

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015. december – X. évfolyam 12. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Étkezési szokásaink

Fontos az
első
1000
nap

Urológiai daganatok

Több műtét
kellene

Immunerősítés

A csodálatos
csipkebogyó

Gyógyszerhasználat

Fenyegető
szuperbaktériumok

December specialistája:
Dr. Axmann Ágnes

„Bangkokban, a Trópusi Medicina Világkongresszusán az előadásomban
azzal hozakodtam elő, hogy az a gyógyszer, amelyet a maláriára használnak,
teljesen hatástalan.”



Keressen
MINKET
a facebookon

ANTIOXANT 60x Fokozott egészségvédelem

– az ellenálló képesség fokozása,
– a sejtosztódás támogatása,
– a fizikai és szellemi erőnlét,
– méregtelenítés.

Gránátalma, tözegáfonya,
citrus, zöld tea és
szőlő, szelén, C-vitamin

*Cseppek: 1980 Ft/50 ml/2 hónapra
*Kapszula: 2330 Ft/60 db

Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruház: 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 fel-
szívódását (D₃), és 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!

Proenzi3® Téli csomag

A Proenzi3® Téli csomagban a 90 db-os
Proenzi3® ExPur termékhez egy 50 db-os
Proenzi3® ExPur adunk ajándékba. A Proenzi3®
ExPur a glukozamin, kondroitin, és MSM
mellett ExPur komplexet is tartalmaz, amely
kollagén és C-vitamin kombinációja. Összetevői
az ízületi porc alkotórészei, mint a glukozamin,
a kondroitin vagy
a kollagén. A C-vi-
tamin hozzájárul
az ízületi porcban
található kollagén
képződéséhez.
„Egészségpénz-
tári Kártyára is
elérhető!”



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

ÉLETMÓDKÖZPONT MAGYARORSZÁGON

Tudta-e, hogy betegségeinket csak 15-20 %-ban okozzák öröklődési
tényezők vagy környezeti ártalmak.
Egészségünk 60-70%-ban a mi kezünkben van, életmódunkon múlik.
Amennyiben Ön civilizációs betegségektől szenved és természetes
úton szeretene gyógyulni, akkor szeretettel várjuk
az Eleki Életmódközpontban tartandó turnusainkra.
Amit turnusaink kínálnak: átfogó orvosi állapotfelmérés, személyre
szabott kezelési programok, életmód-változtatás elősegítése,
felvilágosító/egészségügyi előadások, személyre szabott diéta,
masszázs és vízkezelések, gyógyteák, testmozgás, kirándulások,
családias környezet, lelki feltöltődés.

További részletek turnusainkról, illetve egyéb programjainkról
www.elekieletmodkozpont.hu weboldalon található.



Eleki Életmódközpont,
5742, Elek, Kossuth utca 54.
Tel.: +36 66 240-610, +36 20 400 8646

70 éve történt **Megszületett a forint**
Értékes színezüstről az 1946-os 1 forint

VALÓSÁGHŰ UTÁNERVET!

csak forintért!

A legfinomabb színezüstről (Ag999), a legmagasabb minőségben vevél

Ø 22 mm, 4 gramm, színezüst (Ag999), tükrövert

Kedvező áron csak **1.990 Ft**
Eredeti ár: 6.790 Ft

VÁRJUK NYÍVÁST!
Tel.: 06 40 111 120*

ÉREM MŰVÉSZETI INTÉZET
IGÉNYLÉSI SZELVÉNY

Igen, a szelvény beküldésével előjegyzem az 1 forint pénzármé ezüst utánervetét 6.790 Ft helyett csak 1.990 forintért. Előre nem kell fizetnem. Ezzel a saját kibocsátású éremmel jogosultságot szerzek a Magyar Aranyérmék című gyűjtemény új darabjaira is. Háztartásunként egy érem rendelhető! A postaköltség 630 Ft.

Név: _____
Cím: _____
E-mail: _____
Telefon: _____

Kérjük, a kibőlő szelvényről közzé veszes az alábbi címet:
Érem Művészeti Intézet Kft.
1675 Budapest, Pf.: 21
erem@eremtar.hu
www.eremtar.hu

Érem Művészeti Intézet Kft., 1191 Budapest, Tótkocsy u. 7. Adószám: 11905991-3-43. Cég az. 01-09-72499. Nyilvánt. az. PRF043. Adósz. sz.: HAHN-207552512. Adószám az 1996. évi 118. törvény szerinti módosítások alapján. A vállalat jogelődje: Művészeti Intézet, akinek a vállalat jogelődje: Művészeti Intézet.

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
gyógyszertári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletnek megfelelően változott az új tanévtől az iskolai menzák kínálata. Megérne egy misét, hogy az eddig sem túl népszerű intézményi konyhák kapcsolatban mi a véleményük a diákoknak, mint ahogy az is; milyen kreatív módszerekkel lehet álcázni a sószórókat, hogy azok mégis az asztalra tudjanak kerülni. A témáról szóló anyagban másfelé kanyarodtunk: azt hangsúlyozzuk, hogy a reformátkezés otthon alapozható meg. Amit eszünk, a távoli jövőnket is meghatározza, hiszen a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint: „A megfelelő mennyiségű só- és cukorbevitellel jelentősen csökkenthető az olyan felnőttkori népbetegségek, mint a szív- és érrendszeri problémák vagy az elhízás és a cukorbetegség kialakulásának kockázata. A megelőzés pedig létfontosságú, hiszen Magyarországon naponta kilencen halnak meg cukorbetegség miatt. Az eddig jellemzően csak 30 év felettieket fenyegető 2-es típusú diabétesz pedig egyre gyakoribb az elhízott gyermekek körében is.”


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



A vese daganatos betegsége

A vese egyéb feladatai mellett az anyagcsere során keletkező, vízben oldódó salakanyagok eltávolításáért felel. E páros szervünk a hátsó hasfalra helyezkedik el, az ágyéki gerinc felső részének két oldalán. Átlagos termetű felnőttben tömege nagyjából 13 dekagramm, hossza 12, szélessége 6, vastagsága 3 cm. A babhoz hasonló alakú vese rákos elváltozására több jel utalhat.

Hazánkban a férfiak esetében a tüdő, a vastag- és végbél, a bőr, az ajak és szájjüreg, valamint a prosztata rákos megbetegedései a leggyakoribbak. A nőknél az emlő, a vastag- és végbél, a bőr és a tüdő daganatos betegsége vezet a szomorú listát. Az évi 2300-2400 alkalommal diagnosztizált veserák a felsoroltakhoz képest ritkának számít, ennek ellenére figyelmet érdemel többek között azért, mert szűrése nem megoldott.

Kezdjük ott, hogy a veserák elnevezés lényegében három betegségtípust takar, amelyek jellegzetességei meglehetősen eltérőek. Egyik fajtáját a vesemedencét, illetve a vesekelyheket bélelő hámból kiinduló daganatok alkotják. Ezek több szempontból hasonlítanak a húgyhólyagot, valamint a húgyutakat bélelő hámból induló daganatokhoz.

A második típus a gyakorlatilag csak kisgyermekkorban jelentkező Wilms-tumor (más néven: nephroblastoma); ez a betegség a gyermekeknek jelentkező rosszindulatú daganatos betegségek tizedét adja.

Végül a harmadik fajta a szerv úgynevezett kanyarulat csatornáit bélelő sejtekből kiinduló rák. Ez kizárólag felnőtteket érint, az esetek túlnyomó többségében a hatvanadik életévüket már betöltötteket.

Az összes daganatos megbetegedéshez hasonlóan a veserák esetében is rendkívül lényeges a páciens további kilátásai szempontjából, hogy minél korábban felismerjük az elváltozást. Ugyanakkor a veserák csak előrehaladott állapotban okoz tüneteket, és ahogy már szó volt róla, olyan eljárás sem létezik, amellyel szűrni lehetne. Jellemzően csak véletlenül ismerik fel olyankor, amikor valamilyen más betegség miatt ultrahangos vizsgálat elvégzése válik szükségessé. Fontos tudni, hogy a magas vérnyomást is előidézhetheti a vese valamilyen (például tumoros) elváltozása, ezért ilyen esetekben is indokolt, sőt alkalmanként életmentő lehetne a hasi ultrahang.

Főként a daganat későbbi stádiumában jelentkeznek a kevésbé jellemző, általános szimptomák: rossz közérzet, legyengültség érzése,

láz, valamint testsúly csökkenés. Szokványos tünet viszont a derék tájékán jelentkező, olykor tompa, máskor hasító fájdalom. Néha, nagyjából minden tizedik esetben pedig a vesetájékon a bőrön át is ki lehet tapintani a tumort. A férfi pácienseknél igen ritkán (és ezúttal is a betegség előrehaladott szakaszában) a here körüli vénák kitágulhatnak, amit a herezacskóban tömlőszerű képződmény alakjában lehet érzékelni.

Ezzel szemben a betegség legkorábbi jele az esetek többségében az, hogy a páciens vizelete vért tartalmaz (hematuria). Ennek mennyiségétől függően a vizelet eltérő mértékben vehet fel rózsaszínes, esetleg vöröses árnyalatot. Ilyen esetben természetesen azonnal fel kell keresni a szakrendelést, ahol a megfelelő vizsgálatok elvégzésével megállapítják, pontosan mi is a vérzés oka. Fontos tudni, hogy a vérrelés önmagában még nem utal egyértelműen veserákra, hiszen okozhatják egyebek mellett vesekövek, a vesét ért valamilyen trauma, illetve húgyúti fertőzés is. Ugyanakkor a véres vizelet a vesedaganatos betegek jelentős többségénél jelentkezik.

A veserák legjobb eredményt ígérő terápiája abból áll, hogy a beteg szervet sebészi úton eltávolítják. Hogy a beavatkozást végre lehet-e hajtani, illetve hogy sikeres lesz-e, az több körülményen múlik, így a daganat méretén, valamint azon, hogy átterjedt-e már a környező szövetekre. Amennyiben időben diagnosztizálják a daganatot, és sikerül teljes egészében eltávolítani, akkor a beteg felépülhet. Másrészt nem ritka, hogy a veserák hosszú, akár másfél évtizednyi tünetmentes időszak után ismét jelentkeznek, és ilyenkor áttétet ad például az agyba vagy a tüdőbe. A szervi áttétet adó vesedaganatot gyógyítani nem lehet, viszont a korszerű gyógyszeres kezeléseknek köszönhetően a túlélés idejét jelentősen meg lehet hosszabbítani.

Még egyszer ki kell emelni, mennyire életbe vágó, hogy a páciens a legkisebb gyanú esetén is azonnal orvoshoz forduljon, ugyanis az esetleges műtét sikere és a beteg további kilátásai nagymértékben múlnak azon, hogy a beavatkozáskor milyen stádiumban van a daganat. A kilátások aránylag kedvezőek: az öt évre számított túlélési arány több mint nyolcvan százalékos, ha a daganat még nem alakított ki áttéteket, és nem került kívül a vesetokon. (A vesét egy hármastok veszi körül, amely részben a szerv rögzítéséért is felelős.) Ugyanakkor egy kiszámíthatatlan lefolyású betegségről beszélünk: tisztában kell lenni azzal, hogy egy sikeresen kezelt veserák is bármikor kiújulhat.

D. J. ■

138 gén

Az ember 24 ezer génje közül ennyi számít drivernek, vagyis biztosak vagyunk abban, hogy működésük esetén daganatos betegség alakul ki a szervezetben. Egyébként összesen 550-nel kapcsolatban sejtjük egyáltalán, hogy kapcsolatba hozható a rák valamelyik típusával. Eddig csupán kétszáz olyan kísérleti és 50 már forgalomban lévő, úgynevezett „személyre szabott” gyógyszer létezik, amely a rákkal együtt említett gének közül 50-et tart kordában. Csak kevés olyan gyógyszerünk van egyelőre, amely egyszerre több génhibára is hatással lehet.

hirdetés

Szeretettel...



Varga Gyógyművek termékek az egész családnak

www.vargagyogymuvek.hu

Malária elleni vakcinán dolgoztak - a rák ellen lesz használható?

A Koppenhágai Egyetemen egy malária elleni szeren dolgozó kutatók hasonlóságot fedeztek fel a terhes nők méhlepényének és a rákos sejteknek az egyik szénhidrátja között. A méhlepény növekedése – agresszív fejlődés viszonylagosan idegen környezetben – régóta gondolkodóba ejtette a kutatókat, az analógia okát azonban eddig nem találták. Az azonos szénhidrátra úgy figyeltek fel, hogy az mindkét esetben gyors növekedést okoz, s a maláriát okozó parazita kereste vele a kapcsolódási lehetőséget a terhes nők méhlepényében. Egerek többeszes mintáját tesztelve új eljárást alkalmaztak: a kérdéses fehérjéjéhez toxint adtak, amely a rákos sejteket a későbbiekben jó aránnyal elpusztította. A limfóma egyik változatával beoltott egereknél negyedekora tumor fejlődött, a prosztatarák esetében minden harmadik egernél a tumor eltűnt egy hónappal az első kezelés után, hat áttétes csonttrákos egérből pedig öt életben volt a tesztet követő nyolcadik hónapban. Az állatkísérletek ígéretesek – ilyenkor azonban mindig óvatosságra intenek a kutatók azzal kapcsolatban, hogy emberekben működne-e egyáltalán az eljárás.



Prosztatarák, veserák, hólyagrák: sokszor elvesz a teljes gyógyulás esélye

Háromszor több prosztatarák műtétet kellene végezni, mint jelenleg történik Magyarországon, ám a szűrővizsgálatok elhanyagolása miatt sokan operálhatatlan állapotban kerülnek orvoshoz vagy ki sem derül a betegségük. Műteni viszont csak akkor szabadna, ha legalább évente ötven prosztata-operáció tapasztalatával bír a sebész. A gyógyíthatatlan betegek sem reménytelenek, hiszen az onkológiai kezelések akár áttétes állapotban is jó életminőségben megélhető életéveket tudnak nyújtani. Ez leginkább a prosztatarákra igaz, de a veserákot és hólyagrákot is egyre hosszabb ideig kordában tudják tartani. A Magyar Urológus Társaság november 5-7. közötti XX. Kongresszusán fókuszba kerültek az urológiai daganatok is – erről tartottak Budapesten a Magyar Klinikai Onkológiai Társasággal közösen sajtótájékoztatót.

– Egyre finomabb műtéti technikák állnak rendelkezésünkre, hogy a prosztatarákkal diagnosztizált férfiakat úgy szabadíthassuk meg a rosszindulatú daganattól, hogy közben a vizelettartási képességet és a potenciát is megkíméljük. Évente mintegy 4 ezer prosztata-daganatot fedezünk fel, s 1300-1400 daganateltávolító műtét történik: Ausztriában ez a szám mintegy háromszor nagyobb, ott a férfiak egészség-tudatossága miatt nagyobb arányban fedezik fel még műthető állapotban a daganatot, s a magasabb várható élettartam miatt is több a beteg – jelenti ki prof. dr. Tenke Péter, a Magyar Urológus Társaság elnöke.

Nem mindegy hol és hogyan műtenek

Nem indokolt minden prosztata-daganatot megműteni: minden esetben személyre szabott terápiás javaslatra van szükség, mert a daganat típusa, a beteg életkora és más betegségei ismeretében olykor elegendő a megfigyelés vagy a gyógyszeres kezelés, más esetekben

Más baj is lehet a prosztatával

Ha a vizeletsugár nem folyamatos, vékony sugárban és lassan ürül, akkor számolni kell a prosztata jóindulatú megnagyobbodásának lehetőségével – csakúgy, mint amikor éjszaka rendszeres vizelési ingerre ébredünk. A prosztata-megnagyobbodásnál valamivel ritkább, ám még mindig sűrűn előforduló betegség a szervgyulladás. Alhasi, a nemi szervbe vagy herékbe sugárzó fájdalom kíséri, nyomásérzés, esetleg vizeleskor, szexuális együttlét alkalmával fellépő fájdalom utalhatnak arra, hogy bakteriális fertőzésben vagyunk érintettek.

Orvosi vizsgálatok hólyagrák gyanúja esetén

A véres vizelet a hólyagrák jelentkezésének egyik legbiztosabb jelének is tekinthető. Ha a gyanú felmerül, a beteg kikérdezését követően teljes körű fizikai kivizsgálás következik. A nőknél ennek részét képezi a belső nőgyógyászati vizsgálat, a férfiaknál – akiket csaknem háromszor olyan gyakran érint ez a ráktípus – pedig a prosztata rektális digitális vizsgálata. A vese, a vesemedence, a húgyvezeték és a húgyhólyag áttekintését ultrahanggal, illetve kontrasztanyag befecskendezése utáni röntgennel tudják elvégezni. A kép laboratóriumi vizsgálatokkal válik teljessé, melynek részét képezi a vizeletüledék mikroszkópos vizsgálata annak eldöntésére, hogy a minta nem tartalmaz-e a nyálkahártyáról elszabadult ráksejteket.

a sugárterápia is lehet műtéti alternatíva. Ez viszont nem változtat azon, hogy időben felfedezve sokkal több férfinál végezhetnék el a teljes gyógyulás esélyét megadó operációt. A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház urológiai osztályát is vezető Tenke Péter hozzáteszi: csak ott szabadna prosztatarákot műteni, ahol erre elegendő tapasztalat van.

– A laparoskopos műtétek, ezen belül a nyugaton elterjedtebb robot-asszisztált operációk a betegek kisebb megterhelést és kevesebb szövődemény-kockázatot rejtjenek, mint a nyílt feltárású műtétek, de nem ez a vízváltás: az onkológiai eredményességet tekintve a két műtéttípus lényegében egyenértékű. A lényeg a műtéti technika finomságában, tehát a kivitelezés módjában rejlik, ezért csak megfelelő gyakorlattal és rutinnal szabadna prosztata-műtétet végezni, ami évente minimálisan ötven ilyen operációt jelent – szögezi le Tenke Péter. A kitétel a prosztataráknál ritkább vesedaganatok és húgyhólyag-daganatok operációjára is vonatkozik, utóbbi betegségekben is több olyan sebészeti eljárás létezik, amelyeket ott tudnak leginkább alkalmazni, ahol elég nagy tapasztalattal rendelkeznek.

A gyógyíthatatlan sem reménytelen

– A gyógyíthatatlan nem a reménytelen szinonimája: egyre szélesebb gyógyszeres terápiás paletta áll idehaza is rendelkezésre, hogy a véglegesen meg nem gyógyítható urológiai daganatos betegségeket megszelídítsük – fogalmaz prof. dr. Bodoky György, a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság tiszteletbeli elnöke. A fővárosi Egyesített Szent István és Szent László Kórház onkológiai centrumát vezető főorvos szerint a prosztatarák az egyik legjobb példája annak, miként lehet akár évtizedes távlatban is együtt élni egy daganatos betegséggel.

– Amikor nem lehet műteni, a hormonkezelések, a kemoterápia, a sugárkezelések megfelelő ütemezése, az urológia és az onkológia eszköztárának összehangolt alkalmazása a kulcsa annak, hogy a betegeket ott lássák el, ahol az adott betegségstádiumban az életkilátásaikat a lehető legnagyobb mértékben javítani tudják. Az élethossz mellett pedig az életminőségre is figyelni kell: a mellékhatásokat, szövődeményeket csökkenteni hivatott támogató, úgynevezett szupportív terápiák révén akár egy csontáttétes prosztatarákos betegnek is hosszú időn át csaknem teljes munkaképesség biztosítható – mondja Bodoky György.

– A kezdeti stádiumban eltávolított vesedaganatokkal az onkológusnak nincs dolga. Ha előrehaladottabb a betegség, kiújult vagy át-tétet adott, több, célzott terápiás gyógyszer áll rendelkezésre a betegség visszaszorítására, s ezeket a hazai betegek számára is biztosítja az egészségbiztosítási pénztár – egészíti ki Bodoky György. A professzor megjegyzi: a lehetőségek bővülése mellett sem lehetünk elégedettek, hiszen minden évben több mint 3 ezer beteget veszítünk el prosztatarák, veserák vagy hólyagdaganat miatt. Arra kell törekedni, hogy az újabb és újabb sebészeti és gyógyszeres terápiás lehetőségek mihama-

rabb elérhetőek legyenek a magyar betegek számára is, másrészt pedig változzon az a sokakra jellemző önsorsrontó hozzáállás, hogy csak akkor mennek orvoshoz, amikor már nagy a baj.

Fejleszteni a diagnosztikát, népszerűsíteni a vizsgálatokat

– A gyógyszeres kezeléshez való hozzáférésben nincs érdemi különbség a fővárosi és a vidéki onkológiai centrumok között – jelenti ki dr. Ruzsa Ágnes, a Somogy Megyei Kaposi Mór Oktatókórház klinikai onkológiai osztályának vezető főorvosa. A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság elnöke hozzáteszi: a vidéki sugárterápiás kapacitások fejlesztése nagy előrelépést hozott a gyógyításban. A prosztata-daganatok diagnosztikáján, illetve a betegség lefolyásának követésén azzal lehetne javítani, ha ultrahang-vezérelt helyett MRI-vezérelt biopsziát alkalmazhatnának, illetve az anyagcsere folyamatokat feltérképező PET CT vizsgálatokhoz jobban hozzáférnének a betegek, s elérhetővé válna idehaza is az a világszerte alkalmazott kontrasztanyag, amely pontosabban ki tudja mutatni a daganatos gócot a prosztatában, s az áttétekben.

– Megvizsgálni csak azt tudjuk, aki eljön orvoshoz: 50 év felett minden férfinak, a vérkóronaik révén érintetteknek pedig 45 felett el kellene menni urológushoz egy félperces tapintásos vizsgálatra és egy prosztata specifikus antigén (PSA) tumormarker laboratóriumi kontrollra. Ugyan önmagában a PSA szintre nem lehet diagnózist alapozni, de a bárki számára ingyenesen elérhető fizikai és laborvizsgálatok együttes és rendszeres igénybevételével sokkal több férfinál fedeznénk fel gyógyítható állapotban a prosztata-daganatot – folytatja Ruzsa Ágnes.

A főorvos megjegyzi: a hererák, a hólyagdaganat, a veserák felfedezésére nincs népegészségügyi szűrővizsgálat, panaszmentes állapotban ezeket a betegségeket sokszor véletlenül veszik észre. Ugyanakkor a menedzserszűréseknek ma már sok helyen része a hasi és kismedencei szerveket is feltérképező ultrahangvizsgálat, s Ruzsa Ágnes szerint tanácsos lenne, ha egy áttekintő ultrahangvizsgálat egy-két évente a munka-egészségügyi állapotfelmérésnek is mindenhol része lenne.

(A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság és a Magyar Urológus Társaság anyagának felhasználásával)

S. Á. ■



Információs videó



Már minimális tüneteknél is érdemes túlesni az urológiai szűrővizsgálatokon – hangsúlyozza Dr. Oroszi Tamás, urológus. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

Nagyjából az első őszi-téli fagyok idejére érik be a csipkebogyó, vagyis a japán- és a vadrózsa áltermése. A népies nevein hecsedliként, bicskeként is ismert növény régóta megbecsült alapanyaga a gyógyászatnak, nem véletlenül: immunerősítő és egyéb jótékony hatásait kutatások igazolják.



Csipkebogyóval az immunrendszer erősítéséért

A bogyó számos vitamint tartalmaz nagy mennyiségben, így például B-vitaminokat, valamint A-, C-, K- és P-vitamint. Az A-vitamin többek között a retina (szemideghártya) megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen, emellett antioxidáns hatású és lekötí a szabadgyököket. A K-vitamin jelenléte elengedhetetlen a véralvadáshoz. A P-vitamin erősíti a hajszálereket, megnöveli áteresztőképességüket, valamint segíti a C-vitamin felszívódását és megvédi azt az oxidációtól. A csipkebogyó legnagyobb mennyiségben éppen az utóbbi vitaminból tartalmaz, melynek kedvező élettani hatásait szinte lehetetlen mind felsorolni. Most csak annyit emelünk ki, hogy a C-vitamin erősíti szervezetünk védekező mechanizmusát, az immunrendszert; gyorsítja a sebek gyógyulását, a megfázásból való felépülést. Ezen kívül szerepet játszik az oxidációs folyamatok szabályozásában, erősíti a véretek falát, növeli a kötőszövetek szilárdságát. (Érdeklőség, hogy a csipkebogyó még a zöldpaprikánál is magasabb C-vitamin tartalommal rendelkezik: 100 grammjában az adott fajtától függően mintegy 200 milligrammot találunk az értékes vegyületből.)

A csipkebogyót a feljegyzések szerint már az ókorban használták gyógyászati célokra, eredményesen alkalmazták például sorvadásos betegségek ellen. A benne lévő pektinek (ezek a szénhidrátokkal rokon vegyületek) megkönnyítik az emésztést: mivel szervezetünkbe jutva megváltoztatják a széklet víztartalmát, növelik viszkozitását, ezért székrekedés és hasmenés ellen egyaránt hasznosak. E vegyületek vízmegkötő tulajdonságuk miatt égési sérülések kezelésére is alkalmasak. A bogyó köztudottan alkalmas a hólyagbántalmak tüneteinek enyhítésére, bélhurutra és hörghurutra, továbbá enyhén vizelethajtó hatású: utóbbi tulajdonsága miatt javallják vese- és epekövek oldására, illetve megelőzésére.

A csipkebogyót szépészeti, bőrápolási célokra is felhasználják. Magjából olajat sajtolnak, amely aztán segít eltüntetni a sebek után maradó heget. (Ahogy már korábban szó volt róla, a növény nagy mennyiségben tartalmaz A-vitamint. Márpedig ez a zsírban oldódó vitamin korábban már felsorolt tulajdonságai mellett arról is ismert, hogy

szerepet játszik a hámszövetek épségének megőrzésében.) A csipkebogyóolaj arra is alkalmas, hogy a nap égette bőr gyógyításához használják, illetve az orr nátha idején érzékenyebbé váló felületének, valamint a kisebb ráncoknak a kezelésére. Az olaj ezen felül kevésbé sebezhetővé teszi a hajszálereket, így lassítja a bőr öregedését. Más növényi olajokkal elegyítve kozmetikumok, így többek között arcpakolás, szemránckrém készülnek belőle: mivel sok omega-zsíravat tartalmaz, ezért hidratálja, regenerálja a száraz bőrt.

A csipkebogyó húsát nagyon változatos módokon dolgozzák fel. Készítenek belőle szörpöt, lekvárt, bort. Használják továbbá mártások, szószok alapanyagaként, ízesítenek vele salátát, gyümölcssalátát és így tovább, a legtöbben azonban talán a főzetét isszák teának. Utóbbi készítéséről fontos tudni, hogy a bogyókat nem szabad forrásban lévő vízbe tenni, ötven Celsius fok feletti hőmérsékleten ugyanis tönkremegy a bennük lévő C-vitamin. A helyes eljárás tehát az, ha meleg vízben áztatjuk a bogyókat mindaddig, amíg a folyadék meg nem kapja a jellegzetes, pirosas-barnás színt. Annál jobb, minél frissebben használjuk fel a növényt. (Ha mi magunk szedjük, érdemes tudni: a termés még nem teljesen érett meg, ha színe narancssárga. Amikor viszont már sötétvörös, húsa pedig puha, akkor túlrejt: ilyenkor íze kellemesen édes, viszont vitamintartalmának jelentős része már lebomlott.) A kocsánytól vágjuk le a bogyókat a növényről, majd kettévágva őket távolítsuk el belőlük a szőrös magbelet. A főzetet tetszés szerint, például mézzel ízesítve kortyolhatjuk. Kúraszerű fogyasztása különösen javallott influenzajárvány idején, a meghűléses betegségek szezonjában, illetve minden olyan esetben, amikor például egy alapbetegség jelenléte miatt a szervezet immunrendszere erősítésre szorul.

Az is jó megoldás, ha a patikákban, drogériákban elérhető készítmények közül választjuk ki a nekünk megfelelőt. Ezek a gyógyhatású termékek sokszor más növényi alapanyagok felhasználásával növelik a csipkebogyó általános egészségvédő és immunerősítő hatását.

S. J. ■

BioCo®



ImmunTrió

3 értékes növényi kivonat kombinációja

- melyek hozzájárulhatnak a felső légutak egészségéhez (csipkebogyó kivonat),
- a szervezet ellenálló-képességének támogatásához (echinacea kivonat),
- a vitalitás megőrzéséhez (panax ginseng kivonat).

Készítse fel szervezetét a hideg téli hónapokra természetes hatóanyagokkal!

Az ImmunTrió készítmény kapható a patikákban és a gyógynövényboltokban.

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





Nem megfelelő étrend, mozgásszegény életmód, stressz és depresszió – többségében ezek okozzák a mozgásszervek degeneratív, vagyis kopásos és gyulladásos rendellenességeit. Ha náthások vagyunk, jöhet a C-vitamin, ha görcsöl a vádlink, magnéziumot szedünk, de vajon tudjuk-e, hogy mire van szükségünk, ha sajognak az ízületeink? Több olyan hatóanyag van, ami segít a megelőzésben.

Nem kell, hogy fájjon!

Tévedés, hogy a reuma, az isiász, az ízületi gyulladás, a köszvény és a porckopás természetes velejárói az öregedésnek. Az ízületi fájdalmak zömétől könnyen megszabadulhatunk, ha egy kicsit változtatunk az étrendünkön és a rendszeres mozgás a mindennapjaink részévé válik. Dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos szerint sokan nem is tudják, hogy az ízületi betegségek összefüggenek az emésztőrendszer rendellenességeivel és a táplálkozással. Aki elmúlt 50 éves, biztosan tapasztalta már az ízületi gyulladás különböző tüneteit. A jóléti társadalmak lakosságának körében a porckopás számít az első számú degeneratív megbetegedésnek – magyarázta a szakember, hozzátéve, hogy ez ismerős lehet annak, aki reggel csak egy kis bemelegítés után tudja kezdeni a napot. Az ízületi gyulladásos elváltozások megjelenhetnek a csípő-, a hátgerinc-, a váll, a térd-, a könyök-, a csukló-, a kéz- és lábujjízületekben. Vannak megoldások, ha már nem működik „olajozottan” a gépezet, de a doktornő szerint fontosabb a prevenció, vagyis a megelőzés.

Csak természetesen

Már az ókori Kinában gyógyították a ízületi kopás okozta fájdalmakat marhacsontokból főtt erőlevessel. A marhacsont (elsősorban a porcos rész) alapanyaga a kollagén, ami forró vízben zselatinná alakul át. Az 1980-as évek kö-

zepén egy német zselatinyártó indított el egy sor klinikai kísérletet, ahol igazolták a zselatin kedvező hatását az ízületi bántalmakra. Ez a kezdeményezés további kiterjedt kutatások sorozatát indította el. Akkoriban először sportolókon végzet kísérletek bizonyították, hogy a zselatin tartalmú étrend emeli a vérben a kollagén típusú aminosavak szintjét. Ez javította az ízületi sporttraumák gyógyulását és növelte az ízületek terhelhetőségét. Talán meglepő, hogy a széles körben ismert és elismert omega 3 zsírsavak hidratálják a száraz, törékeny ízületeket, ezzel is segítve egészségük megőrzését. Természetes gyógymód lehet belsőleg a csalán, aranyvessző, nyírfalevél, fűzfakéreg vagy nyárfalevél, illetve a mezei zsurló vagy gyermekláncfü keverékéből készült főzet, amit naponta háromszor érdemes rendszeresen inni. A halolajhoz hasonlóan a kurkuma erőteljes gyulladáscsökkentő hatása segíthet, bár ez utóbbit egy vagy több ízületvédő hatóanyaggal kombinálva ajánlott használni – javasolta a szakember. Külsőleg segíthet, ha a fájó testrészt reggel és este árniká vagy feketenadálytő kenőccsel kenjük. Szükség esetén gyógyszerárban kapható hideg borogatással lehet hűteni az ízületet. Különféle ételek miatt kialakuló allergia vagy intolerancia kiváltó tényezője lehet a reumának, vagy felerősítheti a már meglévő tüneteket. Különösen igaz ez a nadragulyafélék családjába tartozó növényekkel szembeni intolerancia, illetve túlérzékenység

esetében. Ebbe a családba tartozik a burgonya, a paprika, a paradicsom, a padlizsán és a dohány is. Ezek mindegyike gátolhatja a kollagén regenerálódását, és negatívan befolyásolhatja az ízületek anyagcsere folyamatait. A nátriumban és káliumban gazdag növények és ételek elősegítik a savak semlegesítését és kiválasztásukat a szervezetből. Ízületi gyulladásos betegknél rendszerint előfordulnak bizonyos ásványianyag-hiányok, például vas-, kén-, szilícium és cinkhiány. A testünkben igen nagy arányban található meg a rostos kötőszövet, a kollagén, ami egyszerre szilárdító és összetartó szerepet is betölt. Bőrünk mellett a kötőszövetek, az ízületek, az izmok, az inak, a porcok, a haj, a köröm és a létfontosságú szervek természetes összetevője is, a szervezetünkben levő fehérjéknek pedig mintegy 30-40 százalékát teszi ki. Kutatások bizonyították, hogy a szájon át bevitt kollagén képes felszívódni, majd a porcokban felszaporodni, de akár gél formájában is alkalmazható. Mint a főorvos elmondta, egy kutatásból kiderült, hogy háromszor kisebb az ízületi gyulladás kockázata azoknál, akik a szokásosnál több C-vitamint szednek. Ugyanis C-vitamin-hiányában csökken a kollagén szintézis, vagyis a porcot felépítő alapkötőszövet termelése. Tehát ha kollagént szedünk, ne feledkezzünk meg napi +2000 mg C-vitaminról.

É. I. ■



Mozgasson meg bármit, kompromisszumok nélkül

Legyen akárhány éves, a mozgásban semmiképp se kössön kompromisszumot! A Proenzi3® ExPur glukozamin, kondroitin, és MSM mellett ExPur komplexet is tartalmaz, amely kollagén és C-vitamin kombinációja. Ezen összetevők az ízületi porc építőkövei, a C-vitamin pedig nélkülözhetetlen a porcképződésben.

Keresse a Proenzi3® akciós Téli csomagját, melyben a 90 db-os Proenzi3® ExPur mellé most 50 db-ot ajándékba adunk.



proenzi3 Mert mozogni élvezet! | www.proenzi.hu

Az ízérzékelés az első ezer napban alakul ki: a menzareform sikere a szülőkön is múlik



Az új tanévvel a menzareform is elindult: az egészségesebb ételek és a drasztikusan lecsökkentett só- és cukormennyiség vegyes fogadtatásra talált az érintettek körében. Sok gyerek nehezen barátkozik meg az új ízekkel, ezért inkább ott hagyják az ételeket, ami különösen a bölcsődés és óvodás korosztály esetében aggasztó, hiszen ők napközben az intézményben kapott étkezésekre vannak utalva. A szülők nagyon sokat tehetnek azért, hogy a gyerekek ne utasítsák el a reformételeket: az ízpreferenciánk nem a születésünkkor dől el, hanem az étkezési szokásaink alakítják folyamatosan.

Naponta három adag gyümölcs vagy zöldség (legalább egyszer nyersen), két adag gabona alapú élelmiszer (kétnaponta legalább egy adag teljes kiőrlésű), 4 dl 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó tejtermék, a szénsavas, cukrozott üdítők és a szörpök helyett pedig ivóvíz, ásványvíz és cukormentes, vagy minimális cukrot (naponta maximum 5 g-ot) tartalmazó tea adható – foglalják össze a legfontosabb változtatásokat a közétkeztetési rendelet 1-3 éves korosztályt érintő paragrafusai. A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletnek megfelelően tejfölt és tejszínt kizárólag ételkészítéshez használhatnak fel a konyhán, nem adható bő zsíradékban sült étel, a só mennyiségét pedig jelentősen lecsökkentették: mindössze 1,5 grammot tartalmazhatnak összesen az étkezések naponta.

„Ideális, napi ötszöri étkezés esetén a reggeli és a vacsora az 1-3 évesek napi energiaszükségletének közel 40%-át fedezi, így a szülők a táplálkozás közel felét – és ezzel együtt a gyerekek ízlését – akkor is maguk alakítják, ha a nap többi étkezését a menza fedezi. Mivel az, hogy milyen ízelet szeretünk, nem dől el a születéskor, a szülők példamutatása és felelőssége vitathatatlan. Legjobb, ha már a hozzá-

táplálás kezdetén figyelembe veszik az ajánlásokat, és később is fokozatosan vezetnek be az új ízeket. Néhány tanács betartásával sokat tehetnek azért, hogy a kicsik nyitottak legyenek az új ételekre, és ne csak az édességet, de a halat, a kölest, a brokkolit vagy az avokádót is örömmel fogyasszák” – fejtette ki Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.


Só helyett zöldfűszerek, szörp helyett gyümölcsstea - a bölcsődei reformétekészítés könnyen megalapozható otthon

Táplálkozási szokásaink részeként az ízpreferencia is a fogadtatástól számított első ezer napban alakul ki, ezért, ha a kicsik már ekkor megszokják a kevésbé sós és édes ízeket, a bölcsődei kosztot is szívesebben fogadják el. Só helyett érdemes már ekkor több zöldfűszert használni, az édes ízekre való rászakást pedig legkönnyebben cukrozatlan italok adásával lehet elkerülni. Édes üdítők és túlcukrozott teák, szörpök helyett (babák számára is fogyasztható) szénsavmentes ásványvizet, cukrozatlan gyümölcssteát vagy 100%-os gyümölcslevet kínáljunk szomjoltóként. Utóbbi mindig hígított formában kerüljön a pohárba, mert magas a gyümölcscukor-tartalma.


A fokozatosság mellett fontos a változatosság is: egy-egy alapanyagból különböző elkészítési módokkal kísérletezhetünk. A brokkolit például lehet párolni, levesként, főzelékként, rakott ételként vagy szendvicskrémként elkészíteni, de ott van például az avokádó vagy a különböző gabonafajták (például kuszkusz, quinoa, árpagyöngy, bulgur), amelyekből sós és édes ételek is készíthetők.


A tudatos étkezés nemcsak az ízérzékelés kialakulását, hanem számos népbetegség megelőzését is elősegíti. Az 1-3 évesek napi energiaszükséglete viszonylag magas (egyévesen kb. 800 kcal, háromévesen pedig 1200-1300 kcal), amelynek 7-15%-át fehérjével, 40-45%-át szénhidráttal, 35%-át pedig különböző zsírokkal ajánlott fedezni - nem mindegy azonban, milyen forrásból.

Míg az anyatej fehérjeösszetétele és mennyisége a kicsi igényeihez igazodik, a tehéntej fogyasztására – magas fehérjetartalma miatt – fokozott figyelmet kell fordítani: 500 ml hígítatlan tej vagy tejkészítmény egy 12 kg-os gyermek teljes napi fehérjeszükségletét önmagában fedezi. A zsírok bevitelénél is figyelni kell a mértékre: a 35%-ot meghaladó bevitel az elhízás, a 30%-nál kisebb bevitel az alultápláltság veszélyét



Információs videó





Egy egyszerű képlettel kiszámolhatja, ideális-e a testsúlya. Vernes Réka házi orvos elmondja Önöknek, hogyan. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

növeli. A napi 130 g szénhidrátbevitel többségét összetett szénhidrátokból, keményítőből fedezzük (pl. burgonya, rizs, gabonafélék). Ezekkel, valamint különböző zöldségekkel, gyümölcsökkel a testtömeg kilogrammonként szükséges 0,5 g rostbevitelről is gondoskodhatunk. Persze egy kis édességtől sem célszerű megfosztani a kicsiket: túróval, natúr joghurttal vagy tejjel dúsított cukrozatlan gyümölcspeppel is biztosítható a kalória egy része.

E. ű. ■

1-3 éves korosztály napi vitaminszükséglete

Vitamin	Mennyiség	Természetes forrás
B1	0,5-0,8 mg	hántolatlan gabonából készült, teljes kiőrlésű élelmiszerek, barnarizs, hüvelyes zöldségek
B2	0,5-0,8 mg	tejalapú táplálékok, tojás, máj, hüvelyes zöldségek, teljes kiőrlésű élelmiszerek
B6	0,5-0,8 mg	máj, belsek, tojássárgája, hús, tejalapú táplálékok, teljes kiőrlésű élelmiszerek
B12	0,8-1,12 mikrogramm	húsfélék, tejalapú táplálékok, sajtfélék, tojás
Folsav	100-150 mikrogramm	diófélék, máj, paraj, brokkoli, élesztő, hüvelyes zöldségek, bulgur
C-vitamin	50-75 mg	citrusfélék, friss zöldségek (főként paprika, káposzta, paradicsom, brokkoli). A vitamintartalom hő hatására jelentősen csökken.
Biotin	10-15 mikrogramm	barnarizs, korpá, paradicsom, szójabab, tojássárgája, máj
A-vitamin	400-600 mikrogramm	tejalapú táplálékok, tojássárgája, tengeri halak, brokkoli, sárgarépa, sütőtök, sárga gyümölcsök (pl.: kajsziarack)
D-vitamin	10-15 mikrogramm	egészségre nem káros mértékű napozás (szükséges ezen felül tablettá formájában is pótolni)
E-vitamin	6-9 mg	csíráztatott magvakból származó olajok (pl. búzacsíra-olaj), gabonamagvak (köles, lenmag, bulgur, stb.)
K-vitamin	15-25 mikrogramm	kelkáposzta, spenót, karalábé, kelbimbó, uborka, halolajak, szilva

1 Az Első 1000 Nap Program adatai szerint



„1984-ben ismertem meg a fiatal magyar orvosnőt, aki egy francia állami ösztöndíj nyerteseként érkezett Párizsba. Feltűnő szorgalommal és lelkesedéssel dolgozott: napközben az afrikai betegek gyógyításán, délután és sokszor késő estébe nyúlóan pedig a laboratóriumban találtuk, vizsgálva a betegségeket okozó mikrobákat... Később is figyelemmel kísértük életútját, egy évtizeddel később tudása és gyógyszerfelfedezése révén aktívan hozzájárult a trópusi medicina XX. századi eredményeihez.”

Prof. Jean-Pierre Coulaud, Trópusi és Afrika Intézet igazgatója, Párizs

Interjú

Egy orvos, aki megváltoztatta a XX. századot

2000-ben, a Cambridge Életrajzi Központ felkérésére ült össze egy több szakmából álló tudós-csoport, akik az ezredforduló tiszteletére összeállították azoknak a szakembereknek a listáját, akikről úgy vélték, tevékenységükkel megváltoztatták a XX. századot. Ezek közé a tudósok közé „válogatták be” Dr. Axmann Ágnes.

Mi volt az az eredmény, ami miatt bekerülhetett ebbe a társaságba?

– Több ilyen is van, de talán az egyik legismertebb az a gyógyszer-kombináció, amelyet a malária kezelésére kísérleteztem ki. Bangkokban, a Trópusi Medicina Világkongresszusán az előadásomban azzal hozakodtam elő, hogy az a gyógyszer, amelyet a maláriára használnak, teljesen hatástalan, sőt káros, mert már egy csekély eredmény eléréséhez is akkora dózisban kell adni, ami életveszélyes. A dermedt csendben egy professzor azt kérdezte tőlem, hogy ezt vajon tudom-e bizonyítani. Nem csak, hogy tudtam, de létre is hoztam azt a gyógyszer-kombinációt, amelyet azóta is az egyik legnagyobb gyógyszergyár állít elő, és amelyet a mai napig használnak. Az a professzor David Warrell, az Oxfordi Egyetem Trópusi Medicina Központ igazgatója volt. Később kölcsönösen örültünk a lehetőségnek, hogy együtt is dolgozhattunk, és ő elismerően beszélt további eredményeimről is.

Az egész úgy kezdődött, hogy belgyógyászati szakvizsgára készült, amikor egy félévet a Fertőző- és trópusi betegségek tanszékén kellett eltöltenie, és ezek szerint rabul ejtette a téma.

– Ez is igaz, de ehhez az is kellett, hogy a munkámat és a téma iránti érzékenységemet látva Várnai Ferenc professzor meghívjon az általa vezetett tanszékre dolgozni. Meghatározó volt az az eset, amikor egy vietnámi kislányt hoztak súlyos leprás megbetegedéssel, de tovább kellett küldeni Budapestre

külföldre, mert se gyógyszerünk, se tapasztalatunk nem volt. Bosszantott a dolog, pályáztam én mindenhol, hogy külföldön, azokban az országokban tanulhassak, gyógyíthassak, végezhesek gyógyszerkutatásokat, ahol ezek a betegségek tipikusak. Jártam a világot, Etiópiában leprát gyógyítottam, Vietnamban a malária ellen küzdöttem. Kambodzsában még a lányomat is gyógyítanom kellett, akit kicsi korától vittem magammal, és bár tudta a szabályokat, de óvatlan volt, így nagyon megbetegedett.

Milyen szabályokról beszél?

– Alapvető a kézmosás és a fertőtlenítés. De vannak helyi „specialitások”, amelyekre vagy nem figyelünk vagy nem tudunk rájuk. Vannak például olyan helyek a világon, ahol nem szabad a fehérneműt a szabadban szárítani, mert ha egy bizonyos fajtájú légy rászáll, és a petéit odarakja, később az áldozat testmelegének hatására kikel a fertőzőképes lárvá. De vannak helyek, ahol nem lehet mezítláb járni, mert az ép bőrön is áthatoló férgek lárvái okozhatnak súlyos betegséget. Ezeket az ismereteket, tüneteket és lehetséges gyógymódokat gyűjtöttem össze, amikor 1992-ben megjelentettem a könyvem, amelyre akkoriban a legtöbben furcsán néztek. Nemcsak a laikusok, de az orvosok is. Mi az, hogy „utazási betegségek”? Ma már egyre többen értik, hogy ha egzotikus országokba utazunk, fel kell vértetni magunkat ismeretekkel és fel kell vennünk oltásokat, mert ezek együtt nyújthatnak védelmet.

Vincze Kinga ■

Ha kíváncsi rá, milyen történelmi következményekkel járt Napóleon Egyiptomban szerzett fertőzése, illetve más furcsa esetekről olvassa, látogasson el a www.gyogyhir.hu oldalra vagy az újság Facebook-oldalára!

Ne görcsölgön!

Szervezetünkben a máj alatt található az epehólyag. Ez a körtére emlékeztető formájú, zölde, páratlan szerv tárolja az étkezések között a májban termelődő epét, melyre a zsírok emésztéséhez van szükségünk. A komoly fájdalmat okozó epegörcs gyakran a karácsony környéki, túlzottan bőséges táplálkozás következményeképpen jelentkezik.

Az epe háromnegyedét a máj, többi részét az epecsatorna sejtei termelik naponta mintegy félliternyi mennyiségben; a folyadék besűrűsödve az epehólyagban tárolódik. Utóbbi emésztéskor összehúzódik, így az epe a vékonybélbe kerül. Fő feladata a tápcsatorna lúgosítása, illetve hogy a táplálékban lévő olajokat, zsírokat apró cseppekre bontsa.

Az epegörcsöt az epeutak görcsös összehúzódása váltja ki; a páciens ilyenkor váratlanul fellépő hasi fájdalmat érez a jobb bordaív alatt, amely továbbterjedhet a jobb lapocka felé. A tünetegyüttes hányingerrel, hányással, adott esetben lázzal járhat együtt. Az ünnepek idején asztalra kerülő, sokszor túl zsíros fogások járhatnak enyhébb következményekkel: sokszor puffadás, böfögési inger, enyhébb hasi fájdalmak jelzik az epe túlterheltségét. Szintén epepanaszokra utalhat az étkezések után tapasztalható teltségérzet, a zsíremésztési gondok következményeként a világos, olajos jellegű, hasmenéses széklet, vagy éppenséggel a székrekedés.

Fontos tudni, hogy az epebetegségeknek számos fajtája létezik. Közéjük tartoznak az epekövesség és az epegyulladás, illetve az epevezeték gyulladása, amelyet szintén okozhat epekő. Utóbbi felel egyébként az epegörcsök jelentős részéért is. (Epekövek olyankor alakulnak ki, amikor az epeváladék nem megfelelő összetételű, így a benne lévő anyagok, például a sók koncentrálnak, majd kiválnak. Egyes fajtáik főként kalcium-karbonáttól állnak, mások nagyrészt kikristályosodott bilirubint tartalmaznak.) Azt is érdemes szem előtt tartani, hogy az epebetegségek tünetei könnyen összekeverhetők más, komoly elváltozások szimptomáival, így például a hasnyálmirigy-gyulladás, a gyomor- vagy nyombélfekély, valamint a vakbélgyulladás jeleivel.

Epegörcs idején először is görcsoldó fájdalomcsillapítót kell alkalmazni; ha a tünetek között hányinger is szerepel, akkor kúp formájában.

Célszerű akkor is felkeresni az orvost, ha a fájdalmak enyhültek, ugyanis csak szakember képes egyértelműen megállapítani különböző képalkotó eljárásokkal (így például röntgenes vagy ultrahangos vizsgálattal), hogy pontosan mi okozza a panaszokat.

Az epegörcsök kialakulása ellen néhány életmódbeli szabály betartásával mi magunk is sokat tehetünk: mint annyi más betegség esetében, ezúttal is jótékony hatású lehet az optimális testsúly elérése, illetve a rendszeres testmozgás. Kerülendő az alkohol, a kávé fogyasztása, továbbá érdemes inkább naponta többször fogyasztani kisebb mennyiségű ételmelet, mint egyszerre nagyobb mennyiségű táplálék bevitelével terhelni az epét. Szintén csökkenteni kell a magas koleszterintartalmú alapanyagok használatát, és helyettük előnyben részesíteni a magas rosttartalmú táplálékot. (Némiképp paradox módon a hirtelen fogyás is kockázatos lehet epénk egészsége szempontjából, mivel a koplalás miatt szervezetünkől lebomló zsírok miatt az epében megemelkedik a koleszterin szintje, és ez kövesedést okozhat.)

Ismert, hogy az epe betegségeinek kialakulásában az örökletesség is szerepet játszik, valamint bizonyított, hogy a fogamzásgátló készítményekben lévő hormonok növelik a köves epehólyag okozta görcsök gyakoriságát. Így akinek a családjában gyakoriak az epepanaszok, érdemes felkészülnie arra, hogy nála is jelentkezhetnek a tünetek. Sokan tartanak például olyan vény nélkül kapható készítményeket a házi patikájukban, amelyeket kimondottan epepanaszok kezelésére fejlesztettek ki; ezek többféle kiserelésben, így lágy kapszula, valamint cseppek formájában is beszerezhetők. Ne feledjük azonban: bármennyire hatékonyak ezek a szerek, a visszatérő panaszokkal mindenképpen orvoshoz kell fordulni.

S. A. ■

hirdetés

ROWACHOL lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

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



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

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

satco www.satco.hu

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

www.rowachol.hu



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

A „belső orvos” erősítése

Szervezetünk legfontosabb védőbástyája az immunrendszer. Ez a bonyolult és összetett rendszer véd a baktériumok és a vírusok ellen, de aktivitása – különösen a téli hónapokban – jelentősen csökkenhet. Sokszor ismételt, de tény, hogy a helytelen táplálkozás, a nagyfokú stressz, a rendszertelen és mozgásszegény életmód, illetve a környezetünkől ránk leselkedő milliárdnyi vegyi anyag jelenti a legnagyobb terhelést.

Késő ősszel és télen, amikor megérkezik a megfázós-náthás időszak, különösen fontos, hogy felkészüljünk a betegségek elkerülésére. Az immunrendszer hihetetlen dolgokra képes: legyőzi azt a milliárdnyi kórokozót, ami naponta bombáz bennünket, felismeri a hibás struktúrájú sejteket, és gyorsan eltakarítja őket, azonosítja az egészségünket veszélyeztető anyagokat, és mindent megtesz azok hatástalanításáért. Azonban ahhoz, hogy kifogástalanul tudjon működni, nekünk is támogatnunk kell. Panasz, tünet, betegség csak akkor alakul ki, ha az immunrendszer megadta magát, és a harcban alul maradt. Az immunerősítés egyik alapköve a helyes táplálkozás. A bélrendszerünkben dől el, hogy a szervezetünk mennyi vitamint, ásványi anyagot képes majd hasznosítani. A bélfóra nemcsak a táplálékok lebontásában vesz részt, hanem a nem kívánatos baktériumokkal, gombákkal és vírusokkal szemben is véd, illetve számunkra nélkülözhetetlen vitaminokat is termel. Táplálkozási szakértők azt javasolják, hogy a bélfóra megóvása érdekében együnk naponta élőflórás joghurtot és rostban gazdag zöldséget, gyümölcsöt, például céklát, retket, brokkolit, almát. A régi népi orvosság, a bodzabogyó-kivonat gátolja az influenzavírusokat, ugyanis a gyümölcs gazdag antioxidánsokban, és valószínűleg hasznos lehet a gyulladások elleni küzdelemben is. Rendkívüli segítség a búzacsíra is cink, B-vitamin és ásvá-

ny anyag tartalma miatt. Nem árt alkalmanként rövidebb-hosszabb tisztító kúrákat, heti salaktalanító napokat beiktatni, de csak akkor, ha teljesen egészségesek vagyunk.

Immunrendszert aktiváló módszerek

A hideg és meleg víz váltott használatát Kneipp vezette be krónikus fertőzéssel küszködő, legyengült immunitású betegeinél. A róla elnevezett kúra egyes elemeit bárki könnyen elvégezheti otthon is. A víz testünk pótolhatatlan alkotóeleme, és a nyiroknedv jelentős részét is ez alkotja, tehát ha nem iszunk elég folyadékot, romlik a szövetnedvek keringése, a sejtek anyagcseréje, és minden szervünk, így az immunrendszer tevékenysége is. Legjobb a szűrt tiszta víz, a hígított, frissen préselt levek és a gyógyteák. A zöld- és a fekete teában is bőven van polifenol és flavonoid, ami segít a betegségek elleni küzdelemben. Ezek az antioxidánsok megtalálják a sejteket megtámadó szabad gyököket és megsemmisítik azokat. Manapság egyre több helyen elterjedt és közkezdvelt immunerősítő és salaktalanító módszer, az infrasauna. Ne sajnáljunk időt szakítani magunkra a rohanó hétköznapokban sem – egy jóleső edzéssel, masszázssal, jógaival, sétával vagy akár meditációval.

D-K. D. ■

— hirdetés —



Bevállalós? Csak bírja az iramot.

Erős immunrendszer és elemében a család.

Az emelt hatóanyag-tartalmú Béres Csepp Extra fokozott immunvédelmet biztosít szervezetünknek a betegségek megelőzésében és leküzdésében, hogy a mindennapok kihívásai közben is eleterősek maradjunk.

www.beres.hu [facebook.com/beres.klub](https://www.facebook.com/beres.klub)

A Béres Csepp Extra vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

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

BÉRES Az egészséges emberért

Tényleg mindenkit elér a szürkehályog?

A szürkehályog napjainkban népbetegség. A szürkehályog, más néven cataracta a szemlencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy éles képet lássunk. A 65-75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved tőle. A megoldás az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése. Műtét nélkül a szürkehályog minden esetben vaksághoz vezet.

Dr. Busch Zsuzsanna szemész szakorvos évtizedekig gyógyította a beteg szemeket, ám 78 éves korában őnála is szürkehályogot diagnosztizáltak: „Észrevettem, hogy fokozatosan romlik a látásom. Az olvasáshoz egyre erősebb fényű lámpát kellett használnom, a háztartási munkák során – a romló térlátásom miatt – gyakran nem oda tettem a tárgyakat, ahová szerettem volna, és egyre nehezebben ment az esti autózvezetés is. Végül szemorvos kollégáimmal azonos álláspontra jutottam: ez bizony kezdődő szürkehályog, ami gyakran jár együtt az idős koraival, és ha nem kezelik, akár vakságot is okozhat. Egyértelművé vált számomra, hogy szemműtetre van szükségem.”

Néhány évvel ezelőtt még csak az érett szürkehályogot műtötték, így előfordult, hogy a pácienseknek a műtét időpontjára már meglehetősen beszűkült a látásuk. Jó hír az érintettek számára, vagyis majdnem mindannyiunknak, hogy a korszerű cataracta sebészetnek köszönhetően ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, ráadásul a szürkehályog műtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb orvosi beavatkozássá vált.

Hogyan zajlik egy szürkehályog műtét?

– A legkisebb beavatkozás elvét követő, legkorszerűbb műtégi technikát, a fakoemulzifikációt alkalmazzuk, melyben nagy gyakorlattal rendelkezünk – válaszolja kérdésünkre Dr. Német Ilona, a több évtizede működő Focus Medical Szemészeti Központ szürkehályog specialistája. – Ez egy ultrahangos eljárás. Altatás és injekció adása nélkül, csepp-érzéstelelítésel tökéletesen érzéstelenítjük a szemet, így nem lehet fájdalmat érezni sem a műtét alatt, sem utána. Mindez nem tart tovább 20 percnél, amit rendkívül gyors és panaszmentes gyógyulás követ.

Igaz-e, hogy szemüvegre sincs szükség a szürkehályog műtét után?

– A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel nem csak a szürkehályog által okozott látáscsökkenést szüntethetjük meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korrigáljuk – folytatja a Focus Medical szakembere. – Egyfókuszú, többfókuszú, azaz multifokális és tórikus műlencsék beültetésére is van lehetőség alkalmasságtól függően. Az egyénre szabott lencsetervezéssel a lehető legkevesebb műtét utáni szemüvegviseletet érjük el.

SPONZORÁLT CIKK



Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓLI
Korszerű technikával,
bennfekvés, altatás és injekció
nélkül, fájdalommentesen.

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

**9000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

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

GYH-15-12

**focus
medical**

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

hirdetés

Teával a cukorbetegség ellen

A cukorbetegség, különösen annak kettős típusa, igazi népbetegség. Elterjedése elsősorban a megváltozott életmóddal függ össze. A kevés mozgás és a szénhidrátokban dús táplálkozás közrejátszhat a betegség kialakulásában.

A kettős típusú cukorbetegség (diabétesz mellitusz) kialakulását sokan nem is veszik észre. Látható jele alig van, ugyanis a szervezet egy ideig képes ellensúlyozni az inzulinrezisztenciát. Hogy értsük ezt az orvosi kifejezést, tudnunk kell, hogy az inzulin a hasnyálmirigy béta sejtjei által termelt hormon, amelynek nagyon fontos szerepe van. Segít abban, hogy a glükóz, vagyis a cukor a vérből a sejtekbe jusson és szerepet játszik abban is, hogy a szervezet a cukrot a májban tudja tárolni. Emellett a felesleges szénhidrátokat zsírrá alakítja és fehérjéket állít elő. Felnőttkori, más néven nem inzulinfüggő

cukorbetegségről akkor beszélünk, ha az inzulin nem tudja vércukorszint-csökkentő hatását megfelelő mértékben kifejteni, vagyis inzulinrezisztencia áll fenn. Ez tehát azt jelenti, hogy a vércukor feldolgozásában bizonyos zavarok lépnek fel. Vagy a vércukrot feldolgozó hormon, az inzulin termelése nem elegendő, vagy a vérben keringő cukrot nem tudja az inzulin „besegíteni” a sejtekbe. Mindkét esetben magasabb a vércukorszint a kívánatos 3,5-6 mmol/l-nél. Ez általában a 30 évnél idősebb korosztályban jelentkezhet, ám napjainkban az elhízott gyermekek körében is egyre gyakoribb. A túlsúly azért kockázati tényező, mert a hasüregben felszaporodó zsírszövet is csökkenti az inzulin hatását. A közhiedelemmel ellentétben nem (vagyis nem elsősorban) a cukros ételktől leszünk cukorbetegek. Ha a korábbinál kevesebb finomított szénhidrátot (például fehér lisztet), illetve kevésbé zsíros és kalóriadús ételeket eszünk, máris sokat tettünk a megelőzés érdekében. Dietetikusok ajánlása szerint legjobb, ha teljes kiőrlésű gabonából készült pékárukat, friss zöldségeket, gyümölcsöket választunk és sok folyadékot iszunk.

Így nemcsak a kilók ellen küzdhetünk, hanem a vércukorszintünket is egyensúlyban tarthatjuk.

A megelőzésben segítségünkre lehetnek a gyógynövények, köztük az erdei szederlevél. Étkezés után érdemes inni belőle egy-egy csészével, így fejti ki jótékony hatását, azaz csökkenti a vércukor szintet. Ha fogyni szeretnénk, jó választás például a fehér akácvirág savcsökkentő hatása miatt. A mezei katáng, a tyúkhúr és a bodza gyorsítja az anyagcserét, így elősegíti a testsúlycsökkenést. Népgyógyászati eredmények igazolják, hogy például a gyermekláncfű gyökér, a csalánlevél, a közönséges orbáncfű, a fekete áfonyalevél és a mezei katánggyökér immunerősítő, nyugtató hatású. A belőlük készített tea csökkenti a gyomorpanaszokat és tisztítja az ereket, továbbá enyhíti, illetve megszünteti a cukorbetegség számos kellemetlen melléktünetét (végtagszibbadás, testsúlynövekedés), és késlelteti a súlyos szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érelmeszesedés, veseelégtelenség vagy a keringési problémák kialakulását.

Dözsö-Kádár Dóra ■

Egy kevésbé ismert népbetegség

Nem mindenki tudja, hogy a szívszúrásszerű égő érzést sok esetben nem a szív okozza. Ha a gyomor záróizma nem zár rendesen, savas tartalma visszajuthat a nyelőcsőbe. Bekövetkezhet teljesen egészséges embernél is, ha túlzott nyomás nehezedik a gyomorra: pl. elhízás, terhesség, túlevés vagy szűk ruha miatt.

Statisztikák szerint a savas visszafolyás (reflux) majd minden harmadik embernél előfordul. Enyhébb eseteiben nem tekintjük betegségnek, sokan békésen együtt élnek a kicsit kellemetlen tünetekkel. Amikor a savas gyomortartalom hosszabban sérti a nyelőcső hámsejtjeit, a mellkasban égő érzés keletkezik a szegycsont mögött, aminek persze semmi köze a szívhez. Gyakran ok nélkül tűnő köhögés formájában jelentkezik, ha a savas tartalom feljut a légcsőig.

Az édesgyökér védi a nyálkahártyát

A nyelőcső nyálkahártyáján a gyomorsav hatására gyulladás alakulhat ki. Kezelésére, a tünetek mérséklésére a szokásos savcsökkentők hatékonyak, de részleges emésztést, gázokat eredményezhetnek, ami fokozni tudja a gyomor savas tartalmának a nyelőcsőbe való visszaáramlását. Kutatások szerint a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáinak egészséges működését egy természetes növényi anyaggal támogatni, védeni lehet, amely képes a nyálkahártyák normál vastagodását elősegíteni. A Glycyrrhiza glabra, magyarul édesgyökér flavonoid hatóanyagai a nyállal összekeveredve bevonják a nyelőcső hámsejtjeit, segítik a normál mennyiségű nyálkaképződést, amely szerepet játszik a helyi savasság semlegesítésében, valamint segítik a gyulladásgátló prosztaglandin egészséges, lokális termelését.

Az édesgyökér-kivonatot (DGL-t) rágótablettaként étkezés előtt kell elfogyasztani. Kedvező a nyelőcső, a gyomor és nyombél hámsejtjeire mind a savas behatások, mind a gyógyszeres irritációk (aszpirin, nem-szteroid gyulladásgátlók, stb.) esetén. A nyálkahártyák támogatott normál vastagodása a fokozódó nyálkaképződéssel előnyös az idegvégződések savas irritációjának mérséklésére. A közismert medvecukor ízére emlékeztető anyag nem előzi meg vagy kezeli a refluxot, de segíti a gyomor és a nyelőcső nyálkahártyáinak normál működését, a jó emésztési közérzetet.

Tejsavbaktériumokkal kombinációban

Az édesgyökér hatóanyagainak tejsavbaktériumokkal (Lacto- és Bifidobaktériumok) való kombinációjával kettős egészségvédő hatást mutatnak a kutatások a gasztrointesztinális rendszerre vonatkozóan, mivel a két komponens kiegészíti, támogatja egymás hatékonyságát. A gyomor mikroflóráját, baktérium-egyensúlyát támogató tejsavbaktériumok jótékonyak az emésztésre, gátolják a refluxot növelő gázképződést. Az édesgyökér hatóanyagai így maximális hatást fejthetnek ki a gyomor és nyelőcső hámsejtjeire, azok egészséges működésére.

J. P. ■

— hirdetés —

MAGAS VÉRCUKORSZINT?

Gyógynövény tea a cukorbetegségért

Szabó Gyuri bácsi a bükki füves ember elismert teakeveréke

- minden cukorbeteg-diéta hatásos kiegészítője
- csökkenti a cukorbetegség számos kellemetlen tünetét, szövődményét
- kizárólag gyógynövényekből álló teakeverék
- orvosok ajánlásával sokezer ember fogyasztja évek óta
- népgyógyászati hagyományok alapján készült, gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású termék
- a Diabess-Györgytea 50 és 100 grammos kiszerelésben is kapható

Elérhetőségeink: 06 46 390 278 • www.diabess.hu



SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

Pharmaforte

GASTRO-BON

rágótabletta

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

Hatóanyagai kedvezőek

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

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

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől. **Ajánlott ára: 2200Ft/30db 3400Ft/60db**

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

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

Alkalmazása javasolt:

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

— hirdetés —



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 között mindenki, 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 Sasszem lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

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

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

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

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

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

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

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

GyH-15-12

LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

Antibiotikumok: a felelős használat életeket menthet

Olyan szuperbaktériumok fenyegetik az emberek egészségét, amelyekre nincs, vagy alig akad gyógyszer. Ezek a baktériumok ellenállnak az antibiotikumoknak és ellehetetleníthetnek olyan fontos orvosi beavatkozásokat, mint például a rákos betegek kezelése vagy a szervátültetések. Sőt, könnyen előfordulhat, hogy néhány év múlva egy egyszerű tüdőgyulladásra sem lesz megfelelő gyógyszer. Az úgynevezett antibiotikum-rezisztencia ellen a lakosság is sokat tehet, azzal, hogy felelősségteljesen alkalmazza az antibiotikumokat, pontosan betartva az orvos utasítását.

2015. november 18-án rendezték meg az Európai Antibiotikum Napot, mely felhívta a figyelmet a globális közegészségügyi fenyegetést jelentő antibiotikum-rezisztenciára, a helytelen és szükségtelen antibiotikumhasználat veszélyeire és az egyének, valamint az egészségügyi intézmények megelőzésben játszott szerepére és felelősségére. Idén először az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egy teljes hetet szentel a témának: az Egyesült Államoktól Kanadán át Ausztráliáig átívelő kampánnyal igyekeznek erősíteni az antibiotikum rezisztencia elleni világméretű összefogást, miután idén májusban a WHO 68. Közgyűlésén elfogadták az „Antimikrobiális Rezisztencia elleni Globális Cselekvési Tervet”.

Egy friss európai uniós jelentés szerint 2010 és 2014 között az Európai Unió tagállamainak többségében érzékelhetően nőtt az antibiotikum felhasználás mind a lakosság körében, mind az egészségügyi intézményekben. Ez komoly problémát jelent, mivel az ellenálló baktériumok terjedésének fő oka a túlzott és helytelen antibiotikumhasználat. Aggodalomra ad okot a kutatás azon megállapítása is, mely szerint egy speciális baktérium, az úgynevezett karbapenemáz-termelő Enterobacteriaceae (CPE) terjedése Európában jelentősen felgyorsult. Míg 2013-ban csak 6 tagállam, addig 2015-ben már 13 tagállam számolt be ilyen esetről. A baktérium terjedése óriási közegészségügyi kockázatot jelent, mivel a karbapenem az egyik legerősebb használatban lévő antibiotikum, így ezekben az esetekben csak korlátozott lehetőségek állnak rendelkezésre a betegek gyógyítására.

Az ellenálló baktériumok kialakulása természetes jelenség, de az antibiotikumok helytelen használata felgyorsítja ezt a folyamatot. Az úgynevezett multirezisztens (több gyógyszerrel szemben ellenálló) baktériumok a fertőzések számtalan formáját okozhatják: húgyúti fertőzés, tüdőgyulladás, bőrfertőzés, hasmenés, véráramfertőzés. Az ellenálló baktériumok miatt a gyakran alkalmazott gyógyszerek sokszor már hatástalanok. Hatékony antibiotikumok nélkül az olyan életmentő orvosi kezelések, mint pl.: a sebészeti beavatkozások vagy a kemoterápia nem lehetségesek.

Az ellenálló baktériumok terjedésének megakadályozásában kulcs szerepe van a nemzeti járványügyi megfigyelő rendszereknek. Ebben a tekintetben Magyarország élen jár, hiszen hazánkban már 2006 óta kötelezően kell jelenteni az ellenálló baktériumok által okozott, egészségügyi ellátással összefüggő fertőzéseket, az ÁNTSZ pedig folyamatosan figyelemmel kíséri a folyamatokat.

Az ellenálló baktériumok terjedésének visszaszorítása közös felelősségünk. Az antibiotikumok nem gyógyítják a vírus okozta betegségeket, így a náthát és az influenzát sem. Csak akkor szedjük antibiotikumokat, ha azt orvos írta fel, mindig fejezzük be a teljes kúrát, akkor is, ha már jobban érezzük magunkat és soha ne tegyük félre vagy adjuk oda a számunkra felírt antibiotikumokat másnak. A fertőzések megelőzésében a rendszeres kézmosásnak és személyes higiéniának is kiemelkedő szerepe van.

S. A. ■

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

mobil-web:vep.qr-webside.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarairól fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nem életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!** Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

A VEP KÉSZÜLÉK TERÁPIÁSÁN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEHATÉKONYABB!

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

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

Hazánkban tízből egy kishaba koraszülöttként jön a világra

A fogantatástól az ezredik napig

Évente 8000 csecsemő születik meg hamarabb, mint kellene. Esetükben életmentő lehet a hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás, de a megfelelő táplálás minden gyermek számára kulcsfontosságú. Az idei koraszülöttek világnapján a Honvédkórház is csatlakozott az Első 1000 Nap Programhoz, amely program az élet keletkezésének és elindulásának ezen időszakára hívja fel a figyelmet.

A mellett, hogy az anyatejjel táplált csecsemők ritkábban szenvednek tüdőgyulladásban és egyéb fertőző betegségekből, a fogantatástól számított első ezer nap táplálási szokásai számos felnőttkori népbetegség megelőzésében is meghatározó szerepet játszanak.

A kognitív képességek, így a gondolkodás, a nyelvi képesség vagy az emlékezet ugyanis életünk első 1000 napjában fejlődnek a legintenzívebben, de ebben az időszakban alakul ki a bélfóra és az immunrendszer, valamint ekkor válik véglegessé a zsírszövetek száma is, amely meghatározza a felnőttkori elhízásra való hajlamot. Ez a fejlődés szempontjából kritikus

hirdetés

A minőség a génjeinkben van!

Megfizethető biztonság

Egészségtudatos gondoskodás

Év végén adókedvezmény

www.patikakartya.hu

időszak egy érett újszülött számára kevésbé megterhelő, hiszen 280 napot méhen belül tölthet. A koraszülötteknek (azaz a 37. terhességi hétnél korábban világra jött csecsemőknek) azonban ennél néha 80-100 nappal is kevesebb jut, ezért az ő esetükben kiemelt jelentőséggel bír a méhen kívüli táplálás. „Az 5 év alatti gyermekek körében világszinten a koraszülöttséggel járó szövődmények számítanak a vezető haláloknak. A túlélési esélyeik javításában, a koraszülött betegségekkel szemben az anyatej az egyik legfontosabb prevenció fegyverünk. Az anyatej minden más tápláléknál jobban hasznosul a csecsemő szervezetében, és képes alkalmazkodni az igényeihez. Koraszülés esetén például magasabb a fehérje- és a zsírtartalma, és több ellenanyagot is tartalmaz, ami segít megvédeni a fertőző betegségektől. A modern koraszülött-ellátó központokban – így a Honvédkórházban is – a csecsemőkori betegségek leküzdése mellett a későbbi betegségek megelőzése is fontos célkitűzés, amiben az anyatejes táplálásnak kiemelt szerepe van” – mondta Dr. Nádor Csaba neonatológus főorvos, a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Perinatális Intenzív Centrumának (PIC) vezetője. Az intézményben Szoptatási- és Csecsemőtáplálási Ambulancia segíti az anyák szoptatási nehézségeinek megoldását, az egészséges és beteg újszülöttek anyatejes táplálásának támogatását. Kevesen tudják, de a fogantatástól számított első ezer nap táplálási szokásai az örökölt géneknél is nagyobb hatással vannak olyan felnőttkori népbetegségek kialakulására, mint például a diabétesz, a szív- és érrendszeri megbetegedések vagy az elhízás.

V.K. ■

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

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

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!

GYÓGYSZERHULLADÉK
Csökkentés
Csökkentés

Tegyük együtt környezetünket!

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 létezik még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerertára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft +230 Ft postaköltség

70 hatékony gyógyszerertári készítmény
Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából

MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az kiadvány és a postaköltség árát (580 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:

ROWACHOL[®]

lágy kapszula ● belsőleges oldatos cseppek 💧

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epeköképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok



• Epekímélő
étrend:
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!



sAtco

www.satco.hu

Tel.: (+36-1) 371-0530

Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: satco@satco.t-online.hu



ROWA[®]
Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.



www.rowatinex.hu

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