

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015.október – X. évfolyam 10. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

A makula
degeneráció

8

tünete

Daganat

Romló
statisztikák

Mentális problémák

Önzésre
programozva

Társadalom és egészség

A Látás
Hónapja

Október specialistája:
Dr. Tisza Timea

„Az időben fel nem fedezett vagy nem jól kezelt STD fertőzések
szövődményeinek ellátása más orvos szakmának okozhatnak gondot.”



Keressen
MINKET
a facebookon

TÖZEGÁFONYA: 12 éves a CRAN-C

Magyarországon elsőként bevezetett, sikeres tözegáfonya-kivonatos készítmény. Sok ezer nő kipróbálta és alkalmazza. Hatóanyaga klinikai vizsgálatokban sikeres volt. 1-2 kapszula/nap; 10db, 30db, 60db/doboz.

Tartós akció: 720Ft/10db/doboz

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruházban -10%, www.pharmaforte.hu

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

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



A Pharmaforte K₂-vitaminjához kérje az 1 doboz D₃-vitamin AJÁNDÉKOT!
Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu
D₃-vitamin ajándékkal ajánlott ára: 1955 Ft

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

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



Sikeresen alkalmazhatóak:

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

www.kineziologiaiszalag.hu
A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Epres D3-vitamin rágótabletta



tablettánként 2000 NE
Nagyon finom, eper ízű D3-vitamin rágótabletta, 2000NE hatóanyaggal.
A D-vitamin az egyik legfontosabb vitaminunk. Hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és az egészséges immunrendszer fenntartásához. Fontos szerepe van az immunrendszer normál működésében.
www.vitaking.hu

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

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

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



3 az 1-ben az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalciumkombináció nem véletlenül lett a 40 év feletti nők kedvence. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett természetes K2-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium felszívódását, a K2-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.



A CalciTrio kapható a patikákban, ajánlott ára: 1799 Ft/30 db, 2599 Ft/60 db.

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

JENNIFER TERHESPÁRNA

A terhespárna a terhesség ideje alatt maximális kényelmet nyújt alvás, pihenés során. A vaterintöltet követi a test vonalát, így a gerincnek és a végtagoknak egyaránt nyugodt, kényelmes tartást biztosít. Szoptatóskor a párna tehermentesíti a nyak-, kar- és vállizomzatot, emellett kényelmes fekvést biztosít a baba számára (mérete: 150x50 cm, vaterintöltet).



Bevezető ár: 11 990 Ft

Megrendelőszelvény

Név:
Postázási cím (ahová a terméket kéri):
Telefonszám:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
• Telefonon: 06-1-452-0277 • Faxon: 06-1-452-0270 • E-mail: info@pressgt.hu
A terméket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és személyesen is átveheti 9-15-ig a következő címen: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

A termék ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Impresszum

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



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

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

Hirdetés:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
411-1867
(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult



www.observer.hu



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

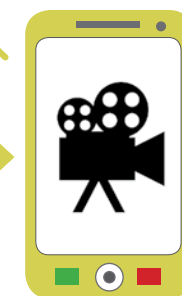


Szerkesztői levél

Egy-egy sajtóanyag, vagy mint ezúttal, az interjú megjelentetését követően a terjedelmi korlátok miatt kimaradhatnak egyébként fontos gondolatok. Októberben egy ilyennek biztosítunk helyet a szerkesztői levél rovatban:

„Szinte bármelyik kórokozó lappanghat hetekig, hónapokig, sőt, akár évekig is, ezért lényeges az STD szűrés, melynek során látszólag tünetmentes embereket vizsgálunk ki. Sajnos ez még nem épült be az egészségügyi kultúrába, pedig gyakorlatilag mindenki, aki szexuális életet él, ki van téve ezeknek a fertőzéseknek. Nincs szükség túlzott óvatosságra, nem lehet és nem is kell „szkafanderben szexelni”, azt viszont minden, magára valamit adó fiatalnak tudnia kell, hogy igenis van esélye a megfertőződésre, sőt, ő is lehet beteg akár anélkül, hogy bármilyen tünetet tapasztalna. Bár e betegségek többsége ma már valóban jól gyógyítható, számos kellemetlenségtől és akár komoly szövődményektől is megkímélheti magát, aki rendszeresen jár szűrésre és a felelős, biztonságos szexet választja a könnyelműség helyett” – figyelmeztet Dr. Tisza Tímea, a Belvárosi Orvosi Centrum igazgató főorvosa, a STOP STD! program egyik alapítója.

István Földvári
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 plusz információkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

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



Itt az ősz, a hűvösebb, esősebb idő és egyre gyakoribbak az időjárási frontok. Városi legenda vagy valóban igaz, hogy ilyenkor a szokottnál is jobban fáj a beteg ízület? Dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője azt mondja: igazolhatóan erősödnek a mozgásszervi panaszok hidegben, rossz időben.

Ízület – fájdalmak nélkül

Minden percben és minden mozdulatunkkal dolgoztatjuk őket, mégsem tudunk róluk szinte semmit. Kivéve, ha begyulladnak, mert az nagyon fáj. Az ízületekről van szó, amelyek sokféle panaszt okozhatnak eltérő okokból. A fájdalomnak általánosságban két formája van: a kopásos és a gyulladásos eredetű – magyarázta lapunknak Dr. Taller Gabriella. A kopásos betegségnél (arthrosis) elsősorban a nagy ízületek érintettek, főleg a csípő és a térd. A panaszok szinte mindig az egyik oldalon és egy ízületben kezdődnek. Az érintett területen a bőr nem gyulladt és duzzadt, tehát a beteg nem tapasztal jelentős elváltozásokat. Ez a típusú probléma nem jár betegségérzettel és az állapotromlás lassan, sok év alatt következik be. Ezzel szemben a gyulladásos ízületi betegség (arthritis) általános rossz közérzettel jár és szinte mindig szimmetrikusan jelentkezik a test mindkét oldalán. Gyakori, hogy több ízület egyszerre fáj, feszül, mozgása beszűkül, jellemzően az úgynevezett kis ízületeken, vagyis a kezeken és az ujjakon. A folyamat rendszerint rövid idő – néhány hét vagy hónap – alatt megy végbe.

Kopás és gyulladás

Az ízületi gyulladás egy átfogó kifejezés, valójában több mint száz típusa létezik – emlékeztetett a szakorvos. Az egyszerű ízületi fájdalom (arthralgia) háttérben leggyakrabban sérülés vagy túlterhelés

áll. De oka lehet máshonnan az ízületbe sugárzó fájdalom is (például a nyaki porckorong probléma erős vállfájdalmat okozhat). Hiába jelentkezik egy konkrét ízületben fájdalom, a baj nem mindig az adott ízületben rejlik. Éppen emiatt nem könnyű eldönteni, hogy pontosan honnan származik a fájdalom. Pedig ennek diagnosztizálása mindennél fontosabb a nagyobb problémák megelőzése érdekében. A porckopás okozta elváltozások miatt az ízületek merevekké válnak, deformálódhatnak, így a mozgás nagyon nehézkesé válik. A betegséget előidézhetheti egy korábbi sérülés, egyoldalú terhelés, a túlsúly, sőt a mozgásszegény életmód is. Az ízületi kopásra jellemző a bemozgatási fájdalom. Ezt a jelenséget biztosan sokan ismerik, elég csak arra gondolni, hogy nagyobb pihenés után az első percekben nehezebben megy a mozgás. Hétköznapi nevével ellentétben ez az elváltozás nem csak a porcot érinti, ezért a kezelési lehetőségek is komplexebbek. Mint Dr. Taller Gabriella elmondta: legfontosabb a kiváltó ok, például a hibás terhelés korrigálása. Emellett különösen jó eredménnyel használhatók a nem gyógyszeres eljárások: a mozgás, a fizioterápia (például meleg pakolások), a testsúlyrendezés, salaktalanító kúrák, a masszázs és a porcregenerálás. Ha begyullad az ízület, pihenés közben, akár éjszaka is intenzív a fájdalom. Találkozhatunk izoláltan egy ízület gyulladásával (mondjuk ízületi fertőződés esetén), de gyakran

25% „ízületes”

Becsült adatok szerint a világon 355 millióan szenvednek valamilyen ízületi gyulladásától. Az ízületi panaszok tekintetében még rosszabb a helyzet: a hatvan év felettiek közül minden második szenved tőlük. Magyarországon ez mintegy 2 – 2,5 millió érintettet jelent összesen.

több ízület egyidejű gyulladása alakul ki. Az utóbbiak során részletes kivizsgálásra van szükség, mert súlyos immunológiai, belgyógyászati vagy egyéb betegség derülhet ki. Ilyen lehet például a köszvény, illetve a sokizületi gyulladás. Egy hirtelen időjárás változás, légnymás csökkenés hatására az ízületi folyadék mennyisége növekszik, ez feszíti az érintett területet, így a tünetek intenzívebben jelentkezhetnek.

Fontos a mozgás

Bármilyen különösnek tűnik, de jól megválasztott, vagyis nem egyoldalú terhelést okozó sporttal, sok mozgással megőrizhetjük ízületeink épségét – mondja a szakorvos. Természetesen akut betegség esetén pihenésre van szükség, de ha a gyulladás már enyhült, a mozgás a legjobb gyógyír. A tönkrement, elkopott ízület sérült felszínei protézissel is pótolhatók, ez elsősorban a csípő- és a térdízület előrehaladott betegségénél megoldás. A megelőzés, az erős, edzett izomzat, a megfelelő testsúly, a jól megválasztott cipő viselése későbbre tolja a mozgásszervi panaszok jelentkezését.

Dözsökádár Dóra ■



Információs videó



Dr. Szabó-Kocsis Krisztina reumatológus beszél arról, hogy mikor szükséges a szteroid terápia rheumatoid arthritis esetén. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



A 12 órás fájdalommentes mozgás nem mindenkit nyugtáz majd le.

Míg a tabletták a gyomorba jutnak először, a Voltaren Emulgel Forte közvetlenül az ízületeknél hat.

Zárja rövide a fájdalmat és élvezze a mozgalmal minden örömet. Voltaren Emulgel Forte: hosszan tartó fájdalomcsillapítás, akár 12 órán át. Nem csak azoknak, akik a nyugis napokat kedvelik.

12 óra

Voltaren
Emulgel Forte 20 mg/g gél

Voltaren
Emulgel Forte 20 mg/g gél

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft., Consumer Health, 1114 Bp. Bartók B. út 43-47. Tel.: 457-66-56, 457-66-76, e-mail: info@ch.hungary@novartis.com
Diklofenak-dietilamin-hatanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. vte281/jun15

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

Vigyázzon, nehogy ráfázzon!



A megfázás, meghűlés és nátha tulajdonképpen ugyanaz a jelenség. Az influenzát vírusok okozzák, ha nem figyelünk, komoly szövődmények is kialakulhatnak.

A megfázás vagy meghűlés a felső légutak vírusos fertőzése, amely elsősorban az orr, a torok és a tüdő nyálkahártyáját támadja. A meghűlésnek nincs pontos tudományos és orvosi definíciója. Kétszáznál is többféle vírus okozhatja és néha bakteriális fertőzés is súlyosbíthatja a tüneteket. A meghűlést gyakran összetévesztik a sokkal súlyosabb influenzával. Meghűlésről akkor beszélünk, amikor a felső légutakban heveny vírusos fertőzés alakul ki. Ilyenkor a vírusok a nyálkahártyában megtelepszenek, emiatt érzünk gyengeséget, hőemelkedést. Sokszor előfordul a tüsszögés, köhögés, orrfolyás, orrdugulás és a torokfájás. Általában októbertől márciusig tart a „náthaszézon”.

Ha nem öltözünk rétegesen, a hűvös őszi reggeleknek és a napfényes délutánoknak megfelelően, vagy ha jól megázunk, esetleg a zsúfolt buszon valaki ránk tüsszent, könnyen elkapjuk a betegséget. A kórokozók ugyanis cseppfertőzéssel (beszéd, tüsszentés, köhögés útján) a levegőbe kerülve terjednek, de kézfogással, vagy a beteg által használt tárgyak megérintésével is átadhatók. A valamilyen okból (stressz, áthűlés, vitaminhiány, más betegség) legyengült immunrendszerű szervezetet könnyebben betegítik meg a vírusok. Gyakran jelentkezik akkor, amikor az ember fáradt, kialvatlan. Évente átlagosan három-négy alkalommal is áteshet valaki a náthán, de ettől nem válik védetté. Igen gyakori betegségről van tehát szó, de többnyire komplikációk nélkül zajlik le. A közvélekedés általában nem is veszi ezeket kellően komolyan: „a nátha gyógyszerrel egy hét, gyógyszer nélkül hét nap” – tartja a mondás, és sokan nem is mennek orvoshoz. Fel kellene ilyenkor merülnie a kérdésnek, hogy meddig „érdemes” fertőznünk a kollégáinkat, ha tüneteink ellenére is bejárunk a munkahelyünkre a náthaszézonban. Immunrendszerünk 3-7 nap alatt gyúri le

a betegséget, ha pihenünk, míg a velünk egy irodában dolgozót akár 2-3 hétre is „kiüthetjük” a munkából.

Mi segít a megfázáson?

A válasz egyszerű: általában az idő. Általános jó tanács – mint a legtöbb betegség esetén –, hogy maradjunk otthon, igyunk minél több folyadékot és pihenjünk, amennyit csak tudunk. Ha pár nap elteltével a tünetek nem enyhülnek, mindenképpen érdemes orvoshoz menni. Az arra hajlamos, vagy más okból már legyengült immunrendszerű betegeknél ugyanis szövődmények alakulhatnak ki. Ilyen például az arcüreggyulladás, a középfülgyulladás, sőt a tüdőgyulladás is. Az elhúzódó láz, az izomfájdalmak, a fáradtság és a száraz köhögés influenzára utalhat. Mivel mind a náthát, mind pedig az influenzát vírusok okozzák, antibiotikus kezelésre nincs szükség. Tüneti kezeléssel enyhíthetjük kellemetlen panaszainkat, izomfájdalmainkat csökkenthetjük fájdalomcsillapítókkal. A párástól készülő eszközök könnyítik a légzést, a sóoldatot tartalmazó orrspray pedig cseppfolyósítja az orrváladékot, így könnyebben megszabadulhatunk tőle. A forró fürdő is jó szolgálatot tehet: mesterséges lázként megnehezíti a vírusok dolgát. Torkunkat tartasuk folyamatosan melegen egy sállal! A szakemberek sokszor javasolják az infralámpa használatát. Jól fog esni a meleg, ezen kívül az infravörös sugárzás segíti a véráramlást, javítja az ellenállóképeséget, nem utolsósorban pedig folyósítja a váladékot. A megfázás egyébként azon

betegségek közé tartozik, amelyekre kifejezetten jó hatással van a napsütés, ezért használjuk ki az őszi utolsó napsugarait: az izzadás, a megnövekedett folyadékigény miatt azt is érezni fogjuk, hogy orrunk tisztulni kezd.

Dőzsa-Káddár Dóra ■

40 év felett is erős csontokkal K₂-vitamin, az új felfedezés

Egy bizonyos kor után a nők nagy része tudja, milyen fontos a kalciumról gondoskodni. De vajon elég, ha a kalciumot önmagában vagy esetleg D-vitaminnal együtt pótoljuk? Eljut-e oda, ahova szánjuk: a csontokhoz? Ennek járt utána cikkünk szerzője.

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni, mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak nem az erekben van a helye, hanem a csontokban. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz és hatékonyabban beépüljön oda, szükség van K₂-vitaminra is.

K₂-vitamin, mint slusszkulcs

A K₂-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szükség. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, amely a kalciumot a vérünkben a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

A patikákban már kapható olyan készítmény, amely ezt a három hatóanyagot együtt tartalmazza.

Természetes vagy szintetikus?

Nagyon nem mindegy, hogy milyen típusú K₂-vitamint szedünk. Fontos különbséget tenni a természetes menakinon-7 típusú K₂-vitamin és a szintetikus menakinon-4 típusú között. A természetes MK-7 nagyon jól felszívódik (6x jobban, mint az MK-4), ezért kis mennyiség is elég belőle. Ráadásul sokáig marad a szervezetben, míg a másik hamar kiürül onnan.

Dr. Piri László



SPONSORÁLT CIKK

Váljék egészségére!

„Minden betegség a belekben kezdődik.” Sok tekintetben ma is helytálló ez a megállapítás, melyet az orvostudomány ókori megalapítójának, Hippokratésznak tulajdonítanak.

„Kicsit ég a gyomrom, néha puffadok, olykor zúborog a hasam és székrekedésem van”. Gyakran félvállról vesszük az emésztőrendszer panaszait, pedig ha odafigyelünk rájuk, a komolyabb bajokat is megelőzhetjük. Megzavart bélrendszer – megzavart egészség! A belekben élő baktériumoknak létfontosságú feladatuk van: lebontják a cellulózt, nélkülözhetetlen vitaminokat termelnek, és folyamatos edzésben tartják az immunrendszerünket (az immunanyagok 70%-a a belekben termelődik), ezért olyan fontos, hogy a bélfóra – vagyis a szervezetünkben élő mikroorganizmusok összessége – ne károsodjon. Emésztőrendszerünk valójában egy zárt cső, amely a szárnál kezdődik, és a végbélnyílásban végződik. Ennek a több mint 8 méter hosszú, pulzáló csőnek legfontosabb feladata a tápanyagok lebontása és vérbe juttatása – magyarázta lapunknak Dr. Berki Emília háziorvos. Másodsorban immunvédelmet biztosít, és megakadályozza, hogy a különböző káros anyagok a szervezetünkbe jussanak. Az egészségesen működő bélrendszer a nem kívánt anyagokat kiválasztja és kiüríti. Tudományos

kutatások kimutatták, hogy a bélfórában élő 4-500 fajta baktérium folyamatosan változik, alkalmazkodik például a környezeti hatásokhoz, a diétához, a klimatikus viszonyokhoz.

Nehéz megemészteni

Hasfájás, székrekedés, hasmenés, gázképződés, puffadás, teltség- és diszkomfortérzet – ilyen emésztési zavarok életkortól, nemtől és egészségi állapottól függetlenül mindenkinél előfordulhatnak. Ezek a panaszok ugyan komoly betegségek (pl. epekő, fekély, daganatos megbetegedések, anyagcserezavarok) tünete is lehetnek, ha hosszabb ideig fennállnak. Az esetek többségében azonban ártalmatlanok és jól kezelhetők. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az elhúzódó emésztési panaszokat nem szabad elbagatelizálni, feltétlenül orvoshoz kell velük fordulni – figyelmeztetett a szakember. Az emésztési problémákat számtalan tényező kiválthatja. A vírus vagy baktérium okozta fertőzések főként a gyerekeknél jelenthetnek veszélyt, az ilyenkor fellépő és sokáig fennálló hasmenés ugyanis kiszáradáshoz

vezethet. A várandós nők esetében jellemző a renyhe bélmozgás és az emiatt fellépő székrekedés, illetve neheztelt székelés. Azonban sokszor az okozza az emésztési problémákat, hogy helytelenül étkezünk: túl zsírosat, túl fűszereset, túl sokat és túl gyorsan eszünk. A túlzásba vitt kávé- és alkoholfogyasztás is okozhat problémákat, illetve egyes gyógyszerek mellékhatásaként is jelentkezhetnek hastáji zavarok. Az antibiotikumok a jótékony hatású baktériumokat is elpusztítják, emiatt csökken a bélfóra védekező képessége, a vas pótlására szolgáló készítmények székrekedést okozhatnak. Mentálisan is károsíthatjuk emésztőrendszerünket. Gondoljunk csak bele a köznyelvi fordulatokba: sokáig csak nyeltem a sértéseket! Nem bírom gyomorral! Nem bírom megemészteni! Az emésztési zavarok legtöbbször szerencsére könnyen megszüntethetők. Sportoljunk rendszeresen, ne feledkezzünk meg a pihenésről sem, és lehetőség szerint kerüljük a stresszt! Fogyassunk egészséges ételeket, több zöldséget és gyümölcsöt, savanyított, élőflórában gazdag tejtermékeket.

S.J. ■

Ahol van Dipankrin...
...ott jóízűen élvezheti
a nehéz ételeket is!



- ✓ háromféle enzim együttes hatásával
- ✓ az emésztés elősegítésére
- ✓ nagy mennyiségű zsíros étel fogyasztásakor
- ✓ puffadás, teltségérzés enyhítésére*

*Alkalmazható nagy mennyiségű zsíros étel fogyasztásakor jelentkező viszonylagos enzimhiány esetén, az emésztéshez szükséges hasnyálmirigyenzimek pótlására. Az elégtelen enzimentartalommal járó emésztési zavarok, puffadás, teltségérzés enyhítésére. A Dipankrin 60 mg/50 bevont tablettát, a Dipankrin Forte 120 mg pankréász-porrt tartalmazó filmtablettát, vény nélkül a patikákban kapható gyógyszerek. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÖLUNK GONDOSKODIK

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

CalciTrio®

az erős csontokért

3 az 1-ben

Kalcium

K₂-vitamin



D-vitamin

Az erős, egészséges
csontokért

Ajánlott ára
1799 Ft / 30db
2599 Ft / 60db



innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu

Kapható a patikákban,
Étrend-kiegészítő
Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft.

Október: a Látás Hónapja

Felmérések szerint, szerte a világon az emberek több mint fele szorulna valamilyen látáskorrekcióra, ezzel szemben hazánkban nagyjából másfél millióan még sosem vizsgáltatták meg a szemüket, akkor sem, ha rosszul látnak – holott a látászavar komoly, akár daganatos betegségek tünete is lehet. Egy idén tíz esztendeje indult kezdeményezésnek köszönhetően október különösen alkalmas hónap arra, hogy problémánkkal szakemberhez forduljunk.

Az orvostudomány a látászavarok két alapvető fajtáját különbözteti meg: az első okozója látószervünk nem megfelelő működése, a másik pedig a központi idegrendszerünk megbetegedésének következménye; előbbi gyógyításával a természet, utóbbiéval a neurológia foglalkozik.

Az első fajtához tartoznak a szemtörési hibák. Mint ismeretes, az egészséges szemlencse olyan módon felel meg a közel-, illetve a távollátás feladatának, hogy a szemizmok a helyzetnek megfelelően alakítják a lencse görbületét. Amikor valamilyen oknál fogva (például mert a szemlencse a korrallal veszíti a rugalmasságából) a szem nem képes maradéktalanul erre a funkcióra, akkor közel- vagy távollátás alakul ki. Mindkét elváltozás jól korrigálható a páciens igényeire szabott szemüveg vagy kontaktlencse viselésével.

Szintén szemészeti eredetű elváltozások a hályogok. A szürke hályog kialakulása annak tudható be, hogy megszűnik a szemlencse áttetszősége, ezért nem jut elegendő fény a szem belsejébe, a retinára; a páciensek ilyenkor homályos látásra panaszkodnak. Megkülönböztetik veleszületett és öregkori változatát, kezelése (legalábbis a fejlett világban) a hályog műtéti eltávolításából áll. A zöldhályog több elváltozás összefoglaló neve; hátterében a szem belső nyomásának megemelkedése áll, terápiája gyógyszeres.

Ha hirtelen út bo a baj

Hirtelen kialakuló látászavart okozhat, ha a szemet vérrrel ellátó artéria elzáródik, vagy az ideghártya, vagyis a retina leválik. A jobbik eset, ha a keringési zavar csak átmenetileg jelentkezik, ilyenkor a páciens pár perccel belül újra lát, súlyosabb esetben azonban véglegesen megvakulhat az adott szemre.

A kettős látás pontos okának megállapításához szinte minden esetben neurológiai vizsgálat szükséges. Felléphet a koponya sérülése,

különböző, többek között alkohol okozta mérgezések, stroke, agytmor, cukor- és pajzsmirigybetegek stb. következményeként. A látótérkiesés pedig az a jelenség, amikor a páciens mindkét szemével csak a jobb vagy bal felét látja a tárgyknak, illetve csak a látótér egynegyedét érzékeli. A látótérkiesés lehet állandósult, vagy átmeneti; hátterében állhat stroke vagy agydaganat. Az átmeneti változat megjelenhet a migrénes fejfájás idején is, időnként pedig megelőzi a migrénes rohamot.

Meg kell még említeni a neuritis optica nevű autoimmun betegséget, amely többnyire mindkét szem, de olykor csak az egyik látászavarát okozza. Az elváltozás lényege, hogy a szervezet valamilyen okból antitesteket állít elő a látóideg burkolóanyaga (myelin) ellen, ezért az nem képes ellátni a feladatát. Bár e kór lefolyása a látás helyreállításával végződik, nem ritkán később a szklerózis multiplex első tüneteinek bizonyul, és idővel megint jelentkezik.

A szemüveg nem konfekciódarú

Talán a fentiekből is kiderül: amikor halogatjuk a szemvizsgálatot, akkor adott esetben nem csupán egy esztétikai-kényelmi kérdéssről döntünk (tudniillik arról, hogy szeretnénk-e szemüveget viselni vagy sem). Ezért is fontos a Magyar Látászervező Szövetség és az optikus szakma közös kezdeményezése, amelynek eredményeképpen Európában egyedülálló módon 2005 óta minden év októberében megszervezik hazánkban a „Látás Hónapja” elnevezésű rendezvénysorozatot. A szervezők szerint látásunk, illetve legfontosabb érzékszervünk, a szemünk állapotával méltatlanul keveset törődünk, miközben például teljesen elfogadott a rendszeres tüdőszűrés vagy a fogorvosi kontrollvizsgálat szükségessége. A program elindítója arra is felhívják a figyelmet, hogy látásvizsgálatkor nem csupán egy később súlyosabb válható szembetegség fedezhető fel, hanem a cukorbetegség, vagy akár a magas vérnyomásra utaló jelek is; illetve hogy

Személyre szabott szemüvegek

Jelenleg az elérhető terméklista kiegészítői a 3D nyomtatással készülő szemüvegek, de a jövőben akár egy új résziparrá is fejlődhet az irányzat, ha az ilyen szemüvegkeretek tervezésével és gyártásával foglalkozó, tipikusan közösségi finanszírozásra építő projektek lendületet kapnak. Az alapja az eddig alig, néhány cég (például a Protos Eyewear vagy a magyar Frame) által kínált szolgáltatásnak ugyanaz: a vevő fejének egyedi formáját 3D scanner segítségével letapogatják, majd egy speciális szoftverrel elkészítik az így valóban személyre szabott, az arc asszimetriáját figyelembe vevő keret tervrajzait, amelyet egy 3D nyomtatóval rögtön le is gyártanak. Mindez elméletileg megoldja a billegő, sportolás közben vagy óvatlan gyerekekről könnyen leeső, a fület és az orrnyerget nyomorgató szemüvegkeretek problémáját az egészen speciális igényekkel előállók számára is.

a gyakori fejfájás, rossz közérzet hátterében a dioptriakorrekció hiánya, vagy a nem megfelelő látásjavító eszköz viselése is állhat.

A „Látás Hónapja” elindító megállapítja: az éleslátás befolyásolja az életminőségünket, és egyben lehetőséget nyújt arra, hogy sikeresebbek legyünk a munkánkban, a sportban vagy a tanulmányainkban, vagyis hogy teljesebb életet éljünk. A világ nem alkalmazkodik a látásunkhoz: egy megfelelően elkészített szemüveg vagy kontaktlencse nélkül elképzelhetetlen a jó közérzet, a pontos munkavégzés, vagy akár a felelősségteljes közlekedés. A kezdeményezők nem véletlenül emelik ki a megfelelően elkészített szemüveg fontosságát: álláspontjuk szerint ennek az eszköznek egyéni adottságainkat, fiziológiás jellemzőinket figyelembe vételével kell elkészülnie. Páciensenként eltér ugyanis a szemek távolsága, akárcsak a két szem dioptriáiánya. Az előre gyártott egyenszemüvegek ezzel szemben az átlagos adatokat veszik figyelembe, mintha csak a cipőgyártók mindenkinek 40-es cipőt ajánlanának abból kiindulva, hogy ekkora a magyar férfiak és nők együttes átlagmérete. Azoknak pedig, akik a szemüveg

viselésével kapcsolatos ellenszenvüket nem tudják legyűrni, a szervezők a kontaktlencsét javasolják. Ezek új nemzedéke ultravékony, lágy anyaga miatt tökéletes komfortérzést nyújt a jó látásélesség mellett.

Hová mehetünk szűrésre?

A „Látás Hónapja” által kínált szolgáltatás a következőket tartalmazza: ingyenes látásellenőrzés és szaktanácsadás. A vizsgálat célja, hogy megállapítsák, pontosan milyen korrekcióra szorul a páciens. Ha az ellenőrzést végző optometrista vagy szemorvos szembetegséget diagnosztizál, akkor további vizsgálatot javasol, és a programban résztvevőt szakorvosi rendelésre küldi.

Hogy megkönnyítsük a szervezők munkáját, a program honlapján (latashonapja.hu) összegyűjthetjük az adatokat a „Látás Hónapja” akcióban résztvevő üzletekről. Ugyanitt a kezdeményezés céljairól és a hozzá kapcsolódó eseményekről is informálódhatunk.

S. B. ■

hirdetés

SZUPER SZEMVÉDELEM!

Egyre több klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy a szem természetes hatóanyagainak napi pótlása lassíthatja a szem öregedését, gyengülését, óvja a szem egészségét.

A látásélesség romlása, a vonalak, színek homályossá válása 40 éves kor felett a szem öregedésének következménye: hályog-, illetve retinaproblémák alakulhatnak ki. A hajszálerek meszesedés miatt megpedhetnek, bevérzések keletkezhetnek, a szem vérrellátása csökken.

Sokat tehetünk szemünk fiatalon tartásáért a szem vitaminjainak (A, C és E), nyomelemeinek (réz, cink, szelén) mindennapi pótlásával, és néhány eszenciális, természetes hatóanyag bevitelével.

Fekete áfonya a kapilláriserekért

A fekete áfonya antocianinjai a szem kapillárisereit erősítő hatása kutatások által igazolt. Támogatják a hajszálerek épségét, védik a retinát a bevérzéstől, lassítják természetes öregedését. A rugalmas hajszálerekben fokozottabb a vérkeringés, lassul a szem elfáradása.

Lutein+zeaxantin a makula védőanyagai

A makula természetes két védőanyaga, hiányukban a káros fény és elektromágneses sugárzásoktól látásunk idővel életlenné válik. Pótlásuk a makula időskori elváltozását képes lassítani.

Tudományos újdonság

Az éleslátáshoz fontos a DHA (omega-3-zsír) biztosítása, a retina membránjának, fotoreceptorainak strukturális komponense, a látás minőségében játszik fontos szerepet.

- Szabályozza a makula permeabilitását, rugalmasságát.
- Biztosítja a színárnyalatok, finom részletek felismerését.
- DHA fogyasztása (halak, étrend-kiegészítők) lassíthatja a makula öregedési folyamatait.

Pharmaforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő

Október a látás
hónapja!



Kiemelkedő minőségű, 10 komponensű szemkészítmény!

BILUTIN-Omega - a szem tápláléka a mindennapi karbantartáshoz.

Magas **LUTEIN**-tartalma (**10 mg**) fény, képernyők, elektromágneses ellen.

Prémium **ANTOCIANIN** (240 mg svéd feketeáfonya-kivonatban),

* támogatja a szem hajszálereit, optimális kollagénszintjét,

* kedvező a szem fokozott igénybevételénél (komputer, vezetés).

A termék **A-, C-, E-vitaminjai és cink, réz, szelén nyomelemei** a szem fontos, mindennapi táplálékai.

DHA+EPA omega-3-zsír komponensei a makula egészségéért!

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



Felszálló fertőzés

Banálisan kezdődik, de komoly problémát is okozhat. Ez a felfázás, ami önmagában még nem jelent betegséget, az is szükséges hozzá, hogy a húgyútba került kórokozók megtelepedjenek, elszaporodjanak és gyulladást okozzanak.

Ha felnőttkori felfázásról beszélünk, rendszerint valamilyen húgyúti gyulladásról van szó, jellemzően bakteriális – felszálló – fertőzésről. Mindez azt jelenti, hogy a kórokozó a húgycsővön keresztül jut be a szervezetbe. A felfázás legismertebb tünetei az állandó, gyakori vizelési inger, éles, szűrő érzés vizelés közben, sötét, szagos vizelet, alhasi fájdalom. Esetenként magas láz is kialakulhat a gyulladás miatt. Férfiak esetében nemcsak a húgyutat, a húgycsővet érinti a fertőzés, hanem a prosztatát, a mellékheréket, a húgyhólyagot is megtámadhatja és szövődmények is kialakulhatnak. Ha még nem vált összetetté a probléma, akár házi gyógy-módszerekkel is komoly javulás, gyógyulás érhető el, ellenkező esetben azonban mindenképpen orvoshoz kell fordulni. Dr. Varga Imre urológus főorvos arra hívta fel a figyelmet, hogy célszerű inkább megelőzni a bajt. Sokszor ismételt jó tanács, hogy érdemes minél több folyadékot inni, lehetőleg tiszta vizet, vagy gyógyteát. A tejtermékek nem ajánlottak, mert fokozhatják a gyulladást. Ilyenkor a 2,5-3 liter folyadék bevitel sem sok, hiszen a fertőzést okozó baktériumok így könnyebben távoznak a szervezetből. A gyógyteák közül érdemes bevetni a kamillát, ami köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatású. Hatásos a cickafark, illetve a vizelethajtó teák közül a csalán, az édesgyökér és a fagyöngy. A legtöbb szakember a növényi eredetű illóolaj keveréket tartalmazó kapszulákra, cseppekre esküszik – ilyen kiszerezésű, természetes és tiszta hatóanyagokat tartalmazó termékeket vény nélkül is lehet kapni a patikákban – vagy a tőzegáfonyát ajánlja, utóbbihoz szintén nemcsak tea, hanem kapszula formájában is hozzájuthatunk. Ha súlyosabb a probléma, az orvos antibiotikum kezelést ír elő.

Három I

A kórokozó fiatalabbknál jellemzően közös fürdő, jakuzzi használata során jut be a szervezetbe. Emellett szexuális úton terjedő betegségek is kiválthatnak felfázásos tüneteket. Idősebb korban szintén nő a felfázás gyakorisága, jellemzően a menopauza után. Ennek oka, hogy a szövetek a női hormonok hiánya miatt elvesztik rugalmasságukat, így a baktériumok könnyebben támadhatnak. A kórokozó a vér útján, a belekből, valamilyen gócból is eljuthat a húgyúti szervekig, azokban megtelepedhet. Utóbbi leggyakrabban a hólyagot érinti, ott okozhat gyulladást. És hogy hogyan előzhető meg a húgyúti fertőzés? Alapvető az intimhygiéncia, az időjárásnak megfelelő öltözködés és az immunrendszer erősítése – hívja fel a figyelmet a szakorvos. Fontos, hogy kerüljük a lúgos, fertőtlenítő hatású szappanokat, mert ezek elpusztítják a szervezet saját védekező rendszerét. Hideg évszakokban tart-suk melegen az alhas és a derék tájékát derékelegetővel, vagy öltözzünk úgy, hogy derekunk sose legyen fedetlen. Ezen kívül érdemes odafigyelni, hogy ne fázzon meg a lábunk, hiszen a lehűlt szövetekben könnyebben elszaporodnak a kórokozók. Együnk vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket, sportoljunk, és próbáljuk meg elhagyni a káros szokásokat – hiszen minél erősebb az immunrendszerünk, annál hatékonyabban birkózunk meg a betegségekkel.

Dózsa-Kádár Dóra ■

— hirdetés —

ROWAtinex® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vese-kőre



- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

SATCO

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZER-TÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

VESEKÍMÉLŐ ÉTREND:
www.rowatinex.hu

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

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

Gyanús jelek

Túlsúlyos, esetleg elhízott? Szereti a zsíros ételeket? Cukorbeteg? Magas a koleszterinszintje? Magas a vérnyomása? Dohányzik és a mozgást csak hírből ismeri? Akkor minden esélye megvan rá, hogy idős korára kialakul önnél a makula degeneráció, vagyis a sárgafolt-elfajulás jelensége – főként, ha még genetikai tényezők is hajlamosítják erre.

A felsorolt kockázati tényezők közül már az egyik is aggodalomra adhat okot, bár nem azonos mértékben. A dohányzás például a kialakuló elváltozások mintegy negyedéért felelős, a magas zsírtartalmú étrend pedig a háromszorosára növeli annak a valószínűségét, hogy a makula degeneráció eljut az előrehaladott stádiumba.

A sárgafolt, amelynek elfajulása egyre fokozódó látásvesztést okoz, a színhelyes és az éleslátásért felelős, egyébként parányi területe a retinának. Némi szerencse a szerencsétlenségben, hogy a perifériás látást nem érinti, „csupán” a fókuszált, központi látóteret.

De mikor kezdünk el gyanakodni? Nos, ha látásunk minőségében érezhető változás áll be, különös tekintettel arra a jelenségre, amikor a látómezőnk közepén életlen foltot látunk.

Ekkor látogassunk el szemészhez vagy optometristához, akik úgynevezett oftalmoszkópos vizsgálattal mérik fel a szemfenék állapotát, illetve további vizsgálatokkal a felfedezett károsodás mértékét – utóbbihoz a szem érrendszerébe fluoreszcens kontrasztanyagot juttatnak.

Életmódváltással, illetve helyes táplálkozással jelentős mennyiségű időt nyerhetünk a betegség kialakulása előtt. A szakemberek gyakorlatilag azt ajánlják, hogy szép sorban próbáljunk meg megszabadulni a kockázati tényezőktől, elsősorban a dohányzásról érdemes leszokni, majd (vagy közben) normalizálni a szénhidrátbevitelt, visszafogni a zsírfogyasztást – végül rendszeres testmozgást kell illeszteni a mindennapjainkba.

■ I. ■

A makula degeneráció 8 tünete

1. A színárnyalatok megkülönböztetési nehézsége
2. Pigmentációs zavarok a szemben
3. A szem anyagcseréjének zavarai, bevérzések megjelenése
4. A látásélesség egyértelmű romlása
5. A tárgyak, képek élességének, illetve kontrasztjának romlása
6. Különböző látászavarok egyre gyakoribb megjelenése
7. Árnyékok és látásból kieső területek megjelenése a látómezőben
8. A látvány „megtörése”, vagyis az egyenes vonalak hullámszerűnek tűnnek

Szeretne többet tenni látásáért?



Ocuvite.

A szem egészséges működésében fontos szerepet játszanak olyan mikrotápanyagok, melyeket a szervezet nem képes előállítani. Ezért ajánlott figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségben történő napi bevitelre.

Ocuvite® LUTEIN forte
A BAUSCH + LOMB SZAKÉRTELMÉVEL KIFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL:

- lutein, zeaxantin
- antioxidánsok
- cink

MERT A LÁTÁS AZ ÉLETET JELENTI



BAUSCH + LOMB

Kapható a gyógyszerárakban!
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl!
A termék kisgyermekek elől szigorúan kell tartani!

További információ: Bausch + Lomb, 1025 Budapest, Csátárka út 82-84., telefon: (+36) 1 345 5900

OCU-KPI-HU-1508-01 | Lejárati dátum: 2015-08-07



Mentális egészségünk: önzésre programozva

A nemzetközi tudományos sajtót is bejárta nemrég egy érdekes hír: a Pécsi Tudományegyetem kutatói egy szellemes vizsgálattal derítették ki, miért hajlamosabbak egyenes az önző viselkedésre.

A pécsi kutatócsoport Bereczkei Tamás vezetésével a következő eljárást dolgozta ki. A vizsgálatban résztvevő személyeknek üzletelniük kellett egy partnerrel, mégpedig a következő módon: adtak nekik fejenként ezer forintot, amit aztán belátásuk szerint meg kellett osztaniuk egy számunkra ismeretlen partnerrel – egészen pontosan egy számítógéppel. (A kísérleti személyek természetesen nem tudtak róla, hogy valójában egy szoftverrel állnak kapcsolatban.) A felajánlott pénz a túloldalon, vagyis a komputernél háromszoros összegként jelentkezett: cserébe viszont valamennyit vissza kellett juttatni belőle a vizsgálati alanyoknak. A programot úgy alkották meg, hogy vagy méltányos összeget, nagyjából a kapott pénznél tíz százalékkal többet küldjön vissza, vagy pedig pimaszul keveset, az eredeti summa körülbelül harmadát.

Féldőben aztán megváltoztatták a felállást, vagyis onnantól a programon múltott, hogy mennyi pénzt adnak a vizsgálati személyeknek, az emberek pedig arról dönthettek, hogy tisztességes vagy tisztességtelen módon juttatnak vissza partnerüknek a tőle kapott összegből: vagyis élve a helyzet adta lehetőséggel kihasználják őket, vagy sem. Ez a szituáció arra is módot adott, hogy megtorolják vagy jutalmazzák a számítógép korábbi hozzáállását. Lényeges még, hogy a kísérlet idején fMRI-vizsgálattal követték nyomon a vizsgálati személyek agyi tevékenységét.

Az eredményekből az derült ki, hogy az úgynevezett machiavellista személyiségű emberek sokkal kevésbé tudnak ellenállni a kísértésnek, amikor lehetőségük nyílik kihasználni a másikat. (Valamilyest leegyszerűsítve machiavellista személyiségeknek azokat nevezik a pszichológusok, akik eszköznek használnak másokat céljaik elérésére.) A machiavellista típusba tartozókon feltűnően nagy agyi aktivitást figyeltek meg, amikor partnerük tisztességes módon viselkedett velük, a tisztességtelen magatartásra viszont nem reagáltak különösebben. A kísérlet közben végzett fMRI-vizsgálatokból az is kiderült, hogy agyuk gátlásért felelős területei kimondottan aktívak, amikor nekik előnyös tranzakciót folytatnak. Mindez annyit jelent, hogy egyszerűen nem engedik érvényesülni magukban azt az ösztönös törekvést, hogy a tisztességes viselkedést viszonozzák. Amikor pedig a kísérlet felénél felcserélődtek a szerepek, a tudósok azt figyelték meg, hogy a machiavellista személyiségek nem jutalmazták vagy büntették a társukat. A vizsgálat a kutatók szerint azt igazolja, hogy az önző emberek viselkedéséről egyszerűen az tehet, hogy az agyuk erre van beállítva. (Bereczkei Tamás és munkatársai eredményeiket eredetileg a Brain and Cognition című szaklapban publikálták; erre hivatkozva közölte a hírt a népszerű ismeretterjesztő-tudományos portál, a medicaldaily.com idén augusztus 20-án.)

P. Gy. ■

Ha túl kevés a könny

A könnyfilm, a szem felszínét borító réteg több-funkciós: a szaru- és a kötőhártya nedvesen tartása mellett a külső szaruhártya réteg oxigén- és tápanyagellátásáért is felel, továbbá védi a szemet a baktériumoktól, vírusoktól – nem is beszélve az esetleg belekerülő idegen testektől.

Normál esetben a könny folyamatosan termelődik, ami másodpercenként 1-2 mikrolitert jelent. (Talán könnyebb érzekelni a mennyiséget, ha megemlítjük, hogy ez napi 1-3 milliliter.) Amennyiben nem jut elegendő mennyiség a szaru- és kötőhártyára, akkor a pislogás fájdalmas élménnyé válik. Negyven éves kor felett a könnymirigyek sorvadása miatt a szemszárazság minden harmadik embert érint, ezért a probléma korántsem nevezhető elhanyagolhatónak.

Ha a könnymirigyek, illetve azok kivezető csövei – autoimmun gyulladás hatására – nem tudják ellátni feladatukat, esetleg cukorbetegség, herpeszvírus, szaruhártyaműtét vagy kontaktlencse viselés miatt nem működnek megfelelő hatékonysággal, szemszárazság alakulhat ki.

Fiatal korban azért a legvalószínűbb a környezeti hatás, vagyis hogy a lakás vagy munkahely légkondicionálójára, esetleg a túl száraz levegőre érzékeny valaki. Köztudott, hogy a számítógép monitorok figyelése közben a szokásos 5-10 másodpercenkénti pislogásról is meg tudunk feledkezni, ami szintén ártalmas. A változó kor a nőknél hormonszint-változással köszönt be, így ők védtelenebbé válnak a gyulladásokkal szemben, ezért áttételes módon a menopauza a szemszárazság tüneteire is hatással van. Az idősebbeknél – nemtől függetlenül – egyébként is jellemző, hogy a szaruhártya fokozatosan kialakuló érzéketlensége okán a könnymirigyek teljesítménye visszaesik. Mivel a felső szemhéj a kor előrehaladtával megerecskedik, a szemrés valamivel kisebb lesz, mint ahogy ennek következtében az a felület is, ahol a könny párolog.

Nem egyszerű a pótlás

Bár a könny 90%-át egy vizes réteg alkotja, ha mesterségesen akarjuk pótolni, akkor modellezni kell többek között antibakteriális fehérjéket, enzimeket és hormonokat, olyan fehérje alkotóelemeket, amelyek a síkításért felelnek, emellett például különféle ionokat. A műkönynek nem szabad tartósítószerrel tartalmaznia, növelnie kell a szaruhártya glikogén tartalmát, és elő kell segítenie bizonyos sejtek helyreállítását. A beteg szemszögéből nézve azonban talán az a legfontosabb, hogy az egyes alkotóelemek arányánál figyelembe kell venni az okot, amely kiváltotta a szemszárazság jelenségét, így a műköny kiválasztása előtt érdemes szemorvossal konzultálni.

■



GYAKRAN ÉRZI SZÁRAZNAK ÉS ÉRZÉKENYNEK SZEMEIT?

Artelac® Rebalance

Továbbfejlesztett összetétel a szem tartós nedvesítéséért



Az új Artelac® Rebalance szemcsepp többkomponensű összetételét úgy fejlesztették ki, hogy tartósan enyhítse akár a súlyosabb szemszárazság tüneteit is. Segít megállítani a száraz szem tüneteire vezető eseménysort, nedvesíti a szemet és megvédi a felszínét.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.

ART-KN-HU1507-03
Lezárás dátuma: 2015. 07. 31.

További információ:
Bausch + Lomb Valspari Pharma Magyarország Kft.
1025 Budapest, Csátárka ut 82-84.

BAUSCH + LOMB

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

hirdetés

Az elmúlt négy évtized adatait összegző legújabb statisztikák szerint megdöbbentő mértékben nő a nyelőcsőrákban megbetegedők száma. Alkohol, dohányzás, és a kettő együttes hatása – ez a betegség messze legveszélyesebb három rizikófaktora.



Csaknem az ötszörösére nőtt a betegek száma

A hosszú ideje tartó reflux állapot szintén hajlamosítja az Európában minden 100 ezerből hat férfit érintő daganattípus kialakulására, mint ahogy a különféle hiányállapotok, a túl forró, illetve fűszeres ételek és italok. (A hölgyekhez képest hatszor gyakoribb náluk ez a daganattípus, és nemtől függetlenül leginkább ötven év felett szedi áldozatait.) Nem elhanyagolható a rossz fogak

és az elégtelen szájhigiéné szerepe sem, emellett persze itt is szerepet játszhat a genetika. Kevesen tudják, hogy a HPV vírus egyik variánsa szintén megnöveli a nyelőcsőrák előfordulásának veszélyét (a méhnyakrákot nem ez a variáns okozza). Hazánkban évente 4-500 új megbetegedésre derül fény, ami arányaiban pont a duplája az Egyesült Államokban megfigyelhető eseteknek.

Rejtőzködő tünetek

Sok zöldség és gyümölcs, C- és E-vitamin – ez a legjobb tanács, ami adható a táplálkozással kapcsolatban, és természetesen az alkohol és a dohányzás lehetőleg teljes mellőzése. A nyelőcsőrák apróságnak tűnő tünetekkel jelzi érkezését, ezek közül aztán jellegzetes módon emelkedik ki a nyelési nehézség, amely a szí-



Információs videó



Dr. Urbancsek Hilda radio-onkológus beszél arról, hogy a nyelőcső daganat mellkasi fájdalommal jelentkezik. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

lárd, majd folyékony táplálék nyelési gondjai után az öklendezésig, végül a hányásig fokozódhat. A nyelőcső, a gyomor vagy a vékonybél nyálkahártyájából vett biopszia során lehet minden kétséget kizáróan megbizonyosodni a diagnózisról, amely ekkor már gyakran késői. Ebből a daganattípusból sajnos gyorsan képződik áttét, elsősorban a nyelőcső melletti területeken (itt sűrű a nyirokrendszer), de a véráram segítségével a májban, a tüdőben vagy akár a csontokban is. Mindenesetre érdemes komolyan venni a visszatérő csuklást és hányást, a háttba kisugárzó fájdalmat, továbbá a vérszegénységet, szélsőséges esetben a látószólag megmagyarázhatatlan fogyást.

Végzetes következmények

Kulcsfontosságú a megelőzés, tehát a táp-

lálkozási szokások betartása, a reflux ellen a stressz kerülése, és a káros szenvedélyekről való lemondás, ugyanis a nyelőcsőrák a ritkán gyógyítható daganattípusok közé sorolandó. Ötéves túlélési esélye mindössze 10% akkor is, ha korán bukkannak rá, mivel a nyirokrendszer sajnos hatékonyan szórja szét a szervezetben, gyakran újul ki, miközben a beteg szervezetének általános gyengülése is megfigyelhető.

Műtét – az úgynevezett nyelőcső rezekció – csak akkor jöhet szóba, ha a daganat a nyelőcső alsó harmadában helyezkedik el, a középső harmadban diagnosztizált rák miatt már az egész nyelőcsőrészt el kell távolítani, míg a felső harmadban az anatómiai jellegzetességek miatt végképp képtelenség az operáció végrehajtása.

8. 1. ■

Az évi új bejelentett daganatos esetek száma nemek szerint 2008-ban

Férfiak:

- tüdőrák (6099)
- kolorektális daganatok (3981)
- bőrrák (3072)
- ajak- és szájüregi daganatok (2369)
- prosztatarák (2304)
- húgyhólyagrák (1436)
- nyirok- és vérképzőrendszeri rák (1436)

Nők:

- emlőrák (5610)
- vastagbél- és végbéldaganatok (3691)
- bőrrák (3307)
- tüdőrák (2728)
- nyirok- és vérképzőrendszeri rák (1598)
- méhnyakrák (1132)
- méhtrákrák (1119)

forrás: Magyar Tudomány

hirdetés

HIDVEGI™



Az Avemar termékek notifikációs igazolásaiban foglaltak szerint az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer szedése rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők

klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárkezelés, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére ajánlott, s az onkológiai kezeléseket előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

tosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

Az Avemar granulátumból, italporból vagy liofilizátumból elegendő naponta 1 tasakot 1-2 dl vízben feloldani és lehetőleg étkezés előtt 1 órával meginni! A filmtabletta (napi 10 db) azok számára megoldás, akik nem tudják az oldatot elfogyasztani.



Granulátum
A legolcsóbb választás!
Első európai termékként Nutraward (USA, 2006) győztes, ebben a formában 2005 óta áll a daganatos betegek szolgálatában!



Italpor
Egyszerű elkészítés, kellemes ízhatás!
Kedvező élettani hatású élelmi rostokkal, a stevia édesítőszernek köszönhetően csökkentett szénhidrát tartalommal.

Filmtabletta
Ízesítés nélküli tabletták!
Korszerű forma, könnyen és egyszerűen tárolható, szállítható és adagolható. Gazdaságos, kéthavi kiszerelesben is elérhető.



Liofilizátum
Koncentrált forma, tiszta Avemar!
A liofilizált fermentált búzacsíra-kivonat nem tartalmaz adalék- és vívíanyagokat, gyorsan oldódik és könnyen felszívódik a szervezetben.

Az Avemar nem gyógyszer. Alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!

www.avemar.hu

Keresse a patikákban és az InfoPontokban!

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ Webshop: www.avemashop.hu ■ Ügyfélszolgálat: 06 (1) 412 2619

hirdetés

Éljen a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

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



ÚJ TERMÉK!

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú laskagomba kapszula



A termékeket megvásárolhatja a Preventa mintaboltokban (1124 Budapest, Fűrj u. 2., 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.), gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, vagy megrendelheti online a www.preventa.hu oldalon.
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 f -on is!



Interjú

Egy lélekre figyelő bőr- és nemi gyógyász

Dr. Tisza Tímeának, bőr-nemigyógyász, kozmetológus szakorvosnak, a Belvárosi Orvosi Centrum igazgatójának volt honnan örökölnie az empátiát, a szakma és az emberek, a betegek iránti tiszteletet, az elkötelezettséget a gyógyítás mellett. Remek humora, szerencsés természete nagyon szerethetővé teszi nemcsak a páciensei, de a munkatársai számára is.

Hogyan lesz egy fiatal orvosnőből éppen nemigyógyász?

– Bevallom, hogy amikor az egyetem befejeztével 1988-ban a budapesti Bőrklínikára kerültem, eszem ágában nem volt nemi betegekkel foglalkozni. Én bőrgyógyásznak készültem, tökéletesen naivan azt gondolva, hogy ez egy kellemes, nem túl megerőltető, nőknek való szakma. Fogalmam sincs, honnan vehettem ezt a sületlenséget, mert első munkanapomon mindjárt az onkodermatológiai osztályra kerültem, ahol a testileg és lelkileg egyaránt súlyosan megviselt melanomás betegek feküdtek. Az illúzióknak ezzel befellegzett.

Azzal pedig, hogy a bőr- és nemi betegségek egyetemi klinikáján dolgozom, az első ügyeletben szembesültem, amikor – mint később kiderült „menetrendszerűen” – megérkezett hajnali 2-kor a semmilyen nyelven nem beszélő török kamionszofőr, aki élénk taglejtésekkel próbálta az értésemre adni, hogy szerinte neki trippere van. Nem tudom, melyikünk volt nagyobb kínban azon az őszi hajnalon, de valahogy sikerült megoldani a kenetvételt, kenetfestést és némi nehézségek árán a mikroszkópos diagnózis is megszületett: tényleg trippere volt. Másnap a reggeli ügyeleti jelentés után viszont nekem ugrott a vezető gondozónő a kitöltött nemi beteg kartont követelve, amiről azt se tudtam eszik-e vagy isszák. Akkor tanultam meg egy életre, hogy a nemi beteg ellátás komoly dolog, mert az adott beteg meggyógyításán felül járványügyi tennivalók is akadnak.

A kezdeti nehézségek ellenére miért kötelezte el magát mégis az STD mellett?

– Három évvel később, amikor Horváth Attila professzor úr

elindította az ország első STD (sexually transmitted diseases, azaz a nemi érintkezéssel közvetített betegségek) ambulanciáját, már nem volt kérdés, hogy a kezdő csapatban én is ott fogok „focizni”. Kiderült ugyanis, hogy ez egy sokkal szélesebb és roppant izgalmas szakterület, amely nemcsak az úgynevezett klasszikus nemi betegségeket, mint a trippert vagy a szifilisz jelenti, hanem még számos más kórokozóval történő fertőzést is felölel. Nem beszélve arról, hogy a Bőrklínika szoros fizikai közelségében működő OBNI (Országos Bőr-Nemikórtani Intézet) a HIV fertőzettek gondozásának egyik kulcsintézménye volt, így hamarosan ennek a teamnek is tagja lettem.

Az OBNI STD laborja évtizedekig messze földön híres volt. A betegek – és a kollégák is – gyorsan rájöttek, hogy az OBNI STD ambulanciáján olyan problémákat is meg tudunk oldani, amelyekkel másutt nemigen tudnak megbirkózni. Óriási dolog volt, hogy helyben történt a laboratóriumi diagnosztika.

Aztán megalakult a Magyar STD Társaság.

Igen, ez tette fel az i-re a pontot. A Társaság a nemi gyógyászokon kívül a nőgyógyászokat, urológusokat, mikrobiológusokat, később még számos más szakterület képviselőit igyekezett és igyekszik ma is bevonni ebbe a munkába. A társzakkák közti folyamatos konzultáció ugyanis elengedhetetlen az STD területen, hiszen az időben fel nem fedezett vagy nem jól kezelt fertőzés szövődményeinek az ellátása már más orvos szakmának fog gondot okozni.

Vincze Kinga ■

Ha kíváncsi rá, hogy milyen összefüggés lehet a nemi betegségek és a járványok között, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu oldalra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Fesztivál, szex, satöbbi

Mit (nem) tudnak a fiatalok a szexuális úton terjedő fertőzésekről?

Információhiány és rizikós könnyelműség uralkodik az egyetemi és főiskolai hallgatók körében a szexuális úton terjedő fertőzésekkel (Sexually Transmitted Diseases, STD) kapcsolatban. Még a tájékozottabb fiatalok egy része is inkább a jó szerencsében bíz, és nem tesz semmit a nemi betegségek elkerülése érdekében. 87% soha nem járt még STD szűrésen, óvszert sokan nem, vagy csak ritkán, akkor is elsősorban a nem kívánt terhesség megelőzése érdekében használnak, miközben egyeseknek már 3 hónap leforgása alatt 2-4, de akár 5-10 szexuális partnere is van - derül ki a STOP STD! Felelős Szex Program önkéntesei által az idei EFOTT-on (Egyetemisták és Főiskolások Országos Turisztikai Találkozója) közel hétszáz, 23 éves átlagkorosztályba tartozó fiatal fesztiválózó körében végzett felmérésből.

A szexuális úton terjedő betegségek pedig egyáltalán nem ritkák: az Amerikai Közegészségügyi Intézet adatai szerint 25 éves korára minden második fiatal megfertőződik valamilyen nemi úton terjedő kórokozóval, leggyakrabban Humán Papillóma Vírussal (HPV), klamídiával vagy nemi szervi herpeszsel. Az ún. STD-k nem mindig járnak tünetekkel, ezért gyakran nem derül rájuk azonnal fény, pedig a korai felismerés és az időben megkezdett kezelés a partner(ek) továbbfertőzésének megakadályozása és a szövődmények elkerülése érdekében is elengedhetetlen lenne. A szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel, a körültekintő partnerválasztás és a megfelelő védekezés (óvszerhasználat) a felelős szex alappillérei, melyek révén biztosíthatjuk, hogy ne kapjunk el, és ne adjunk át nemi úton terjedő betegségeket.

A STOP STD! Felelős Szex Programot Dr. Tisza Tímea és kollégái önkéntes alapon hozták létre 2014-ben azzal a céllal, hogy a leginkább veszélyeztetett korcsoportba tartozó, aktív szexuális életet élő, 20-30 év közötti fiatalok minél szélesebb rétegéhez eljuttassák a szexuális úton terjedő fertőzésekkel és azok megelőzésével kapcsolatos ismereteket. A program keretében tavaly létrehoztak egy interaktív ismeretterjesztő honlapot és három fesztiválon végeztek tanácsadó, felvilágosító tevékenységet. 2015 nyarán az EFOTT fesztiválon ismét felállításra került a STOP STD! sátor. Az érdeklődés ebben az évben is felülmúlta a várakozásokat: a tudásfelmérő kérdőívet 679 fő töltötte ki és rengetegen kértek intim egészséggel kapcsolatos tanácsokat. „Bár a fiatalok manapság már sokkal nyitottabbak, érdeklődőek és szívesen beszélgetnek a témáról, a rendelések tapasztalatai és a felmérés eredményei sajnos arra utalnak, hogy a gyakorlatban még mindig nem elég körültekintőek, és nem tesznek meg mindent a fertőzések megelőzése érdekében” – mondta dr. Szandányi Réka bőr- és nemigyógyász szakorvos.

Az EFOTT-on végzett felmérés eredményei szerint az STD szűréseken való részvételi arány továbbra is rendkívül alacsony. A válaszadók 87%-a soha nem volt még STD szűrésen, sokan még magát a kifejezést sem ismerték, 43% azt hitte, hogy a nőgyógyászati rákszűrés során „automatikusan” nemi úton terjedő fertőzésekre is szűrnek. Sokak számára nem egyértelmű, hogy milyen szakorvoshoz szükséges fordulni a megfertőződés gyanúja és intim panaszok, tünetek esetén. Az óvszerhasználat sem túl népszerű: a válaszadók 54%-a soha nem vagy csak néha használ óvszert, mindössze 46% védekezik mindig ezzel a módszerrel. Az óvszerhasználat oka a többség (83%) esetében inkább a nem kívánt terhesség megelőzése, a megfertőződéstől való félelem csak a második (48%) leggyakrabban jelölt válasz, míg a partner megfertőzésétől való félelem alig néhány válaszadót motivál. A nemi betegségekkel kapcsolatos általános tudáson is van még mit javítani: csupán

11% tudta hibátlanul megjelölni a hazánkban előforduló nemi úton terjedő fertőzéseket, de 54% közel a kétharmadát felismerte. 94% tisztában van azzal, hogy a nemi betegségek nem feltétlenül okoznak látható tüneteket a nemi szerveken, és ugyancsak 94% tudja, hogy fertőzés esetén a partnert is kezelni kell. 73%-nak nem újdonság, hogy a HPV okozza a méhnyakrákot (27%-nak viszont még mindig az!), és a válaszadók 66%-a van csak tudatában annak, hogy a HPV elleni oltással a méhnyakrák és a nemi szervi szemölcs is megelőzhető.

A STOP STD! sajtóanyagának felhasználásával

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 2409

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

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

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

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! www.vep-keszulek.hu

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről!

mobil-web:vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

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

BioCo®



C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós

RETARD C-vitamin 1000 mg

- Gazdaságos, 100 db-os kiszerelés
- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó, RETARD hatással



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

Olvasószemüveg nélkül

A „kicsit rossz” néha zavaróbb a „nagyon rossz-nál”. Pontosan tudják ezt azok, akik arra kényeszerülnek, hogy néhány dioptriás olvasószemüveget hordjanak.

„Már nem olyan a szemem, mint régebben” – hallhatjuk gyakran 45 év feletti családtagjainktól, barátainktól, ismerőseinktől, s bizony mi is megtapasztalhatjuk az érzést, ha túlhaladjuk ezt az életkort. Nagyon gyakori ugyanis a látásromlásnak az a fajtája, amikor már nem látjuk élesen a közeli tárgyakat. Ez aztán az olvasástól kezdve a főzésen át például a kézimunkázásig rengeteg mindennapos tevékenységben zavarja az embert. Ilyenkor „jön” az olvasószemüveg, amivel a tapasztalatok szerint még kevésbé tudnak megbarátkozni az emberek, mint az állandó szemüvegviselés kényelmetlenségével.

De nem is szükséges. Ma már ugyanis – a lézertechnika fejlődésének köszönhetően – egy egyszerű beavatkozással korrigálható ez a típusú látáshiba. A lézeres „olvasószemüveg-kezelést” Magyarországon az idén 25 éves a Focus Medical alkalmazta először. Biztonságos, gyors, teljesen fájdalommentes és gyakorlatilag azonnali eredményt hoz.

Kinek ajánljuk?

A lézeres olvasószemüveg-kezelés a 45-65 év közöttieknek ajánlott, akik már olvasószemüveget és/vagy távoli szemüveget, bifokális vagy multifokális szemüveget viselnek (és természetesen sosem találják egyiket sem).

Azok viszont, akik azért nem látnak élesen, mert egyéb szemészeti betegségük (pl. szürkehályog, makula degeneráció stb.) van, sajnos nem alkalmasak a kezelésre. Nagyon fontos tehát, hogy csak azokat a pácienseket tudjuk megszabadítani a szemüvegtől, vagy szemüvegektől, akik szemüveggel jól látnak mind távolra, mind közelre.

Részletes előzetes alkalmassági vizsgálat

E vizsgálat teljesen fájdalommentes. Arra hivatott, hogy kiderüljön: az olvasószemüveg-lézerkezelés alkalmas-e rá, hogy az Ön közeli és távoli éleslátását egyaránt biztosítsa.

A kezelés

Az olvasószemüveg-kezelés során a lézer az egyik szemet közeli- és középlátásra, míg a másik szemet távoli- és középlátásra állítja be. Így két szemmel tökéletesen lehet látni mind közelre, mind távolra, mind közepes monitortávolságra.

A teljesen fájdalommentes beavatkozás szemenként csupán 8-10 percre tart, és már közvetlenül utána megtapasztalható a látásjavulás. Szemkötésre nincs szükség, a páciens rögtön elhagyhatja a klinikát, és mindössze egy-két napos pihenés után újra munkába állhat.

Garancia az éleslátásra

A Focus Medical minden lézeres látáskorrekciós beavatkozásra 100%-os orvosi garanciát vállal. Amennyiben, esetleg a látásjavulás kisebb mértékű az előzetesen jelzetté, a kezelést a saját költségünkön megismételjük.



Szabaduljon meg
**MINDEN
SZEMÜVEGÉTŐL**
egy életre!

Ebben segít Önnek
a 25 éves Focus Medical.



A lézeres olvasószemüveg-kezelésünk segítségével megszabadulhat nemcsak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegtől, hanem olvasószemüvegtől is.

- Egyedülálló tapasztalat
- Azonnali eredmény
- Orvosi garancia

**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

INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 info@focusmed.hu
www.olvasoszemueveg-kezeles.hu

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, 3021 Lőrinci, Árpád u. 92.
Infovonal: +36 37 388-318 www.bioco.hu



szponzorált cikk

hirdetés

GYH-15-10



Tegyen ellene!

Ne féljen a koleszterintől!

Szervezetünknek az egészséges működéshez elengedhetlenül fontos a koleszterin, ám ha e szerves vegyület túlzott mértékben van jelen a testünkben, akkor komoly betegségeket okozhat. A kóros állapot kialakulásának megelőzéséért megfelelő étrenddel tehetjük a legtöbbet: az alábbiakban ehhez adunk ötleteket.

Először is tisztázni kell, hogy a koleszterinnek két fajtáját különböztetjük meg: az úgynevezett HDL-, illetve az LDL-koleszterint. Az előbbit nevezik jó koleszterinnek is, az utóbbit pedig rossznak, mégpedig azért, mert az LDL rakódik le előbb-utóbb az erek falain, csökkentve így azok rugalmasságát. Ez vezethet idővel érimeszesedéshez, rosszabb esetben stroke-hoz, szívrohamhoz. A koleszterin nagyobb részben szervezetünk állítja elő, kisebb részét viszont a táplálékunkkal vesszük magunkhoz. Épp ezért fontos tudni, milyen ételek, alapanyagok segítik a koleszterinszint csökkentését.

Elsősorban kerülni kell a zsíros fogásokat, csökkenteni a húsfélék, a tojás és a tojásos ételek, a felvágottak, édességek fogyasztását; tejből és tejtermékekből pedig érdemes a csökkentett zsírtartalmú változatokat választani. A húsok közül is a kisebb zsírtartalmúak a jobbak; a sertés- és marhahúsnál kímélőbb például a házinyúl, illetve a halak és a szárnyasok. Kerülendők a belsőségek,

hirdetés

LYL FITOTÉKA BIOHÁZ
1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.
ONLINE WEBÁRUHÁZ
www.protolab.hu

GYÓGYSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS, VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL, BIOBRAN, CULEVIT, GABOLEXIN, NATURKOSZMETIKUMOK...

RÁNCTALANÍTÁS

Protoxyl krém és szérum együtt most csak 5980 Ft
A szállítási költséget átvállaljuk.

Ránctalanítás injekció és fájdalom nélkül. A Protoxyl krém és aktív szérum leszámol a ráncokkal. Klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását.

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

így a velő, a pacal, máj stb. A főzési technikák közül részesítsük előnyben a párolást-főzést, ha sütünk, állati zsiradék helyett inkább növényit használjunk, például sertészsír helyett olívaolajat.

A zsiradékokról annyit még tudni kell, hogy ezeknek három fajtáját szokás megkülönböztetni: a telítetlen, a telített, és az úgynevezett transz zsírokat. A telítetlen zsírsavak élettani hatása kifejezetten kedvező, mert segítenek egészséges határok között tartani szervezetünk koleszterinszintjét: jelentős mennyiséget tartalmaznak belőlük többek között a szója- és a napraforgóolaj, valamint a mogyoró, a dió és más olajos magvak. A telített és a transz zsírokat azonban kerülni kell, különösen az utóbbit, amelyet főleg az élelmiszeripar használ előszeretettel, mivel margarinhoz keverve például javítja annak kenhetőségét, továbbá kiválthatók vele az avasodásra hajlamos zsírsavak, így a termék tovább őrzi meg minőségét.

Fogyasszunk gyümölcsöt és zöldséget a lehető legtöbbször, esetleg teljes kiőrlésű gabonafélékkel, például pelyhkel vagy rozkenyérrel, a vízben oldódó élelmi rostok hatására ugyanis kevesebb szívódik fel a tápcsatornában keresztül a zsirokból.

Még két tanács: a koleszterinszint és az erek karbantartására (is) remek eszköz a rendszeres, napi félórányi könnyű testmozgás, például a kocogás vagy a tempós séta. Végül az is a megelőzés része, hogy tudjuk, milyen a koleszterinszintünk: ezt egy egyszerű laborvizsgálattal bármikor ellenőriztethetjük. Különösen akkor fontos a rendszeres kontroll, ha a családjában nem ritka a szív- és érrendszeri megbetegedés, a magasabb vérzsírérték. S.J. ■



Információs videó



Dr. Maurovich-Horváth Pál kardiológus beszél arról, hogyan alakul ki a koleszterin és a vér érintkezése után a vérrög. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

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

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

Tilos a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket. Kérje gyógyszerésze segítségét!

Ide dobja, ez a helye!

Magyarországi Gyógyszerészek Országos Szövetsége

Tegyünk együtt környezetünkért!

70 hatékony gyógyszerertári 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 „kérdezze 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 gyógyszerertára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség



MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az 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

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-mailen: **info@pressgt.hu**

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

Dátum: Aláírás:



A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

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

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sas szem lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

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

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

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

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

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

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



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu