nem kívánt terhesség vagy a nemi úton terjedő betegségek miatt aggódnak. Az érintettek háromnegyede már akkor szorongani kezd, amikor felmerül a szexuális együttlét lehetősége, de sokan számoltak be félelemről (45%), felgyorsult szívverésről (24%) és izzadásról (22%), egyes válaszadóknál pedig pánikroham vagy akár ájulás is előfordul.

A szexfóbia egy olyan intenzív félelem, amely meggátolja a kiegyensúlyozott szexuális életet, és szinte lehetetlen racionális magyarázatokkal legyőzni. Az alaptalan szorongások extrém formában is megnyilvánulhatnak, ilyen például a merev pénisz látványától való félelem (medortofóbia), illetve ennek ellentéte, a női nemiszerv látványától való rettegés (eurotofóbia). A gimnofóbiában szenvedők a meztelenségtől, illetve a meztelen test látványától félnek.

„A szexuális motivációban összeadódnak a biológiai, lelki és kulturális folyamatok, ezek együttesen befolyásolják a szexuális vágy alakulását. A vágytalanság kialakulásában szerepet játszhat a bűntudat, az önkontroll elvesztésétől való félelem, a szexuális tapasztalatlanság, de a hormonok szintje is hatással van a folyamatra. Férfiaknál előfordulhat az is, hogy az első gyermek születése után nem tudják helyén kezelni az anya és a vonzó nő képét” – foglalja össze az okokat dr. Belső Nóra pszichiáter főorvos.

Amennyiben ezek a főbiák és félelmek szexuális bántalmazásra vezethetők vissza, terápiával eredményesen gyógyíthatók, a szeretkezéstől való félelem viszont leggyakrabban a neveltetésből ered.

A magyarok nem elég tájékozottak a nemi betegségek terén

A HIV-fertőzésről, a hepatitissről és a szifiliszről szinte minden megkérdezett hallott már, ennek ellenére a lakosság egyharmadának a hepatitis és a szifilisz lehetséges következményeiről elképzelése sincs. A rákos megbetegedések 5 százalékáért felelőssé tehető HPV (humán papillomavírus) esetében még aggasztóbb a helyzet: a magyarok több mint fele nem gondolná, hogy a fertőzés okozta rosszindulatú daganatok halálos kimenetelűek is lehetnek, ötödük pedig még mindig nem hallott a vírusról. A válaszadók egyharmada arról sem tud, hogy a HPV a férfiak körében is súlyos daganatokat okozhat, pedig a vakcina csaknem 100%-os védelmet jelent számukra is.

„A lakosság háromnegyede egyetért azzal, hogy a rendszeres szűrésekre nem csak a szabados szexuális élet miatt van szükség, mégis csupán a 3%-uk jár kontrollra – pedig a HPV vírus több évig, tünetmentesen

jelen lehet a szervezetben, és a fertőzés okozta nemi szervi szemölcs például minden tizedik embert érinti. Jó hír, hogy a HPV-fertőzés ismertsége sokat nőtt, de a teljes szexuális felvilágosultság terén még mindig rosszul állunk. Nagyon fontos lenne, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet: a felszabadult szex egyik alapfeltétele a körültekintő védekezés. Teljes biztonságot pedig akkor élvezhetünk, ha rendszeresen eljárunk szűrővizsgálatra, és a gumióvszer mellett a HPV védőoltást is kérjük, amely nemtől és életkortól függetlenül mindenkinek javasolt, aki szexuális életet él” – fejtette ki dr. Tisza Tímea, bőr- és nemgyógyász, a Kőrúti Orvosi Centrum igazgató főorvosa.

S. A. ■

hirdetés

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül




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



A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményait

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

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu



Információs videó



Dr. Erős Erika, szexuálmedicina szakember beszél arról, hogy milyen következményei vannak a libidó csökkenése okozta stressznek. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavaraihoz fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!** Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves 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, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEGHATÉKONYABB!

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 önbecsülését, életkedvét!

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

A víz az úr

Idén már több melegrekord is megdőlt hazánkban, és még előttünk áll az utolsó nyári hónap. Hőség idején különösen fontos, hogy az akár életveszélyt okozó kiszáradást (szakszóval: dehidratációt) elkerüljük, és fokozottan ügyeljünk arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszunk – ennek módjához gyűjtöttünk össze néhány tanácsot.



Szervezetünk tömegének túlnyomó részét víz teszi ki: egy felnőtt férfi teste mintegy hatvan, egy felnőtt nő öven százalékban tartalmazza az életadó folyadékot, míg csecsemőknél nagyjából hetvenöt százalék ez az arány. A folyadékháztartást bonyolult élettani folyamatok szabályozzák, ahogy a szomjúságérzet jelentkezését is: némileg leegyszerűsítve ez utóbbit az váltja ki, hogy szervezetünkben megemelkedik a nátrium koncentrációja, legtöbbször a testünkben keringő folyadék mennyiségének csökkenése miatt.

A szomjúság jelentkezése némi késéssel követi a vízvesztést, így amikor rátör, szervezetünkben esetleg már komolyan lecsökkent a folyadék mennyisége, így nem célszerű megvárni az ivással a szomjazás jelentkezését, különösen, ha fokozott hőterhelésnek vagyunk kitéve, akár a kánikula, akár a munkánk miatt. Mivel testünk alvás közben viszonylag sok folyadékot veszít, szokássá tehetjük például, hogy reggel egy nagy pohár vízzel indítjuk a napot, és ugyanezen okból ugyancsak vízással zárjuk. Tartsuk észben, hogy számos élvezeti cikk, így az alkohol vagy a kávé is dehidratáló hatású. Szakemberek ezért nem javallják, hogy a forróságban szeszes italokkal csil-

lapítsuk a szomjunkt, és ugyanezért szokták tanácsolni, hogy kávézás után vizet is fogyasszunk, legalább egy pohárral. Napközben hordjunk magunkkal folyadékkal megtöltött kulacsot vagy sétálópalackot, és gondoskodjunk róla, hogy mindig tele legyen. Bár Magyarországon jellemzően a csapvíz minden minőségi kritériumnak megfelel, a folyadékpótlásra a (lehetőleg szénsavmentes) ásványvíz, a cukrozatlan gyümölcslevek és a gyógyteák ugyanúgy alkalmasak. A víztisztító berendezéseknek is számos fajtája beszerezhető, használóik szerint segítségével megszűnik a csapvíz általuk kellemetlennek tartott íze.

Végül lényeges tudni: a kiszáradás olyan mértékű is lehet, hogy szakszerű kezelést igényel. Intő jel lehet a kínzó szomjúság, a megszokottnál kevesebb mennyiségű, sötét színű vizelet, a száj és bőr kiszáradása, utóbbi ráncosodása, a fokozott fáradtság, szédülés jelentkezése, illetve ha az érintett nem izzad. A hányással, hasmenéssel járó betegségeknél különösen vegyük komolyan ezeket a tüneteket, és jelentkezésükkor kérjünk orvosi segítséget, legfőképpen csecsemők és kisgyermekes esetében: ők ugyanis nagyon rövid idő alatt veszíthetnek kritikus mennyiségű folyadékot.

P. Gy. ■

Gyógynövénykivonatot tartalmazó krémek – mi a hosszú minőségmegőrzés záloga?

A köznyelvben a krém és kenőcs szavakat általában szinonimaként használják, azonban ez a két kifejezés alapvetően különböző termékeket fed. A kenőcsök zsíros, a krémek vizes alapú termékek, utóbbiak gyorsabban felszívódnak a bőrre és nem hagynak zsíros nyomot. Épp ezért a hétköznapi használatú termékek zöme krém, kenőcsöket általában akkor készítenek, ha az alapanyag ezt indokoltá teszi (pl. valamely növény olajos kivonata).

Bár a krémeket általában jobban kedvelik a fogyasztók, a magasabb víztartalom hátrányokkal is járhat. A vizes közegben ugyanis jobban szaporodnak a mikrobák, ami a termék minőségromlásához vezet. Ha megfelelő körülmények között (például gyógyszergyártási szabványok szerint működő üzemben) történik a gyártás, a készítmények bakteriális vagy gombaszennyezettsége kizárható – egészen addig, amíg a fogyasztó felbontja a terméket. Felbontás után ugyanis a környezetből mikrobák kerül-

hetnek a termékbe. A tartósítószeres alkalmazásának célja az, hogy a termékminőséget rontó baktériumok és gombák ne szaporodhassanak el. Ha azonban a mikrobák nagyon nagy mennyiségben kerülnek a krémbe, a minőségromlás nagyobb eséllyel következhet be. Ennek kockázata csökkenthető, ha a krém tubusban kerül forgalomba, ugyanis a tégelyes kisereléssel ellentétben a tubusban maradó krém nem érintkezik nagy felületen a (szennyezett) testfelszínnel és a levegővel, amelyben sok gomba és baktérium található.

A tubusos csomagolás másik nagy előnye, hogy megakadályozza a levegővel való érintkezést. Ennek azért van jelentősége, mert a növényi hatóanyagok minőségromlásának egyik fő forrása az oxidáció, és az oxidatív folyamatokat a levegő oxigéntartalma jelentősen gyorsítja. Mivel a gyógynövénykivonatot tartalmazó termékeket nem feltétlenül alkalmazzák folyamatosan, napi rendszerességgel, lényeges, hogy minél hosszabb ideig változatlan maradjon a hatóanyagtartalmuk, ez is indokolja a tubusos kiserelést. Az utóbbi években a tubusok minősége sokat fejlődött. A korábban széles körben elterjedt műanyag tubusok hátránya volt, hogy átengedték az oxigént, a fémtubusok anyaga viszont kölcsönhatásba léphetett a krémek összetevőivel. A legmodernebb, fém(általában alumínium) és műanyag rétegeket is tartalmazó laminált tubusok alkalmasak arra, hogy a lehető leghosszabb ideig megőrizzék a bennük található krémek minőségét.

Dr. Csopor Dezső
egyetemi adjunktus

A „néma kór”

A csonttritkulást „néma kórnak” is nevezik, mert alig vannak tünete. Pedig, ha a betegséget nem kezelik, az idők során a csontváz egyre gyengébbé és törékenyebbé válik, így könnyebben előfordulhatnak súlyos csonttörések. Itthon minden tizedik embernek okoz problémát az osteoporózis.

Az egyre hosszabb várható élettartam miatt folyamatosan növekszik az osteoporózisban szenvedő betegek száma. Világszerte legalább minden harmadik ötven év feletti nő és minden ötödik ilyen korú férfi szenved csonttörést a gyenge csontok miatt. Erre a problémára hívta fel a figyelmet nemrégiben a Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság, amelynek nevéhez az elmúlt 2 és fél évtized alatt több modellértékű program kötődött: megalakult például a több szakmát összefogó országos osteoporózis centrumhálózat, amely a betegek százezreinek ad szakszerű ellátást. A legutóbbi országos felmérés alapján ez öröndetes változásokat hozott: hét év alatt a csonttritkulás miatt bekövetkező csonttörések száma majdnem a felére csökkent. Napjainkban a kezelés alatt álló betegek száma folyamatosan csökken, annak ellenére, hogy az átlagéletkor

növekedésével együtt a betegség gyakorisága növekszik. Egy évtizeddel korábban évente 150 ezer beteget kezeltek, ma már ez a szám 100 ezer alatt van – nyilatkozta korábban a szakmai testület elnöke, Szekeres László.

A csonttritkulás titka

A betegség nem jár különösebb fájdalommal és jellegzetes tünete sincsenek. Csak a hatására a csontok elveszítik ásványanyag-tartalmuknak egy részét, így porózussá, törékenyebbé válnak.

A törések nagy fájdalmat és a mindennapi életben jelentős fennakadásokat okozhatnak. Leggyakrabban a gerinc, a combnyak, a medence és a csukló csontjai törnek el. Különösen az időseket veszélyeztetik a későbbi esetleges szövődmények, például combnyaktörés esetén. Az osteoporózis szűrésére, diagnosztizálására egyébként számos

konkrétné és elérhető módszer létezik.

A csontsűrűség méréseivel és az egyénre jellemző rizikótényezők figyelembe vételével a 10 éves törési előfordulás valószínűsége előre kalkulálható. A kezelés 3 alappillére a rendszeres, gyógyszeres D-vitamin- és kalciumpótlás, valamint egy célzottan a csontszövetre ható gyógyszer rendszeres szedése. Utóbbi gyógyszerből több változat is elérhető az egészen olcsó, a folyamat lassítását célzó készítményektől az orvostudomány legfrissebb ismereteit kiaknázó változatokig. A csonttritkulás gyógyszeres kezelése is sokat fejlődött az elmúlt években. Az egyszerűen a csontszövet lebontását gátló készítmények után már megjelentek (és számos készítmény áll fejlesztés alatt) a csontújraépítő gyógyszerek is. Jelenleg a legnagyobb kihívás, hogy azok a betegek is hatékony kezelést kaphassanak, akiknél a legmagasabb a csonttörés kockázata – mondják a szakmai testület orvosai. A csonttörés kockázatát legjobban a korábbi törés jelzi, mégis a törést szenvedett betegek fele nem is tud arról, hogy csonttritkulása lenne. Pusztán az a tény, hogy valakinek már volt csonttritkulás miatt kialakult betegsége, ötszöröse növeli a következő törés kockázatát. Ennek ellenére a már törést szenvedettek kevesebb mint 20 százalékát kezelik.

Döbssa-Kádár Dóra ■

hirdetés



CSONTERŐSÍTÉS
A KALCIUMBEVITELT
SEGÍTSÜK K2 és D3
VITAMINOKKAL!

Pharmaforte K₂-vitamin-Forte
étrend-kiegészítő
most minden dobozhoz egy doboz D3-vitamin
AJÁNDÉKKAL!

Kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!

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

30 db K₂-vitamin 100 µg
Természetes eredetű
menakinon-7 (MK-7)
60 db D₃-vitamin 1000 NE
kis lágyszövet kapszulában.

Ajánlott csomagár: 1955 Ft

Akció! a gyógyszertárakban, bioboltokban,
a nagykereskedők összecsomagolva szállítják.
Rendelés és információ: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



13 éve sikeres,
minőségével bizonyít!

CRAN-C
étrend-kiegészítő

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

Egyszerű, biztonságos,
természetes, hiszen
gyümölcs.

OÉTI által bevizsgált
termék.

Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban,
telefonon: 06-30-2100-155 és
interneten: pharmaforte.hu 10% pontkedvezmény



Interjú

Az unokámnak nem én vagyok a doktor nénije, én a „nagy” vagyok

Dr. Pálffy Márta évtizedek óta gyógyít gyermekeket házi gyermekorvosként és allergológusként. Elismert szakembere a területnek, kedves, szerethető egyéniségével megkönnyíti kis páciensei nehéz pillanatait. Egy hatéves kisfiú így beszélt róla: „Nem haragszom, ha oltást ad, mert azt akarja, hogy ne legyek beteg, és különben is vigyázva adja be.” Ennél nem is kell nagyobb dicséret. Mosolya összetéveszthetetlen, kacagása bátorító és támogató.

Miért éppen gyermekorvos és allergológus lett?

– Orvoscsaládból származom, abban nőtem fel, hogy a szüleim gyakorta a klinikai eseteiket beszélik meg. Édesapám látta a munkájuk iránti érdeklődésemet, és azt, hogy mennyire szeretem a gyerekeket, így az ő tanácsára lettem gyermekorvos. Ő pontosan ismerte azt a csodálatos világot, amely a gyerekek fejlődését és állandó változását jelenti. Ezt akarta velem is megismertetni. Ebben a világban a legtöbbet a gyógyult kis beteg mosolya jelenti. Édesapám egyébként belgyógyász-allergológus volt, hosszú klinikai, egyetemi tanári pályafutás után a XI. kerület allergológiai szakrendelését vezette. Tehát amikor másodszakszükségem gondolkodtam, itt is családi példát követtem. A debreceni egyetemi éveim után kerültem a régi Svábhegyi Gyermekgyógyintézetbe, ahol neves gyermek allergológus főorvosok osztályán több mint 10 évet dolgoztam. Később, az intézet áthelyezése előtt sikerült házi gyermekorvosi praxisba kerülnöm, amellyel ma is foglalkozom. Most Szentendrén gyógyítok. Az allergológiai rendelést a háziorvoslás mellett évek óta művelem, magánrendelésen, magánklinikán, szakrendelésen.

Mennyiben más a gyermekek allergiás megbetegedése, mint a felnőtteké?

– A gyermekallergológia abban különbözik a felnőttallergológiától, hogy a gyermek nem kis felnőtt, és a különböző életkori sajátságok a megbetegedésekben is különbözőségeket jelentenek. A csecsemők atópiája, azaz veleszületett allergiás túlérzékenysége, hajlama az allergiás megbetegedésekre általában ekcémában és ételallergiában jelentkezik. Később inkább a kisdetkori asztmatikus bronchitisek gyakoriak. Az allergia genetikai és civilizációs megbetegedés, a sok környezeti sugárzás, a kemikáliák, ételadalékok okozzák azt az elváltozást

az immunrendszerünk működésében, amely az allergiás betegségekért felelős.

Nagyanyáink nemigen tudtak az allergiáról ...

– Régebben is voltak allergiás betegségek, de a betegek számának robbanásszerű emelkedése népbetegséggé teszi az allergiát. Ma a lakosság 20–25 százalékát érinti, köztük sajnos egyre több a gyerek. A gyerekek a betegségek gyanúja esetén háziorvosi javaslatra jönnek a szakrendelésre, sok szülő kéri nemcsak a kivizsgálást, hanem a terápiás segítséget is. Szerencsére a betegségek egyre jobban és sikeresebben kivizsgálhatóak és kezelhetőek. A molekuláris genetikai robbanásszerű fejlődésével egyre több betegség okára derül fény, és ennek köszönhetően a kezelési lehetőségek is fejlődnek.

Melyek a leggyakoribb allergiás megbetegedések?

– A pollenallergiás szénanátha, asztma ma már az egyre korszerűbb gyógyszerek birtokában tünetmentessé tehető. A szénanátha a légúti allergia egyik megjelenési formája, elsősorban a levegőben lebegő virágporok, pollenek, illetve gombaspórák fehérje-alkotórészei okozzák. Klinikailag akkor állapítható meg, ha a jellegzetes tünetei közül – tüsszögés, orrvizketés, orrfolyás, orrdugulás – legalább két tünet rendszerességgel, fél-egy órán át megfigyelhető. Egyébként már vannak vény nélkül is kapható gyógyszerek, melyek gyorsan megszüntetik vagy enyhítik a kellemetlen tüneteket, a kezelésre pedig új protokollok. Van mód a már kialakult betegségek esetén olyan immunterápiára is, amelynek eredményeképpen néhány évi preventív kezelést követően akár tünetmentessé is tehető az allergiás szénanátha vagy az allergiás asztma.

Vincze Kinga ■

Ha kíváncsi rá, hogy milyen módszerek alkalmazhatók hatékonyan az allergia ellen, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu oldalra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.



ALLERGIÁS PANASZOKRA HASZNÁLJON **AQUA MARIS-T!**

Aqua Maris

- Allergia **megelőzésére** és enyhe tünetek kezelésére.
- Gátolja a pollenek megtapadását.
- Napi használatával ápolja és védi az orrnyálkahártyát.



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ! Gyógyszerárban kaplathó orvostechnikai eszköz.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1101 Győrűri út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +361-565-7032, drugultery@richter.hu

Aqua Maris **Strong...**

- Kialakult **allergia kezelésére.**
- Hatékonyan csökkenti az orrdugulást, orrfolyást.



RGD-83431/HU

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

hirdetés



Ahol van Zilola...

...ott van hatékony megoldás az allergiára!



A ZILOLA a legújabb generációs antihisztaminok képviselője, amely gyorsan és hatékonyan képes csillapítani az allergia tüneteit, az orrfolyást, orrdugulást, tüsszögést, a szemetüneteket, illetve a bőrvizketést.

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

Zilola 5 mg Filmtabletta levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon 1103 Budapest, Győrűri út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-565-7032, drugultery@richter.hu

RGD-81718/HU

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

Rémisztők a helyezéseink az európai halálozási statisztikákban

Az első három év kulcsfontosságú

Bár a világon szinte mindenhol súlyos problémákat okoznak a leggyakoribb népbetegségek, Magyarországon nemzetközi összehasonlításban is kedvezőtlen a helyzet. A szív- és érrendszeri betegségek áldozatainak aránya például közel kétszerese az uniós átlagnak (ezzel a hatodik helyen állunk a mortalitási listán), de a diabétesz miatt elhunytak aránya is a legmagasabbak közt van Európában (itt sajnos már a dobogó legelső fokára is felfértünk).

A magas vérnyomással összefüggő, valamint az ischaemiás szívbetegségek terén sem túl fényes a helyzet: mindkét listán csupán három-három ország előz meg minket. Mindez az „Első 1000 Nap” program keretein belül készített elemzés adataiból derül ki. Szakemberek arra hívják fel a figyelmet, hogy több népbetegségre való hajlam fokozódhat már az élet első két évében is az egészségtelen táplálkozás és életmód miatt.

A népbetegségek a lakosság jelentős részének egészségét fenyegetik, és egyben számos további egészségügyi probléma okozói. Közülük hazánkban különösen gyakori az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a csontritkulás. Bár ezek a betegségek világszerte jelentős problémát okoznak, Magyarország helyzete nemzetközi összehasonlításban is aggasztó.

Hazánkban a 15 év feletti lakosság 29%-a számít elhízottnak, ami több mint másfélszerese az OECD-tagállamok átlagának, és amellyel az uniós és szűkebb régiókon belül is az élmezőnybe tartozunk.

Az elhízás általános probléma, de a nők körében valamivel gyakoribb: míg a gyengébbik nem képviselőinek közel 30%-át érinti, a férfiak esetében ez az arány 26%. Az elhízás számos súlyos következménnyel járhat, egyebek mellett 44%-ban ez a cukorbetegség oka, 23%-ban pedig a kardiovaszkuláris betegségek előidézője.

A cukorbetegség arányát tekintve valamivel biztatóbb képet nyújt a nemzetközi összehasonlítás: a 20 és 79 év közötti felnőtt lakosság körében csupán 6%-ra tehető a diabéteszesek száma, ami kedvezőbb az OECD átlagánál, de Európában ezzel is a középmezőnybe tartozunk. A betegség halálos áldozatainak arányát tekintve már kifejezetten aggasztó a kép, és az uniós tagállamok közül is csak Cipruson és Portugáliában rosszabb a helyzet. A statisztikát árnyalja, hogy becslések szerint hazánkban a fel nem ismert diabéteszes esetek száma nagyságrendileg megegyezik a diagnosztizált esetszámmal (kb. 800 ezer fő). Ráadásul drámaian nő az érintettek száma: a WHO becslései szerint 2030-ra 30%-kal fog emelkedni az ezredfordulóhoz képest.

A halálozási statisztikák élmezőnyében – csakúgy, mint a fejlett országokban – Magyarországon is szív- és érrendszeri betegségek állnak. Hazánkban az ischaemiás szívbetegségben szenvedő betegek száma meghaladja az egymilliót, a magas vérnyomással élők pedig megközelíti a 3 milliót – ráadásul mindkét betegcsoportban csaknem megduplázódott a regisztrált esetek száma az évezred eleje óta. A keringési rendszer betegségei évente összesen 60–70 ezer ember életét követelik Magyarországon. Mindez Európában is kimagasló: a magas vérnyomás és az ischaemiás szívbetegségek áldozatainak aránya mintegy kétszerese az uniós átlagnak.

Az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód mellett az örökölt génállomány csak kismértékben felelős e betegségek kialakulásáért. Annál nagyobb jelentősége van annak, hogyan táplálkozunk életünk fogantatástól számított első 1000 napjában. Ebben az időszakban alakul ki az elhízásra és a cukorbetegségre való hajlam is, amelyek számos további betegség – köztük a kardiovaszkuláris betegségek – okozói lehetnek.

(Az Első 1000 Nap program sajtóközleménye alapján.)



Információs videó



Dr. Harangozó Andrea beszél arról, hogy kiket veszélyeztet leginkább a 2-es típusú diabétesz. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

KÉTNYELVŰ SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

Cukorbeteg vagyok
I have Diabetes

**Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés?
Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot
és szabadságot, hiszen használatával
a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk
a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszulletés esetén
a világ bármely pontján tájékoztatást nyújt arról, hogy
viselője cukorbetegségben érintett.**

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

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

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felnőtt magyar–angol karkötő (Ø65 mm) db
 - Gyermekek magyar–angol karkötő (Ø55 mm) db
- A karkötőt az alábbi módokon veheti át:
- személyesen, címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: h–p: 9–15 óráig)
 - postaköltség (postai utánvétellel): 1305 Ft (1 kg-ig)
postaköltség (előre fizetéssel, ajánlott küldeményként): 500 Ft
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
 - faxon: **06-1-450-0898**
 - a fenti adatok megadásával e-mailben:
patikapack@patikapack.hu

A termék postázása az összeg beérkezése után történik.

www.patikapack.hu

Gyógyszertárak is megrendelhetik!

Patika Pack, tel.: 06-80-200-351, 239-0347

70 hatékony gyógyszertári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcsének 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 nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon 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 hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

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

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség



MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

A kiadvány és a postaköltség árát (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:

MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált,
fáradt, vörös szem
számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹....
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI MEGOLDÁS a kínzó szempanaszokra²

BAK-mentes

**Allergiás
időszakban is**

**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 Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
63/2015/p, 2015. április



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