GYÓGYHÍR Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2024. AUGUSZTUS

Magas vérnyomás: kerülendő ételek

Fáj a feje a hőségben? Több oka is lehet!

Grillpraktikák nem csak kezdőknek

Újgenerációs tesztek allergiásoknak

STOHL ANDRÁS
színművész

ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK A DUGULT ORR MIATT?

Az új légzés könnyítő tapasz megoldást kínál azok számára, akik küzdenek az orrjáratok elzáródásával és a horkolással.

Az egyszerű, ám hatékony tapasz az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, ezáltal könnyebbé téve a légzést és biztosítva egy nyugodtabb alvást.

Ez a forradalmian új termék nemcsak átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdülés okozta orrdugulást, de javítja is a légzést hosszú távon. A légzéskönnyítő tapasz megnyitja az orrjáratok keskeny szakaszát, így könnyíti az orrlégzést. Emellett segíti a lágy szájpad rezgésének csökkentését, ezáltal mérséklődik a horkolás és a zavaró éjszakai zajok.

Egyszerű használata és az azonnali hatás teszi a légzés könnyítő tapaszt kiváló választássá allergiás panaszok, megfázás vagy orrdugulás esetén. Felejtse el az éjjeli küzdelmeket azáltal, hogy átadja magát a nyugodt alvásnak és a friss, szabad légzésnek!

Magyarországon forgalmazza a

PATIKA PACK KFT.

Patika Pack

1139 Budapest, Üteg u. 49.
Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • **www.patikapack.hu**

Tartalom

4. HÍRZÓNA
Egészségügyi és tudományos hírek

5. NYÁRIDŐ
Fáj a feje a hőségben? Több oka is lehet

6. ALLERGIA
Allergiás betegeken segíthet egy újgenerációs teszt

7. ALLERGIA
Szemviszketéssel kínlódik?

8. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK
Morton neuroma: a rossz cipő okozza

9. HIGIÉNIA
Így előzze meg az ágyipoloska-fertőzést

10. INTERJÚ
Beszélgetés Stohl Andrással

11. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER
Ezeket az ételeket érdemes elkerülni

12. ÍZEK, ÉTELEK
Grillpraktikák nem csak kezdőknek

13. VISSZÉRBETEGSÉG
Súlyosbodhatnak a visszérproblémák

14. ÉLETMÓD
Élelmiszerbiztonság kánikulában

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866, (06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Interjú fotó: RTL

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Z. K. Bt. **E-mail:** kz2848@gmail.com
Telefon: +36-30-212-7631

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 **Fax:** (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu

eds zrínyi

Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Csontos Csilla 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
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu

Szerezzünk élményeket!

Fáradtnak érzi magát? Az ellenszer nem feltétlenül az alvás vagy a passzívan, komolyabb tevékenységek nélkül töltött idő. Nem mindegy, miből adódik a kimerültség, és bizony az aktív pihenés sokkal inkább feltölthet, mint a tévé előtt vagy a vízparton való heverészés.

Sokak számára a pihenés és az aktivitás ellentétesek egymással, pedig ez nagy tévedés: a feltöltődést segíti, ha a pihenés aktivitással párosul.

A rendszeres testmozgásnak számos pozitív hatása van a lelki és szellemi energiaszintre. Javítja az agyi működést és a memóriát, serkenti a szorongást oldó hormonok termelődését, csökkenti a belső feszültséget, enyhíti a depresszió tüneteit. Mindenki tapasztalhatta már, hogy egy szabad levegőn tett séta során „kiszellőzik a feje". Ilyenkor a mozgás és a más környezeti hatás is segít rendezni a gondolatokat.

A megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás az alvást is javítja, ami hozzájárul a fáradtság csökkentéséhez. A hétköznapokban sokan nem alszanak eleget, pedig ez hosszú távon fizikai és szellemi kimerültséghez és a teljesítőképesség romlásához vezet.

Az aktív kikapcsolódás segít a stressz oldásában, de ha ez nem elég, akkor relaxációs technikákat, jógát is érdemes bevetni. A tartós stressz fizikai tünetekkel is jár, ezek enyhítése a feszültség oldását is segíti. A jóga, pilates, stretching és más, izomlazító módszerek hatását kutatások igazolják.

A személyiségtől és a fáradtság forrásától is függ, hogy egy nyaralás idején körbevegyük-e magunkat sok emberrel. Az azonban biztos, hogy a családi, baráti kapcsolatok segítenek a problémákkal való megküzdésben, így a fáradtságot is oldják. Ne zárjuk el magunkat másoktól, beszéljünk a problémáinkról, és szerezzünk közös, pozitív élményeket!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

INNOVÁCIÓ

Sejtbefogó mikrorobotokat fejlesztettek

Az egyedi sejtek megfogásához szükséges apró eszközöket fejlesztettek ki a Szegedi Biológiai Kutatóközpont (SZBK) munkatársai.

A legmodernebb eljárások a sejtek méretéhez hasonló méretű mikrofogókat használnak, de léteznek nagyfrekvenciás elektromos teret alkalmazó eszközök, vagy a sejt környezetében lézeres melegítéssel lokális folyadékáramlást előidéző rendszerek is. Az optikai csipesz ugyancsak ezen eszközök sorába illeszkedik, mint a sejtek nagy pontosságú mozgatására használható egyik leghatékonyabb módszer.

A sejtek megragadásának egy sokkal hatékonyabb módja a hozzájuk rögzített piciny fogantyúkon keresztüli indirekt csapdázás, amivel a csapdaerő jelentősen megnövelhető és egyúttal elkerülhető az érzékeny sejtek intenzív fény okozta károsodása is. A fogantyúk használatának egyértelmű előnyei mellett a sejtek és a szerkezetek kezelése, valamint az a tény, hogy a fogantyúkat később nem lehet a sejtekről leválasztani, sokszor hátrányos lehet.

Erre a problémára dolgoztak ki megoldást az SZBK Biofizikai Intézetének kutatói, akik az egyedi sejtekhez átmenetileg rögzíthető, deformálható polimer mikroeszközök új családját fejlesztették ki, amelyek a sejtek megfogását bármiféle kezelés nélkül teszik lehetővé. Ezek az eszközök apró robotokként működnek, képesek megragadni, mozdulatlanul megtartani, forgatni, szállítani és végül elengedni a vizsgált sejteket.

A kutatók szerint a bemutatott optikai csipeszen és a specifikusan a feladathoz tervezett mikroeszközökön alapuló módszer lehetővé teszi a nem letapadó egyedi sejtek korábbiaknál hatékonyabb vizsgálatát, és igazolja, hogy a rugalmas anyagokon alapuló mikrorobotika hatalmas potenciállal rendelkezik a biológiai alkalmazásokban is.

GYÓGYSZERFEJLESZTÉS

Az Alzheimer gyógyszert nem ajánják az EU-ban

Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) nem javasolja egy új, az Alzheimer-kór ellene kifejlesztett és a világ több országában, köztük az Egyesült Államokban már engedélyezett gyógyszer forgalomba hozatalát az Európai Unióban.

A kiadott ajánlás indoklása szerint a német Eisai és a Biogen amerikai gyógyszergyártó által közösen kifejlesztett, Leqembi nevű gyógyszer feltüntetett mellékhatásai - amelyek között az agyvérzést is felsorolják - meghaladják az esetleges előnyeit.

A két vállalat máris bejelentette, hogy a döntés felülvizsgálatát fogják kérni.

A Leqembi segítségével végzett infúziós terápiát mind ez idáig az Egyesült Államokban, Kínában (beleértve Hongkongot), Japánban és Izraelben engedélyezték.

A klinikai vizsgálatok szerint a Leqembi 27 százalékkal lassítja a kognitív funkciók hanyatlását a kór korai szakaszában lévő betegek esetében.

Európában mintegy hétmillió Alzheimer-kórban szenvedő emberről tudni, előrejelzések szerint pedig ez a szám 2050-re a duplájára nőhet.

Az EMA ajánlását hivatalosan az Európai Bizottságnak is el kell még fogadnia, amely azonban többnyire nem támaszt kifogást az uniós ügynökség döntései ellen.

KUTATÁS

Az idegsejtek hatékonyságának romlása miatt lassul a mozgás és gondolkodás

Még mindig nagyrészt ismeretlen, mi az idegsejtszintű magyarázat arra, hogy idős korban lelassul a mozgás és a gondolkodás is, miközben az emberek egyre magasabb kort érnek meg, és az idősek aránya is magasabb a társadalomban.

A HCEMM szegedi Neuron Fiziológia és Terápia kutatócsoportja egy lehetséges magyarázatot talált arra, hogy az egyes agyi idegsejteknek miért romlik idővel jelentősen a teljesítménye.

Az agykéregben található "gyorsan tüzelő" interneuronok az idegsejtek egy gyakori és fontos típusát jelentik, amelyek a többi idegsejt működését egy hálózattá kapcsolják össze. Ritmikus aktivitásuk kulcsszerepet játszik az érzékelésben, az összetett mozgásban és a tanulásban is. Az öregedés folyamán az idegsejtek által létrehozott elektromos jelek lassulnak és gyengülnek, ami közvetlen kiváltó oka lehet az időskori teljesítményromlásnak.

„Egész életünkben azokkal az idegsejtekkel dolgozik az agyunk, amelyekkel születtünk" – nyilatkozta **Karri Lamsa**, a kutatócsoport vezetője.

„Az agyunkban a legtöbb idegsejt egykorú velünk, életünk folyamán újakra már nem igazán teszünk szert, szóval csodálatos, hogy még akár nyolcvan év után is megfelelően működnek. Egészséges öregedés esetén a változások aprók, de lényegesek, csökkentik az idegsejtek elektromos aktivitását" – tette hozzá.

„Megfigyeltük, hogy a sejtek által létrehozott akciós potenciál gyengül idős korban, ez az az elektromos jel, amely végighalad az egész idegsejten, amellyel a sejt üzenetet küld a szomszédjainak. Ez a jel lassul és gyengül le idős korban, ez a mozgásképesség és a gondolkodás romlásának egyik oka is" – írta **Szegedi Viktor**, a Journal of Biotechnology szaklapban.

A lassabb akciós potenciálok az idegsejtek hálózatát is lelassítják, ez magyarázhatja, miért tanulnak nehezen az idősek a fiatalokhoz képest.

„A mi eredményeink a világon az elsők között számolnak be öregedéssel kapcsolatos változásokról. Egyedülálló bepillantást nyertünk abba, mi történik az öregedés folyamán az emberi agyban, nem laboratóriumi állatokban, amelyek az emberi élethez képest jóval rövidebb ideig élnek" – hangsúlyozta Karri Lamsa.

Fáj a feje a hőségben?

Több oka is lehet!

A kánikula sok olyan körülményt produkálhat, ami miatt fejfájás alakulhat ki, akik pedig eleve fejfájásra hajlamosak, fokozhatja a panaszaikat a hőség. Mit tehetünk a kínzó fejgörcs megelőzéséért, a fájdalom csökkentéséért, és hogyan lehet kezelni a tartós panaszokat?

➔ A hőség nem önmagában felelős a fejfájásért

A nagy meleg sokak számára nehezen elviselhető, különösen, ha a mostanában jellemző extrém kánikuláról van szó. A legtöbbször azonban nem önmagában a hőség okoz fejfájást, gyakran más tényezőkkel együttesen váltja ki a kínzó tünetet.

Ilyen tényezők lehetnek

Dehidráció, kiszáradás

A folyadékhiány főleg idős embereknél jelenthet gondot, akik érelmeszedésben szenvednek, és akik egyébként sem ugyanúgy érzékelik már a szomjúságot, mint a fiatalabbak. A dehidráció azonban mindenkinél lehet fejfájástrigger, ugyanis a folyadékhiány miatt összeszűkülnek az erek. A kiszáradás jellemző tünetei a fejfájás mellett a száraz száj és ajkak, a kínzó szomjúságérzés, a kevés és sötét vizelet, a fáradtság.

Meleggel összefüggő állapotok

A napszúrás, a hőguta, a hőkimerülés viszonylag gyakori jelenségek, különösen, ha még fizikai tevékenységet is végez valaki a hőségben. Ezen állapotok mind járhatnak erős fejfájással, de a jó hír, hogy ezek mind megelőzhetők. Ha viszont izomgörcsök, gyengeség, zavartság, hányás, gyors és elnyomható pulzus, ájulás jelentkezik, a beteghez mentőt kell hívni.

További rizikófaktorok

A túl hosszú ideig tartó napozás akkor is okozhat fejfájást, ha fényvédőterméket, kalapot használ valaki, fontos limitálni az időtartamot. A leégéstől védő termékek vagy parfümök illatanyagai sajnos ugyanúgy fejfájáshoz vezethetnek az erre hajlamosaknál. A melegben az is előfordulhat, hogy valaki kihagyja a szokásos étkezéseit, megváltoztatja a gyógyszerszedési szokásait, és ez mind kiválthat fejfájást. Ugyanakkor érdemes elolvasni a gyógyszerek betegtájékoztatóját is, ugyanis néhány gyógyszer hatékonysága csökkenhet a hőség hatására.

A migrén is felerősödik a melegben

➔ A migrénes betegek egy része azt tapasztalhatja, hogy a kánikulában romlik az állapotuk. Az Amerikai Migrén Alapítvány össze is foglalta azokat a teendőket, amelyekkel megelőzhető a hőségben könnyen kialakuló fejfájás.

- Egész nap sokat kell inni, és nem ajánlott kihagyni a rendszeres étkezéseket.
- Óvakodni kell a tartós direkt napsütéstől.
- Ajánlott rendszeresen árnyékos helyen pihenni.
- Előnyös a napszemüveg használata.
- Érdemes illatmentes kozmetikai termékeket választani.
- Ajánlott visszafogni a fizikai aktivitást.
- Az előírás szerint szükséges bevenni a rendszeresen szedett gyógyszereket, amelyeket hűvös helyen kell tárolni.

Ha már kialakult a fejfájás, jót tehet egy hideg borogatás vagy jeges palack a halántékra helyezve, egy hűvös zuhany, hideg víz lassú kortyolgatása, viszont ilyenkor nem ajánlott koffeines italt fogyasztani.

Rendszeres orvosi kontrollt igényel

➔ A migrén hosszú távon nem kezelhető vény nélküli fájdalomcsillapítókkal, és ezek rendszeres szedése nem is ajánlott. A roham kezelése és megelőzése orvosi feladat, hiszen csak a rohamok súlyossága, gyakorisága és kísérő tünetei alapján lehet meghatározni, hogy milyen gyógyszert lehet és kell alkalmazni, valamint ki kell zárni az esetleg más, fejfájással járó betegségeket is – hangsúlyozza **DR. SIMON MÁRTA**, a Neurológiai Központ neurológusa, fejfájás-specialista.

A rohamgyógyszereken túl folyamatos megelőző kezelésre is szükség lehet, ha havi 3-4 alkalomnál gyakoribb, vagy hosszan tartó fejfájások jelentkeznek. Ezen szerek közé tartoznak bizonyos antidepresszánsok, epilepsziaellenes gyógyszerek, vagy béta-receptor-blokkolók – rendszeres orvosi kontroll mellett. Fontos az életmódbeli szabályok betartása, különösen, ha a páciens tudja, hogy valamilyen étel, ital vagy tevékenység provokálja a rohamokat. Érdemes kipróbálni a migrénellenes botoxterápiát, amely mind a rohamok gyakoriságát, mind a súlyosságát képes csökkenteni.

Allergiás betegeken segíthet egy újgenerációs teszt

Hazánkban közel 2,5 millió ember szenved allergiás megbetegedésben, és minden tizedik magyar allergiás a parlagfűre. Sajnos elmondható, hogy az allergiás megbetegedések száma jelentősen emelkedik az elmúlt években, évtizedekben.

Mit jelent a keresztallergia?

➔ Sokan tapasztalják, hogy akkor is megjelenhetnek allergiára utaló tünetek, amikor a levegőben nem mérhető nagyobb pollenkoncentráció. E mögött feltehetőleg keresztallergia áll, ami azt jelenti, hogy bizonyos ételek fogyasztásakor a szervezet nem tud különbséget tenni az allergizáló pollen és az adott étel között, mert azok kémiai szerkezete annyira hasonló. A keresztallergiának több típusát ismerjük, leggyakoribb a pollen-étel keresztallergia, például a parlagfű-görögdinnye-sárgadinnye-paradicsom-uborka kombináció, de sokan szenvednek tünetektől nyírfavirágzás idején, ha mogyorót, mandulát, diót, kivit vagy avokádót fogyasztanak.

A légúti allergia vagy más néven a pollenallergia tünetei az orrfolyás, orrdugulás, szemviszketés, tüsszögés, köhögés. A pollen-pollen keresztreakciók tünetei egymástól megkülönböztethetetlenek. Pollen-étel keresztreakciók esetén viszont a pollennel keresztreagáló étel fogyasztását követően szájüregi panaszok jelentkeznek, szájnyálkártya- és garatviszketés, bizsergő érzés, esetleg a szájban jelentkező kiütések, a nyelv, ajkak enyhe dagadása, vagy hasi görcsök is előfordulhatnak. Az étel okozta keresztreakciók tehát enyhe, de egyértelműen felismerhető tüneteket okoznak.

Így csökkenthető a kialakulása

➔ Ha tudja, hogy mire allergiás, akkor érdemes mindent megtenni, hogy elkerülje az adott allergént ,vagy legalább csökkentse a koncentrációját. Ezt megteheti például légtisztító segítségével, ha por- vagy pollenallergiája van. Pollenszezonban ajánlott a gyakori hajmosás és a szabadtéren viselt ruhák gyakoribb mosása. A panaszokat okozó, ismert ételallergének elkerülésének szerepe egyértelműen fontos, erre érdemes figyelni akkor is, ha étteremben étkezik. A tünetek csökkentésére, megelőzésére szolgálhatnak az antihisztaminok is, melyeket érdemes még a tünetek megjelenése előtt szedni, tehát amennyiben valaki a parlagfűre allergiás, érdemes már augusztus elején elkezdeni az antihisztamin szedését.

Ha allergiás tüneteket tapasztal

➔ Pollenallergiára utaló tünetek mellett a légúti allergének vizsgálata javasolt, az ilyen allergiapanelek a Magyarországra jellemző füvek és fák pollenjei mellett tartalmaznak penész-, poratka- és állatszőr-allergia laboratóriumi vizsgálatára alkalmas antitesteket is. Ezen felül bőrtesztek elvégzésére is szükség lehet, ez a típusú teszt viszont allergiaszezonon kívül javasolt. Ha hasmenést, csalánkiütést, ekcémát, szájnyálkahártya-duzzanatot, asztmás tünetet tapasztal, akkor ételallergia lehetősége is felmerül. Ebben az esetben az úgynevezett nutritív panel elvégzése javasolt, melyben a tej és tojás mellett zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék és diófélék vizsgálatára is lehetőség van. Az allergiavizsgálatok elvégzése hosszan fennálló bőrtünetek, például ekcéma fennállása esetén is ajánlott. Bőrtünetek mellett szintén szóba jöhet speciális bőrtesztek elvégzése is.

Újgenerációs tesztek

➔ A kellemetlen tüneteket jellemzően tabletta vagy orrspray formájában bevihető antihisztaminnalvagy szteroidtartalmú készítményekkel lehet csökkenteni. Allergológus szakorvos javasolhat allergénspecifikus immunterápiát, ami általában egy hosszabb kezelést jelent. Ennek során az allergént tisztított formában, növekvő dózisban kapja a páciens, így a szervezet megtanulja tolerálni az addig tüneteket okozó ételallergént vagy pollent. Sajnos ezzel a módszerrel nem minden esetben érhető el a kívánt tünetmentesség. Amennyiben ételallergia vagy pollen-étel keresztreakciók okozzák a tüneteket, célzott diétás változtatások is szükségesek ahhoz, hogy a páciens tünetei csillapodjanak vagy végleg megszűnjenek.

A közelmúltban megjelentek az újgenerációs multiplex allergiatesztek, melyek előnye, hogy nemcsak a megszokott allergénkivonatokat vizsgálják, hanem azok komponenseit is. Így egyetlen vérvételből csaknem 300 allergén kimutatására nyílik lehetőség.

Szemviszketéssel kínlódik?

A ciprus- és tiszafafélék, valamint a nyár magas pollenkoncentrációja mellett az éger, a kőris, a juhar és a fűz virágpora is közepes koncentrációban van jelen országszerte.

➔ A szezonális allergia okozta kötőhártya-gyulladás a leggyakoribb szemallergia. A betegeknél a levegőben lévő növényi pollen típusától függően tavasszal, nyáron és/vagy ősszel jelentkezhetnek a jellegzetes tünetek: a könnyezés, idegentest-érzés, szemviszketés, a kötőhártya vörössége, valamint a szemhéj duzzanata – mondja **DR. MORIC KRISZTINA** allergológus, klinikai immunológus.

A tünetek általában mindkét szemet érintik, bár intenzitásukban gyakran tapasztalható oldalkülönbség. Az allergiás kötőhártya-gyulladás homályos látással, fényérzékenységgel, híg, víztiszta váladékozással is járhat, és gyakran kíséri vizes orrfolyás, orrdugulás, orrviszketés és tüsszögés is. Ha tüneteink hosszabb ideje összefüggően jelentkeznek, és korábban is az év ezen időszakában figyeltünk fel rájuk, akkor nagy valószínűséggel szezonális allergiáról van szó.

A tünetek enyhítése és kezelése

➔ Az allergiás kötőhártya-gyulladás enyhe-közepes tünetei általában jól reagálnak az egyszerű otthoni kezelésekre. A szem hideg vízzel való kiöblítése vagy tartósítószer-mentes műkönny használata eltávolítja az allergéneket. A súlyosabb tünetek általában gyógyszeres kezelést és orvosi felügyeletet igényelnek.

Egészséges szem — Kötőhártyagyulladás — Kúszókártya

Az allergiás reakció kiváltotta tünetek enyhítésében az antihisztaminok használata javasolt, amelyek különféle formában elérhetőek: tabletták, szirupok, krémek, orrspray-k és szemcseppek tartalmazhatják. A szemcseppek közvetlenül kezelik az allergiás kötőhártya-gyulladás tüneteit, és többféle – akár kombinált – készítmény is szóba jöhet a tünetek enyhítésében.

– Az allergiás betegségek kezelésében használt gyógyszerek csak tüneti kezelésre alkalmasak, a kiváltó okot azonban nem szüntetik meg. Az egyetlen oki terápia az úgynevezett allergénspecifikus immunterápia, melynek során a betegek tisztított, standardizált allergénkivonatokat kapnak szájon át, cseppek vagy tabletta formájában. A terápia hatására jelentősen mérsékelhetők a szénanátha okozta tünetek, így az évről-évre megjelenő, a szemet érintő kellemetlen panaszok is – mondja Moric doktornő, az Allergiaközpont szakembere.

HIRDETÉS

SAGER PHARMA Creating added value through partnership

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

A kockázatokról és a mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Morton neuroma: a rossz cipő okozza

A Morton neuroma a talpon végigfutó talpi ideg irritációja miatt alakul ki, és mivel összefüggésbe hozható a nem megfelelő cipők tartós használatával, jóval több nőnél okoz fájdalmat, mint férfinál. Dr. Arnold Dénes Arnold MSc sebész, fájdalomspecialista a probléma diagnosztizálására és kezelési lehetőségeire hívta fel a figyelmet.

Jellegzetes tünetek a talpon

➔ A talpon végigfutó idegen a tartós nyomás és irritáció miatt jóindulatú szövetburjánzás alakulhat ki, ami tipikusan éles fájdalommal hívja fel magára a figyelmet. Van azonban még néhány tünet, amely mindenképpen orvosi kivizsgálást igényel.

- A fájdalom legtöbbször a 3. és 4. lábujj között jelentkezik, de végigfuthat az egész külső lábélen is.
- Előfordul, hogy a nagylábujjban érződik égő fájdalom, ami a többi lábujjra is kiterjedhet.
- Érzéketlenség és zsibbadás is mutatkozhat a lábujjakban.
- A fájó érzés cipőviselés közben bukkan fel, akár olyan érzést keltve, mintha egy kő lenne a lábbeliben. Sokszor le is kell venni a cipőt a fájdalom miatt.
- A fájdalom rohamokban jelentkezik. Van, hogy hetente kétszer is szenvedünk tőle, majd hónapokig szünet áll be. Ugyanakkor kezelés nélkül idővel egyre gyakoribbá válnak a panaszok.

Miért a nőket sújtja főként?

➔ A Morton neuroma a nőknél négyszer gyakrabban jelentkezik, mint a férfiaknál. Főként 50-60 éves korban alakul ki, de bármilyen életkorban képes megnehezíteni a járást. És miért épp a nő szenvednek tőle? Mert van néhány rizikófaktor, ami hozzájárul a kialakulásához:

- magas sarkú, szűk orrú cipő viselése,
- egyes sportágak és tevékenységek, amelyek nyomást gyakorolnak az ínszalagra és az idegek megvastagodását okozzák (például futás, ugrószámok, síelés, balett),
- bizonyos deformitások, mint a kalapácsujj vagy az ún. lúdtalp, amelyek az ínszalagot az idegekhez préselhetik.

Hogyan lehet kezelni?

➔ Az ilyen jellegű problémák kezelésénél elsődlegesen fontos felállítani egy korrekt diagnózist, amely megjelöli a panasz forrását. Figyelembe kell venni az általános egészségi állapotot, például a cukorbetegség és a rheumatoid arthritis szintén okozhat a lábfej- és talpproblémákat – hangsúlyozza dr. Arnold Dénes Arnold MSc, a Budai Fájdalomközpont orvosa.

Mindenekelőtt meg kell vizsgálni, szükség van-e a cipőviselés megváltoztatására, vagyis a magas sarkú és/vagy hegyes cipő okozta-e a bajt. Ha igen, ajánlott ergonomikusan kialakított, kényelmes lábbelire váltani, amelybe adott esetben egyénileg gyártatott betétet is érdemes elhelyezni. Az akut fájdalomnál gyors segítség lehet a jegelés, amely azonban csak átmeneti enyhülést hoz, így szükség van orvosi és egyéb kezelésre is. Utóbbiak közül hosszútávon mindenképpen fontos a funkcionális gyógytorna, amelyet akár gyógymasszázs és lökéshullám-terápia is kiegészíthet.

A lökéshullámok – amelyek a természetben például a mennydörgésnél keletkeznek – az érintett, fájdalmas területre juttatva beindítják a test öngyógyító mechanizmusait, élénkítik a vérkeringést és az anyagcserét, oldják a triggereket.
Arnold doktor tapasztalatai szerint az orvosi kezelések közül is számos módszer hatékony lehet. A helyi gyulladáscsökkentő injekció például több hétig is fájdalommentessé teheti a lábat, vagyis bizonyos körülmények közt az első lépés lehet a megoldás felé. Természetesen azt is látni kell, hogy a Morton neuroma egyes eseteiben ezek a módszerek már nem segítenek, és neurológiai-ortopédiai konzíliumra, végső soron műtéti kezelésre lehet szükség.

Így előzze meg az ágyipoloska-fertőzést

Évszaktól függetlenül is terjed, de az idegenforgalom élénkülése miatt nyáron, főszezonban ugrik meg leginkább az ágyi poloskák száma. A tiszta környezet nem jelent védelmet a rovarok ellen, de csökkenthetjük a fertőzés kockázatát.

➔ Szaporodásuknak kedvez a gyakori vendégváltás, akik az ágyi poloskát más szálláshelyekre és otthonaikba hurcolják.

Legyünk elővigyázatosak!

➔ Utazás során poggyászunkat ne tároljuk az ágy mellett. Ha megoldható, tartsuk a fürdőszobában; az ágyi poloska ugyanis érzékeny a páratartalomra. A ruhákat zsákoljuk be, a szennyest tegyük külön zsákba. „Az ágyi poloska mozgáskörzete a vérszívás helyétől számítva körülbelül 1-3 méter. A természetben nincs energiapazarlás, ezért olyan helyre bújik el, ahová könnyen visszatérhet, s amit egy alaposabb átvizsgálással mi is felfedezhetünk” – magyarázza **PAULOVKIN ANDRÁS**, a Semmelweis Egyetem Fertőtlenítő Állomásának szakmai vezetője.

„Nézzünk fotókat, hogy felismerjük és el tudjuk különíteni más rovaroktól. Figyeljünk a ráutaló jelekre; például apró, barnás pöttyökre (ürülék), melyek nem elszórtan, hanem koncentráltan, jellemzően a matracon, az ágyneműtartóban, résekben találhatók. Levedlett bőr, peték vagy a már elpusztult rovar is jelezhetnek fertőzést” – teszi hozzá. Hazaérve ruháinkat azonnal tegyük mosógépbe, ne tároljuk a lakásban.

A nyugvó embert keresi

➔ Vérszívása szinte észrevétlen, csípése nem mindig jár tünetekkel. A csípés megjelenése, kinézete, s ennek megfelelően kezelése egyénenként változik.

Legeredményesebben a rovarirtó szerek pusztítják el az ágyi poloskát. A vegyszeres kezelés mellett hatékony lehet a gőzölés. A magas hőmérséklet a rovar valamennyi alakját, a petéket is elpusztítja ellentétben a vegyszerekkel, melyek többsége érintőméreg, s így nem jut át a peték kemény falán.
A szakemberek által beltérben használt irtószerek általában nem jelentenek veszélyt az egészségre. Hatásuk körülbelül három hónap elteltével csökken, ezért szálláshelyeken az évi két alkalommal előírt vegyszeres irtás sem nyújt feltétlen védelmet a poloskák ellen.

HIRDETÉS

FOTÓ: TV2

❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

Addig jó, ameddig vannak kétségeim

STOHL ANDRÁS, Jászai Mari-díjas magyar színész. Ha ezt most bővebben akarnánk kifejteni, hogy mi mindenben láthattuk, színháztól, filmen át a szórakoztató műsorok sokaságáig, milyen világsztárok szólalnak meg magyarul az ő hangján, akkor hosszú oldalakat tölthetnénk meg a felsorolással. Nekem neve hallatán az első gondolatom, hogy bármit csinál, mindenben hiteles.

A színész nem szilveszterkor, hanem nyáron, az évad végén összegzi a mögötte álló évet. Milyen évet zársz?
Különleges volt több szempontból is. Két nagy bemutatóm volt, ami nem sok, de nagyon komoly feladatok. A Vígszínházban Mohácsi János rendezte Molnár Ferenc Üvegcipőjét, itt Sipost játszottam. A Centrál Színházban, Alföldi Róbert rendezésében pedig Az ügynök halálában Lomant alakítottam. Mindkettő nagyon nagy szerep, olyan, amilyet az ember a pályája tetején játszik el: mindkettőhöz kell életkor, tapasztalat és beérett szakmai tudás. Aztán most július végén búcsúztunk az Átriumtól. Már tavaly is rezgett a léc, hiszen a színház működéséhez a közönség adományai kellettek, több mint 80 millió forint gyűlt össze, de ez nem várható el az emberektől. Az őrült nők ketrece volt az Átrium utolsó előadása. Szerencsére a darabot a RAM-ban játsszuk majd szeptembertől. Én úgy zártam az évemet, hogy most először mondtam azt a színházaknak, hogy a következő évadban ne osszanak ki semmilyen szerepet rám.

Bátor döntés, még akkor is, ha szinte megkerülhetetlen alakja vagy a színházi életnek és a tévés produkcióknak.
Jobban érzem magam, hogy ezt kimondtam, de nem tagadom, azért van bennem félelem. Viszont havonta 28 előadásban játszom, kell, hogy legyenek szabad estéim, a családom, a gyerekeim és magam miatt is.

Hogyan lassítasz még?
Fontosnak tartom a mozgást, egyrészt azért, mert a színész teste az egyik hangszere, karban kell tartani. Kondizok, világéletemben sportoltam, és ha nem tudok valami miatt egy hétig edzeni, kifejezetten rosszul érzem magam. Viszont szerencsére a szüleimtől jó géneket örököltem. És ott van az erdő: édesapám és a nagyapám is vadászott, így én is, és most már a fiamat is viszem magammal. Az erdőben pedig megáll az idő, teljes a nyugalom.

A Vígszínház egyik előadásában, Shakespeare Vízkeresztjében volt egy jelenet, ahol meztelen felsőtesttel, maszkban egy szamarat alakítottál elképesztő hitelességgel. Azt értem, hogy a színész képes a legkülönbözőbb karaktereket eljátszani, de egy szamarat?
Érdekes, hogy éppen erről kérdezel, ugyanis engem végigkísértek a pályámon az állatok. Az első igazán sikeres helyzetgyakorlatom a főiskolán egy mozgásórán volt. Azt találtam ki, hogy egy majom vagyok, aki felébred a ketrecében, ahol van egy szék. Csináltam mindent majomként azzal a székkel, de az volt a vége, hogy leültem a tanárral szemben, ugyanúgy, ahogy ő ült. Vagyis pár perc alatt végigjátszottam egy evolúciót. Akkor éreztem rá erre szerintem. Egyébként van lovam, szeretek lovagolni, és különben is sokat vagyok állatok között, nagyon szeretem megfigyelni, hogy hogyan mozognak, hogyan reagálnak különböző helyzetekben.

Gondolom, most már pihensz szeptemberig.
Nem egészen, hiszen az Újratervezést forgatom a TV2-vel. Aztán lesz egy katonás műsor, ezt izgatottan várom. Amerikai műsor licence, ahol civilek vállalkoznak kiképzésre, ez a fizikai reality nekem is kihívás lesz. Jönnek a Dancing with the stars előkészületei is, és július végén, augusztus elején megyünk Szigligetre a Delilát játszani a Centrál színházzal.

A pályád csúcsán vagy, a tapasztalataidat és az életkorodat tekintve is, egy gyönyörű férfikorban emberileg és művészileg is. Ez egyfajta nagyon jó megérkezés. Hogy érzed magad? Hogy vagy most?
Azt hiszem, hogy jól. Persze a döntésem miatt félek is, hogy vajon hogyan fogom bírni. Bár a feleségem, Vica sokat tesz azért, hogy bátran fogadjam el, hogy a „kevesebb munka, több család” koncepció értékesebb nekem is, és a gyerekeimnek is. Sokat köszönhetek Vicának, hiszen ő az, aki tol engem ebbe az irányba. Az ember belülről nem mindig érzi, hogy mikor kell megálljt mondani. És az az igazság, hogy amiket most mondtál rólam, azt ha én mondanám ki, szerénytelenségnek hangozna és nem is mondanám ki ezeket a mondatokat. Nem tartozom azok közé, akik beszélnek arról, hogy ők mekkora színészek. Én azt hiszem, hogy nekem az a dolgom, hogy játsszam el a lehető legjobban, leghitelesebben a szerepeimet, értem ide a más műfajban való megfelelést is, a műsorvezetést is. És addig jó, ameddig vannak kétségeim. Legalábbis azt hiszem.

❖ SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER ❖

Ezeket az ételeket érdemes elkerülni

A magas vérnyomás megelőzésében jelentős szerepe van a táplálkozásnak, sőt a már kialakult betegség kezelésében is döntő szerepű az életmód.

➔ A magas vérnyomás csökkentése nem csupán önmagáért való cél, de a kezeléssel elkerülhetővé válhatnak a komoly szövődmények is, mint például a stroke, az érelmeszesedés, a szív- és a vesebetegségek.

Kutatások bizonyítják, hogy túlsúly esetén a testsúlycsökkentés, a sóbevitel mérséklése és a fizikai aktivitás fokozása a vérnyomás jelentős csökkenését eredményezi.

Hasznos a DASH-diéta, amelynek lényege a naponta négyszeri-ötszöri zöldség, gyümölcs, két-három alkalommal sovány tejtermék- és rendszeres hal-, teljes kiőrlésű pékáruk, valamint kis mennyiségű fehér hús-fogyasztás.

Ezeket csökkentsük

➔ Van néhány élelmiszertípus, amelynek nagy mennyiségű fogyasztása megnehezíti a vérnyomás csökkenését, elsősorban a magas sótartalom, illetve a só nátriumtartalma okán. A magyar lakosság sófogyasztása jelentősen meghaladja az ajánlott értékeket, felmérési adatok szerint a férfiak átlagosan 17,2 gramm, a nők mintegy 12 gramm sót fogyasztanak naponta, ami 3-3,5-szerese az ajánlottnak.

Magas sótartalmú ételek

Felvágottak A felvágottak és a szalámik valóságos nátrium-bombák, hiszen gyakran sóval, vagy nátrium-nitrittel kezeltek, fűszerezettek és tartósítottak.

Különösen a füstölt, pácolt húsoknak és az úgynevezett löncshúsoknak magas a sótartalma.

Mirelit pizza Bármelyik pizza rendelkezhet magas sótartalommal, amelyiken felvágott, sós sajt és paradicsomkészítmény a feltét. Ezekhez több sót adnak, hogy felolvasztás és sütés után is megőrizzék az ízüket.

Savanyúság A tartósítás maga meglehetősen sok sót igényel. Így egy gyárilag savanyított uborka kész nátrium-raktár lehet, és sok sót tartalmazhat például a savanyított erőspaprika.

Zacskós levesek, tésztás instant levesek Ha ragaszkodunk hozzájuk, érdemes a csökkentett sótartalmú termékeket választani.

Paradicsomkészítmények
A feldolgozott paradicsomkészítmények kifejezetten kerülendők magasvérnyomás-betegség esetén, ugyanis legyen szó konzervről, tésztaszószról vagy paradicsomléről vagy ketchup-ról, a magas sótartalom majdnem bizonyos.

Sós nassolnivalók A chipsek, a krékerek, ropik nem csak sok sót tartalmaznak, de magas kalóriatartalmuk mellett alig található bennük értékes tápanyag.

Így segít a dietetikus

Rendkívül fontos a megfelelő étrend összeállítása, hiszen nemcsak a sóbevitel az, amit ajánlott csökkenteniük, de figyelniük kell például a telített és transzzsírsavakra is, ami például bőségesen megtalálható a csirke bőrében és a zsíros húsokban és tejtermékekben, ezért érdemesebb sovány, bőr nélküli és fehér húsokat vagy halakat a tányérra tennünk. A hidrogénezett olajok növelik az élelmiszerek eltarthatóságát és stabilitását – ismerteti **VAJDOVICH DOROTTYA** dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember.

– Ugyancsak cél a magas vérnyomással élő kliensnél a fogyás, amiben az étkezés kulcsszerepet játszik, ehhez pedig a személyre szabott dietetikai tanácsadás a leghatékonyabb eszköz.

HIRDETÉS

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A **Nutripharma® SZEM CSOMAG** szemmel kapcsolatos problémákra nyújt segítséget: számítógép, okostelefon, TV és más képernyő rendszeres használata, tartós közeli munka és olvasás során kialakuló szemfáradtság (szaknyelven asthenopia) tüneteinek enyhítésére.

LUCIBEL+BIGUAN

WWW.NUTRIPHARMA.HU

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

- jellemzően a szem és szemkörüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetében.
- Légkondicionáló, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtétek utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradság esetén.

WEBSHOP ÁR: 10.775 Ft

Rendelje meg weboldalunkon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja!
+36 20 254 4113

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

2024.07.23. NPH/BIGU/2024/0008

Grillpraktikák nem csak kezdőknek

A hangulatos nyáresti étkezések központi eleme a grillezés, ami egyszerre ad különleges zamatot az elkészült ételeknek és a társasági vagy családi életnek. Nem elég azonban az alapanyagokat felpakolni a rácsra, van néhány praktika, amit érdemes betartani, hogy a legjobb, legfinomabb eredményt kapjuk.

➔ A faszenes grill a klasszikus változat, ebből a kategóriából kerülnek ki a legelterjedtebb eszközök is. Az ételek a faszéntől kapják meg azt a jellegzetes ízt, amit sütőben sehogy sem lehet elérni. Előrelépés, ha lecsukható tetejű grillt választunk, gyorsabban puhul meg az étel anélkül, hogy odaégne.

A gázgrillnél nem kell bajlódni a tűzrakással, egyenletes hőmérsékleten lehet vele sütögetni, de az a bizonyos plusz zamat lehet, hogy hiányozni fog. Erkélyen viszont jól jöhet, hogy a füst ne zavarja a többi lakót.

Milyen legyen a tűz?

➔ Ha nyílt lángra tesszük az alapanyagokat, akkor csak elégnek, ezért sütés előtt 35-40 perccel gyújtsuk be a faszenet. Mindig csak akkor tegyük a rácsra a sütni valókat, ha a tűz már csak parázslik. Ha még mindig túl forrónak gondoljuk, akkor piszkafával toljuk szét egy kicsit a parazsat, ha egy picit emelni akarunk a hőfokán, akkor pedig kotorjuk össze. Vannak olyan ételek, amelyeket alufóliában közvetlenül a kihűlő hamuba is tehetünk. A krumplinak például így csodás íze lesz, amit még megbolondíthatunk egy kis tejföllel, sajttal és sült baconnel.

Készüljünk fel a grillezésre!

➔ Grillezni szinte bármit lehet, a különböző húsoktól kezdve a sajtokon át a zöldségekig, gyümölcsökig. Ha nincs időnk az előkészületekre, érdemes olyan élelmiszereket venni, amit kifejezetten grillezésre ajánlanak, legyen az sajt, grillkolbász, szalonna vagy berner, ami egy magas hústartalmú, roppanósra előfőzött virsli baconbe tekerve direkt a grillezéshez előkészítve.

Ha van időnk, mindenképpen pácoljunk! A húsokat 2-6 órán át, a halaknak elég egy, a zöldségeknek fél óra. A pácot ne toljuk túl, hogy a hús íze is érvényesüljön. Sót ne tegyünk bele, mert kiszárítja a húst. Figyeljünk arra is, hogy a pácolást olyan edényben végezzük, aminek az anyaga nem lép reakcióba a benne lévő élelmiszerrel. Az üvegedény például ideális ehhez. Lehetőleg friss és ne fagyasztott húst használjunk, és a sütés előtt vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletű legyen.

A kissé zsírosabb húsok sülnek igazán finomra a rácson, a soványabbak könnyebben kiszáradnak és rágósak lesznek. Akkor viszont nem, ha baconbe tekerjük őket, sőt ettől egy plusz ízt is kapnak! A hússzeletek ne legyenek 1-1,5 centisnél sokkal vastagabbak, mert különben nem sülnek át jól.

Megkönnyítjük a dolgunkat, ha minden sütnivalót és eszközt a grill közelébe készítünk. A fanyársakat sütés előtt legalább fél órával áztassuk vízbe. A grillrácsot kenjük meg olajjal vagy dörzsöljük át szalonnával, mielőtt feltesszük a tűzre és rákerül a hús. Így kevésbé fog rátapadni és az íze a szalonnától további pluszokat kap.

Jöjjön a sütés!

➔ Nem kell folyamatosan forgatni a hússzeleteket, elég egyszer, amikor a hús a hőtől elfehéredik. Sütés közben ne szurkáljuk, ne nyomkodjuk, mert kiszárad. Csak lapáttal vagy csipesszel forgassunk rajta. Ha a hús a legvastagabb részén megnyomva kemény, akkor már kész, a hal pedig akkor, ha a húsa már nem áttetsző. A zöldségeknek elég az alacsonyabb hőfok és rövidebb sütési idő, így ezeket gyengébb parázson a felső grillrácson süssük, mert ha túlsülnek, keserű lesz az ízük. Nyugodtan kísérletezzünk gyümölcsökkel is, almával, körtével, barackkal, ezek is nagyon finomak grillezve akár édességként, akár baconbe tekerve sós fogásként. A lényeg, hogy túl sok mindent ne rakjunk egyszerre a rácsra, mert akkor nem sülni, hanem párolódni fognak!

A legjobb program: a szalonnasütés!

➔ Itt is szabály, hogy már a pislákoló tüzet üljük körül, ne nagy lángba tartsuk a nyársat. Válasszunk hozzá minőségi szalonnát, ennél is a kicsit húsosabb, vastagabb szeletek lesznek a nyerők. A szalonna mellé a nyársra jöhet a hagyma, esetleg kolbász, mellé ezúttal friss fehér kenyér dukál, amire a profik időnként rácsöpögtetik a kiolvadt szalonnazsírt. Jó sok paradicsomot, paprikát együnk mellé, hogy az egészséges táplálkozást se hajítsuk sutba. Fontos: mielőtt otthagynák, teljesen oltsuk el a tüzet!

Súlyosbodhatnak a visszérproblémák

Minél magasabb a hőmérséklet nyáron, annál kevesebb ruhát hordunk. A lenge öltözet vagy fürdőruha viselete azonban nem mindenki számára felszabadító érzés. Sokan küzdenek ugyanis visszerekkel, amelyek a melegben még feltűnőbbé válnak és gyakran fájdalmasak.

➔ A visszér ma már népbetegség, a felnőtt lakosság közel fele, mintegy 3,5 millió ember küzd vele, számuk pedig egyre nő. Az életkor előrehaladtával még gyakoribbá válik, elsősorban a középkorú és idősebb nőket érintve, de már 30 éves kor környékén is egyre többen tapasztalják, főként a mozgásszegény életmód elterjedése miatt.

Visszerekre utaló jelek

➔ A tartós melegben kitágulnak az erek, továbbá a hőháztartás egyensúlyának fenntartása miatt többet izzadunk, ami fokozza a vérkeringést. A forró nyári napsütés kiszáríthatja a bőrt és csökkentheti rugalmasságát. A közvetlenül a bőr felszíne alatt futó visszerek így nyáron láthatóbbá válnak – különösen azoknál, akiknek vékonyabb a bőrük –, és könnyen kialakulhat visszérbetegség (varikozitás), amely a vénák kóros mértékű kitágulását jelenti.

Megjelenésében az öröklött hajlam (kötőszövetek veleszületett gyengesége) az egyik leggyakoribb tényező. Ilyenkor rendszerint egyéb tünetek, úgymint lúdtalpasság, aranyér, sérv is megfigyelhetők. De az életmódnak is szerepe van a visszér kialakulásában. Idővel az érfalak elveszítik eredeti rugalmasságukat, a rostok pedig a nyomás alatt megnyúlnak, és képtelenek visszahúzódni.

A megváltozott méretű vénák kidudorodnak, illetve ödéma (vizenyő) is kialakulhat. A visszérbetegség esélyeit növeli többek között a sok állás, az ülőmunka, az elhízás, a dohányzás, valamint a terhesség során végbemenő hormonális változások, illetve a megnövekedett testsúly. A megjelenés kockázatát fokozhatja továbbá a túl szoros ruházat vagy a fogamzásgátló szedése.

Árulkodó jelek

➔ A tünetek nemcsak esztétikai szempontból kellemetlenek, hanem idővel fájdalommal is járhatnak. Kezdetben alig észlelhetők, később bőrérzékenység, vöröses-barnás bőrpír és hámlás, nehézláb-érzés, valamint az estére bedagadt lábak és a leggyakrabban éjszaka előforduló lábikragörcs jelentkezik. „Rendszerint a bőrön át kidagadó, lilás vénák kezdenek okot adni az aggodalomra, amelyekhez már feszülő érzés is társulhat, sokan azonban még ekkor sem keresnek megoldást. A kezeletlen állapot azonban súlyosbodhat, és akár trombózis vagy szövődményként lábszárfekély is kialakulhat, ami nem csupán az életminőséget rontja, hanem veszélyeztetheti is az életet. Rendkívül fontos ezért a megelőzés, illetve a tünetek enyhítése” – hívja fel a figyelmet **DR. BARTA LÁSZLÓ,** a Budai Egészségközpont érsebész főorvosa.

„Többféle kezelési eljárás is létezik a visszérbetegségre, melyek célja a nyomás és a vénafal átjárhatóságának csökkentése, az ödémás duzzanat visszaszorítása, valamint a gyulladásgátlás. Helyzettől függően csökkenthetik a tüneteket a kompressziós pólyák és gyógyharisnyák. Léteznek hűsítő krémek, speciális visszértorna-gyakorlatok, illetve célzott gyógyszerek. A szkleroterápia során injekciósan zárják el a beteg vénákat, a súlyos visszértágulatokat továbbá sebészi úton is orvosolhatják, eltávolítva a károsodott vénákat. Minden esetben azonban a szakorvos feladata eldönteni, hogy mely módszert érdemes alkalmazni az adott páciens esetében” – mondja az érsebész főorvos.

Milyen megoldások vannak?

- Fogyasszunk elegendő, napi min. 2,5-3 liter vizet.
- Maradjunk távol a gőzfürdőtől és a szaunától.
- Kerüljük a nyári időszakban a magassarkú lábbeliket.
- Végezzünk rendszeres, ismétlődő, de nem intenzív mozgást, például sétáljunk, kocogjunk, biciklizzünk.
- Óránként egyszer tornáztassuk meg a lábakat.
- Fürdés helyett zuhanyozzunk a hideg és a meleg vizet váltogatva, hogy fokozzuk a vérkeringést.
- Kövessünk gyulladáscsökkentő étrendet, hogy segítsük a véráramlást.

HIRDETÉS

JÖJJÖN MÁR A BABA!
FERULANT™
Megtermékenyítő képesség támogatására
● növeli a spermiumok számát, mozgékonyságát.
● csökkenti a spermiumok DNS fragmentációját, ezáltal óvja a leendő babát a veleszületett betegségektől.
A tervezett fogamzás előtt 3 hónapos FERULANT-kezelés szükséges
Kapható patikákban, bioboltokban, a shop.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155

EP-kártyára kapható
Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A
CRAN-C
étrend-kiegészítő
Sikeres TŐZEGÁFONYA-kivonatos készítmény, 60x.
Proantocianidin (PAC) hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. Sokaknak nyújtott már segítséget.
A kapszula pora kisgyermekeknek jog-hurtba keverve adható.
Kapható patikákban, bioboltokban, a shop.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155

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

Élelmiszerbiztonság kánikulában

Élelmiszerbiztonsági szempontból a nyár mindig kritikus időszak, főleg ha olyan extrém hőhullám köszönt ránk, mint most. Könnyebben romlanak az élelmiszerek, mert a nagy külső hőmérséklet kedvez a mikroorganizmusok elszaporodásának. A legnagyobb kockázatot a magas víz- és fehérjetartalmú ételek jelentik: a tojás, a tej- és tejtermékek, a halak és a nyers tőkehúsok – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Vásárlás

➔ Már a vásárlásnál figyeljünk oda, hogy mit, milyen sorrendben veszünk le a boltok polcairól. A hűtést igénylő áruk és főként a fagyasztottak mindig utoljára kerüljenek a kosarunkba, hogy minél kevesebb időt maradjanak hűtés nélkül. Érdemes fagyasztótáskával útnak indulni, hogy ne melegedjenek át a vásárolt termékek, amíg hazaérünk. Otthon a hűtést, fagyasztást igénylő élelmiszereket azonnal tegyük a hűtőbe. A hűtőt se terheljük túl, mert ha a légkeringtetés nem működik megfelelően, akkor a fridzsiderben is könnyen megromolhatnak az ételek. Az egyszer már kiolvadt mirelit árut semmiképpen ne fagyasszuk le újra, hanem használjuk fel!

Higiénia

➔ Talán sokan nem is gondolják, de az ételfertőzések többségénél a kórokozó a kézről kerül az élelmiszerekre, ezért elengedhetetlenül fontos a kézmosás, és az is, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket is megmossuk felhasználás előtt. Még az olyan sérülékenyeket is, mint a málna vagy a szeder, és persze a salátákat is, a spenótot, a sóskát és a limonádéba kerülő mentát, a tésztára kerülő bazsalikomot. Figyeljünk oda arra, hogy a konyhai eszközeinken se maradjon ételmaradék, azok mindig kifogástalanul tiszták legyenek, beleértve a grillezéshez, piknikhez használatosakat is.

Hőkezelés és hűtés

➔ A hőkezelés elősegíti az élelmiszerbiztonságot, mert magas belső hő hatására elpusztulnak a kórokozók. Ezért az ételeket mindig jól süssük át, forraljuk fel és a hűtőben tárolt maradékot is mindig alaposan melegítsük meg mielőtt ismét ennénk belőle. Az el nem fogyasztott ételeket pedig a lehető leghamarabb tegyük hűtőbe, ilyen nagy melegben ne várjuk meg azt sem, amíg maguktól kihűlnek. Tegyük inkább hideg vízfürdőbe, főleg a kifőtt tészták, a főtt rizs vagy például a tejszínes gyümölcslevesek kerüljenek mielőbb hűtőbe, mert ezek különösen könnyen romlanak a nagy melegben.

A kerti sütögetés maradékai se maradjanak elöl, tegyük azokat is fridzsiderbe. Kánikulában fokozott kockázatot jelentenek a szabadtéri programokon elfogyasztott ételek, a pikniken, strandoláskor, nyári esküvőn nagyon figyeljünk oda, hogy mit viszünk magunkkal, illetve mennyi ideig van elöl, amiből veszünk. A legalapvetőbb szabály mindig az, hogy a hidegen fogyasztott ételeket – különösképpen azokat, amelyek lágy sajtot, tejszínt, tojást, halat vagy húsfélét tartalmaznak – mindig hűtve szállítsuk és tálaljuk. Ma már ehhez be lehet szerezni olyan tálaló- és tárolóedényeket, amelyekbe jégakkut lehet tenni, illetve jó szolgálatot tesz a hűtőtáska is.

A nyers tojás a mumus

➔ A szalmonella rizikója miatt nyers tojást ilyenkor nem célszerű olyan ételhez adni, amit aztán nem sütünk vagy főzünk meg. Nem tanácsos ezért például a klasszikus recept alapján nyers tojással készült tiramisut, házi majonézt és fagylaltot tálalni. Utóbbit egyébként is lehetőleg csak ismert cukrászdában vegyünk. A vaníliafagyi különösen kockázatos a szalmonellafertőzés szempontjából.

Higgyünk az érzékszerveinknek!

➔ Bárhogyan is tároltuk helyesen az ennivalót és hiába tart még a szavatossági idő, ha az élelmiszer kinézete, szaga, állaga, íze eltér a megszokottól, gondolkodás nélkül váljunk meg tőle! Ez nem élelmiszerpazarlás, hanem egy esetleges gyomorrontást vagy súlyosabb ételmérgezést kerülhetünk így el. Ügyeljünk a házi kedvencekre is, romlott ételt nekik se adjunk!

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ

Az Elysium kullancs- és szúnyogriasztó termékek, teljesen növényi alapú, bőrbarát készítmények, melyek megfelelő védelmet nyújtanak különböző rovarok *(mint pl. kullancs, szúnyog, tetű, hangya, légy)* ellen.

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó spray, 60 ml, 10 ml

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika Pack