

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. JANUÁR

Gluténmentes diéta:
ne divatból kövesse!

Ünnepek utáni
depresszív hangulat

Reumás csomók:
mi a teendő?

Miért érzi mindig,
hogy éhes?

Interjú:
MÉSZÁROS KÁROLY
író, költő



Nátha? Megfázás? Légúti vírusok?

CARRE VIR ORRSPRAY®
megelőzésre és kezelésre



Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu

1,2 mg jóda-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén
Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482



1 ÉVES KOR FELETTIEKNEK



VÁRANDÓSOKNAK



SZOPTATÓ ANYÁKNAK

SAGER/CAR/2024/12/ADV
LEZÁRÁS DATUM: 2024. 12.09.

 **SAGER**
PHARMA

Információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
Email: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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
- **6. LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK**
Milyen betegségeket okozhat a gombócérzés a torokban?
- **7. PSZICHÉS PROBLÉMÁK**
Ha önt is elérte az ünnepek utáni depresszív hangulat
- **8. TÁPLÁLKOZÁS**
Gluténmentes diéta: ne divatból kövesse!
- **9. ÉTREND**
Szerencsét hoz és egészséges is
- **10. INTERJÚ**
Mészáros Károly író, költő
- **11. ÉLETMÓD**
Hogyan növelhető a középkorúak várható élettartama?
- **12. TESTSÚLYPROBLÉMÁK**
Miért érzi mindig, hogy éhes?
- **14. ÍZÜLETEK**
Reumás csomók: mi a teendő?

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Címlapfotó: Bazánth Ivola fotóművész

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Press GT Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

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



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



www.observer.hu

Változtassunk, de ne görcsösen

Mi is lehetne januárban a téma, mint az új esztendő kezdete, a fogadalmak időszaka, a változások igénye. Az új év mint az új élet ígérete mindnyájunkban fenntartja a reményt, hogy önmagunk jobb, sikerebb, boldogabb verziójává válhatunk. De sajnós azt már mindannyian tudjuk, hogy ezek az álmok hamar köddé válnak.

Mark Griffith, a Nottingham Trent University professzorának szakterülete a viselkedéses függőségek. Kutatási és gyakorlati tapasztalatai alapján az eredményes fogadalmak titka az életmódváltás. Berögződött megszokásaink és mindennapi rutinunk megváltoztatása azonban iszonyú nehéz. Griffith összeszedte azokat a buktatókat és tippeteket, amikre oda kell figyelniük, ha be szeretnének tartani újévi fogadalmainkat.

Az egyik leggyakoribb fogadalom például az egészséges életmódra való váltás. De a listára nem írjuk fel, hogy mit várunk tőle, így a kitűzött cél mellé kimondatlan elvárások társulnak, amelyeknek lehetetlen megfelelni, így elkerülhetetlen a kudarc.

A legközkedveltebb fogadalmak a dohányzásról való leszokásra, fogyásra, sportolásra vagy pénzspórolásra vonatkoznak. A mindennapi rutin megváltoztatásához a gondolkodásuknak is változnia kell! Ésszerű és teljesíthető fogadalmat tűzzünk ki célul! Ne mindent akarjunk egyszerre, válasszunk egyet és tegyük meg a tőlünk telhető legtöbbet az ügy elérése érdekében! Ha már a mindennapi rutin részévé vált, jöhet a következő!

A barátok és a család biztonsági hálóként működhetnek az újévi fogadalmak esetében. Avassuk be szeretteinket terveinkbe, célkitűzéseinkbe!

Ha mégis félresiklanának az elképzelések, sose felejtjük, hogy az önmagunk boldogabb és sikerebb változatához vezető út elejét nem kell az új év kezdetére korlátozzuk. Bármikor változhatunk!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

ORVOSTUDOMÁNY

Forradalmi fülkagyló-helyreállító műtét

A Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet 6,5 órás sikeres, egyben forradalmi fülkagylópótló műtétet hajtott végre tavaly decemberben egy 10 éves fiún, akinek fülét áprilisban kutya harapta le.

Az intézmény az Amerikai Egyesült Államokban kifejlesztett eljárást honosít meg elsőként Magyarországon, egyúttal európai központja kíván lenni a fülkagyló-helyreállító műtéteknek a fül nélkül és a ki nem fejlett fülkagylóval született gyerekek, valamint a kutyaharapás és baleseti sérülés miatt fülüket elvesztő gyerekek esetében.

Mikóczi Mária, a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet plasztikasebész-főorvosa hosszú évek óta kereste a megoldást a fülhiányos gyerekek gyógyítására, mivel Európában nem volt olyan intézmény, ahol ilyen pótló beavatkozást végeztek.

Ilyen műtétet eddig csak az Egyesült Államokban végeztek. A világhírű sebészprofesszor, John F. Reinisch úttörőnek számít a fülkagyló-helyreállító modern műtéti eljárás kidolgozásában és az implantátumok fejlesztésében, és eddig 2400 ilyen beavatkozást végzett el.

Mikóczi Mária az amerikai professzor meghívására egy hónapon át tanulta a forradalmian új beavatkozást, illetve a betegek előkészítését, utókezelését és gondozását Los Angelesben.

A kórház létrehozta a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézetben belül a Helyreállító Plasztikai Központot, mely a jövőben európai központja lehet a fülkagyló-helyreállító műtéteknek.

Felhívták a figyelmet arra, hogy a fülkagyló pótlására mintegy 60 gyermek vár az intézetben. A beavatkozás annál is inkább szükséges, mert a gyermekek esetében súlyos, egész életre kiható traumát, kényelmetlenséget és egészségügyi kockázatot jelent fül nélkül élni.

TRANSZPLANTÁCIÓ

Magyarországon először végeztek egyidejűleg máj- és hasnyálmirigy-átültetést

Ritkán fordul elő, hogy egy betegnél egyidejűleg van szükség a máj- és hasnyálmirigy átültetésére. Magyarországon most először végeztek ilyen műtétet, amellyel egy 16 éves beteg életét mentették meg.



„Effele kombinált szervátültetésre igen ritkán van szükség, és az is szokatlan, hogy ilyen fiatal korban történik. A most megoperált 16 éves páciensnek alapbetegsége miatt volt szüksége új májra. A primer sclerotizáló cholangitis (rövidítve PSC) egy krónikus, progresszív epeúti gyulladással járó autoimmun betegség, mely az epeutak szűkületét, ezáltal az epe elfolyásának zavarát eredményezi, végül pedig májcirrózishoz vezet” – nyilatko-

zott Dr. Piros László, a műtétet végző csapat vezetője. A májbetegség miatt a szervátültetés indokolt volt, ezért a Májvárólista Bizottság döntése alapján a várólistára került.

„Ismeret volt a beteg 1-es típusú cukorbetegsége, a terápiabeállítással voltak nehézségek, valamint szteroid adásakor inzulinigénye megsokszorozódott. A májátültetés miatt indokolt immunszuppresszió várható diabetogén – vagyis a cukorbetegség kifejlődése irányába mutató – hatása és a hosszú távú kilátások miatt merült fel hasnyálmirigy együttes, szimultán beültetése a májjal, természetesen egyazon donorból.

A beavatkozás kicsit több, mint három órán át tartott, a műtét óta mindkét szerv jól működik, inzulinigénye nincs: a beteg a transzplantációt követő héten hazatérhetett otthonába.

KUTATÁS

A csemegekukoricának az egészség megőrzésében játszott szerepe

A csemegekukorica termésmennyiségének növelését, illetve az emberi egészség megőrzésében, javításában játszott szerepét vizsgálták a Debreceni Egyetem (DE) kutatói.

A kísérletek eredményeinek részletes ökonómiai elemzése alapján megállapították, hogy a csemegekukorica jövedelmező termesztése intenzív agrotechnikát igényel, amelynek két súlyponti eleme a tápanyag- és vízellátás.

Az orvosi kar farmakológiai és farmakoterápiás intézetében a csemegekukoricában található lutein és zeaxantin hatásait vizsgálták iszkémia/reperfúzió okozta retinakárosodások, az időskori szemkárosodások és más időskori betegségek, például kognitív hanyatlás, metabolikus, illetve szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

Az előzetes elemzések alapján öt különböző lutein- és zeaxantintartalmú hibridet választottak ki, amelyek táplálékkiegészítőként történő alkalmazását részletes protokollok kidolgozásával optimalizálták.



A kísérletek során monitorozták a kísérleti állatok testsúlyát, vércukorszintjét, glükóztoleranciáját, kognitív funkcióit, szív- és érrendszeri állapotát, valamint látásfunkcióját.

A kutatások eredményei azt bizonyították, hogy a rendszeres, megfelelő beltartalommal rendelkező csemegekukorica-fogyasztás nem növeli az elhízás vagy diabétesz kockázatát, ugyanakkor magas lutein- és zeaxantintartalma révén hozzájárulhat a szem egészségének megőrzéséhez. A folyamatban levő molekuláris, szövettani és egyéb vizsgálatok további értékes információkkal szolgálhatnak.

**Egészséges csontok 50 év felett is**

Többet tehetünk csontjainkért, mint ahogy eddig gondoltuk. Ma már tudható, hogy a kalcium csak egy a számos tápanyag közül, melyekre a csontoknak szüksége van.

➔ Régen nagyanyáink tojáshejat öröltek, anyáink kalcium tablettákat szedtek, hogy vigyázzanak csontjaik egészségére. Ma már a tudománynak köszönhetően tudjuk, hogy a csontoknak kalcium mellett számos más tápanyagra is szükségük van.

Tudta-e?

➔ A közelmúltban az Európai Bizottság közzétett egy listát, amiben felsorolták azokat a hatóanyagokat, melyekről nagyszámú vizsgálat bizonyította, hogy hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez. A CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ ezen lista alapján és a magyar igények szerint lettek összeállítva. Tartalmazzák az összes olyan vitamint és ásványi anyagot, melyek ezen a listán a csontok egészségével kapcsolatban szerepelnek – kivéve a foszfort, amiből már eleve túl sokat visz be a magyar lakosság.¹

Lássuk, mik ezek és miért fontosak a csontoknak.

- ▶ **Kalcium:** a csontok fontos alkotóeleme.
- ▶ **D-vitamin:** segíti a kalcium felszívódását.
- ▶ **K1- és K2-vitamin:** segítik az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- ▶ **C-vitamin:** szintén fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagéneképződést.
- ▶ **Magnézium:** a csontok fontos alkotóeleme. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- ▶ **Cink és mangán:** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

Csontjaink az életünk során folyamatosan épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Ehhez a folyamathoz fontos biztosítani a szükséges tápanyagokat. 40 év felett a csontsűrűség csökkenni kezd. Ilyenkor már különösen érdemes odafigyelni csontjaink megfelelő „táplálására”.

Ötszörös díjnyertes

➔ Az immár ötszörös díjnyertes CalciTrio® termékeit, a CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ filmtablettát a csontok egészségének megőrzésére fejlesztették ki, és tartalmazzák mind a nyolc felsorolt hatóanyagot.

Ajánlott ára:

CalciTrio Extra 50+: **3100 Ft/50db** (62Ft/db)

CalciTrio Extra: **3490 Ft/50db** (69,8Ft/db)



¹OGYÉI: A felnőtt magyar lakosság ásványianyag-bevitele az OTÁP 2019 alapján.

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor. u. 3.



Úgy érzi, mintha valami megakadt volna a torkán? A nyakkendő és a sál szinte bilincsként szorítja a nyakát? A gombóc-érzéstől krákogással, torokköszörüléssel és bőséges folyadékfogyasztással igyekeznek megszabadulni az érintettek, általában hasztalanul – a hideg hónapok légúti megbetegedései is gyakran váltanak ki hasonló panaszokat.

Milyen betegségeket okozhat a gombócérzés a torokban?

Nem is olyan ritka jelenség

➔ A torokban tapasztalható gombócérzést a latinul globus pharyngeusnak nevezik. A latin globus szó gömböt, labdát jelent, nagyon szemléletesen kifejezve azt az érzést, amikor egy oda nem illő (nem tapintható) csomót vagy duzzanatot érzünk torkunkban, ami a nyelés és köhögés ellenére sem moccan meg. Elsőként Hippokratesz tett említést az úgynevezett globus hystericus nevű betegségről, amit pszichológiai tényezőkkel hozott összefüggésbe.

– *Manapság már nem használjuk ezt az elnevezést, ám a gyűrűporc magasságában jelentkező, nyelési nehezítettséggel járó, nyaki szorító érzést valóban sok esetben váltják ki megoldatlan konfliktusok, tartós stressz és trauma. Mindannyian ismerjük az idevágó magyar szólást is (gombóc van a torkában), ami arra utal, hogy a túlzott izgalom és idegeskedés miatt elakad valakinek a hangja, és emiatt nem bír megszólalni. A probléma nem is olyan ritka – mondja dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter szakember.*

Olyannyira, hogy az emberek 45 százaléka tapasztalja meg élete során legalább egyszer, és statisztikai adatok szerint a betegek 4 százaléka keresi fel ezzel a panasszal a fül-orr-gégészeti szakrendeléseket.

Alergia is állhat a háttérben

➔ A globus-szindróma pontos oka nem ismert, valószínűsíthető, hogy többféle tényező is közrejátszhat kialakulásában. A pszichológiai tényezőkön túl a helytelen beszédtechnika, a nyelőső motilitási zavarai, a felső nyelőső-záróizom rendellenes működése is előidézheti a gombócérzést. Az esetek többségében azonban főként kezeletlen refluxra derül fény a kivizsgáláskor: arról van tehát szó, hogy a nyelősőbe visszaáramló gyomorsavtartalom irritálja a légutakat, és okoz idegterhelést a torokban – magyarázza a fül-orr-gégész szakember. Ez esetben a gastroenterológus szakorvos által javasolt életmódbeli változtatásokkal, valamint szükség esetén savcsökkentő készítmények szedésével szabadulhatunk meg a torokszorító érzéstől.

A gombócérzés számos egyéb betegségnek (pl. a pajzsmirigy-megnagyobbodásnak, daganatos betegségeknek) lehet alarmizáló tünete, illetve igen gyakran egy gyulladásos folyamat (mandulagyulladás, torokgyulladás, arcüreggyulla-

dás, és a fül fertőzésének) következményeként tapasztalhatnak a betegek égő, kaparó érzést a torokban.

A garatnyálkahártya gyulladását (pharyngitis) leggyakrabban vírusfertőzés, ritkábban baktériumfertőzés okozza. A beteg torokszárazság-érzésre panaszkodik, fokozott köhögési inger, fülbe sugárzó, erős nyelési fájdalmat tapasztal. A tüneti kezelés (ágynyugalom, folyadékpótlás, gargarizálás, szükség esetén láz- és fájdalomcsillapító készítmények szedése) gyógyírt jelent erre a problémára is.

A garatnyálkahártyája az úgynevezett hátsó garatfali csorvás következtében is érzékenyebbé válhat. Ennek előidézője többek között a torokban és a melléküregekben a felsőlégúti gyulladás kapcsán nagy mennyiségben termelődő és a garat felé lecsordogáló váladék, illetve egyik leggyakoribb oka a kezeletlen vagy elhanyagolt légúti allergia. Ebben az időszakban főként a beltéri allergénekre (poratka, penész, állatszőr) érdemes gyanakodnunk, ha éjszaka – főként fekvő testhelyzetben – a váladék kiváltotta gyakori köhögésre ébredünk.

Az allergia adekvát kezelése megoldást jelenthet természetesen ezekre a tünetekre is – mondja a Fül-orr-gége Központ orvosa, aki arra biztat mindenkit, hogy ne hagyja figyelmen kívül tüneteit. Amennyiben nyelési nehézséget érez, gombócérzést tapasztal, fül-orr-gégészeti kivizsgálás tisztázhatja panaszainak pontos okát.



Ha önt is elérte az ünnepek utáni depresszív hangulat

Az ünnepek legtöbbször felfokozott hangulatban telnek, az emberek általában ekkor tele vannak élményekkel, hiszen mennek a rég nem látott rokonokhoz, barátokhoz. Azonban ahogy elmúlik ez az időszak, sokan mélabússá válnak, depresszív hangulat uralkodik el rajtuk.

Ünnepek utáni depresszió

➔ Az ünnepi időszak lecsengése után sokan letargikus hangulatba kerülnek, nehezebben boldogulnak a mindennapokban, nem megy könnyen a visszazökkenés. Ezt angolul "holiday blues"-nak nevezik, ami ünnepek utáni depresszió felel meg. Néhány ember számára az ünnepi szezon vége nagy megkönnyebbülést jelent, hiszen a családi összejövetel is lehet stresszforrás, ráadásul a karácsony pénzügyileg, fizikailag és érzelmileg is kimerítő időszak.

Egy felmérés szerint az emberek 64%-át érinti az ünnepi depresszió. Ez azokra is vonatkozhat, akiknek a karácsonya pozitív és jó élményekkel teli, hiszen elmúltával a fokozott jókedvől hirtelen visszazuhannak a mindennapok szürkeségébe, ami szintén kiválthatja az apátiát.

Hangulatot befolyásoló hormonok

Pajzsmirigyhormonok: a pajzsmirigy egy kicsi, pillangó alakú mirigy, amely nagy szerepet játszik test és a psziché egészségének megőrzésében. Pajzsmirigy-alulműködés esetén gyakran fordulnak elő depressziós tünetek.

A pajzsmirigy hormonjai számos neurotranszmitter előállításában vesznek részt, beleértve a dopamint, a szerotonint és a GABA-t, ezek mindegyike részt vesz a hangulatszabályozásban. Depresszív zavarok akkor fordulnak elő, ha a mirigy túl kevés hormont termel (hypothyreosis, pajzsmirigy-alulműködés), így a jó hangulatért felelős hormonok mennyisége is csökken.

DHEA: a dehidroepiandrosteron (DHEA) az agyban, a nemi mirigyekben és a mellékvesékben termelődő hormon. Szerepe (többek között) a kortizol szintjének csökkentése a szervezetben, valamint fokozza az energiaszintet, javítja a hangulatot, ráadásul növeli a zsírégetést és csökkenti az inzulinrezisztenciát.

Progeszteron/ösztrogén: optimális mennyiségben a progeszteron kiegyensúlyozott hangulatot (is) biztosít. Azonban ha túl kevés van belőle, akkor ösztrogéndominancia lép fel, ami depresszióhoz, ingerlékenységhez, szorongáshoz, alvászavarokhoz vezethet.

Kortizol: A mellékvesék által termelt kortizol stresszhormonként is emlegetik, hiszen feszültség esetén megemelkedik a szintje. A kortizol normál mennyiségben egészséges, hiszen a stressz-szel való megküzdésünket támogatja. Amennyiben a szintje tartósan megemelkedik, akkor a mellékvese kifradhat, és kortizolhiány léphet fel, aminek az egyik fő megnyilvánulási formája a depresszió és a fáradtság.



Az ünnepek utáni depresszió tünetei igen hasonlóak a "sima" depresszió okozta panaszokhoz, beleértve a fáradtságot, a szomorúságot, a magány érzését, a rossz hangulatot és a koncentrációs nehézségeket. A klinikai depresszióval ellentétben azonban az ünnepek utáni depresszió csupán rövid ideig tart.

Bár viszonylag kevés kutatás áll rendelkezésre ennek biológiai okáról, a mentálhigiénés szakértők általában egyetértenek abban, hogy az ünnepek utáni adrenalinzuhanás a felelős a szomorúság érzéséért.

Hormonzavar is okozhatja

➔ A szakértők már régóta tudják, hogy szoros kapcsolatban van egymással a hormonális és a mentális állapotunk. Ha hormonális egyensúlyhiány lép fel, az komoly hatással van az egész szervezetre, mind testileg, mind pszichésen, így ekkor pszichológiai problémákat, például depressziót tapasztalhat az illető.

Legyen energikus és jókedvű

➔ Amikor hormonális egyensúlyhiány áll a szomorúság és az energiahány mögött, az antidepresszánsok nem fogják tudni megfelelően helyrebillenteni a mentális egészséget. Ezért első körben érdemes hormonvizsgálatot végeztetni, hogy kiderüljön, ha esetleg hormonzavar húzódik a probléma mögött. Ilyenkor antidepresszáns helyett az adott endokrin probléma megfelelő terápiája hozhatja meg a kellő eredményt. Ez a legtöbb esetben gyógyszeres kezelést, hormonterápiát jelent – mondja dr. Békési Gábor PhD endokrinológus, pajzsmirigy specialista.

Gluténmentes diéta: ne divatból kövesse!

Az új évi fogadalmak többsége az életmódváltáshoz és a diétához, fogyókúrához kapcsolódik. De ki, miben látja a hatékony megoldást, annak érdemes utánanézni. Sokan a gluténmentes diétára esküsznek.

➔ A glutén, más néven siker, egy fehérje, amely a búzában található, de egy ehhez nagyon hasonló szerkezetű fehérje található a rozsban, az árpában és a zabban is. Miután ezen alapanyagokat széles körben alkalmazzák, így számos ételben fordulnak elő.

Amikor a glutén kerülendő

Lisztérzékenység (cöliákia): Ez egy autoimmun betegség, a glutén fogyasztása ilyenkor a vékonybelet károsító immunválaszt vált ki. A kialakuló károsodás hatására zavart szenvedhet a tápanyagok felszívódása. A lisztérzékenységben szenvedők számára csak az állandó és teljesen gluténmentes diétával előzhető meg a tünetek és a károsodások. Ilyenkor még a kis mennyiségű gluténbevitel is elég ahhoz, hogy kialakuljon a vékonybél károsodása.

Nem cöliákias gluténszenzitivitás (NCGS): Ennek a betegségnek a mechanizmusa még nem teljesen ismert. Bár a tünetek hasonlóak a lisztérzékenységhez, ennél a betegségnél a vékonybél károsodása nincs jelen. Ebben az esetben is javasolt a glutén kerülése, de nem annyira szigorúak az előírások.

Gluténataxia: Egy autoimmun betegség, amely viszont idegi károsodásokat okoz.

Búzaallergia: Egyéb élelmiszerallergiához hasonló betegség, amelynél a glutén vagy a búza egy másik fehérjéje vált ki allergiás reakciót a szervezetben. Ez akár életveszélyes anafilaxiás sokkhoz is vezethet, a diétát nagyon szigorúan be kell tartani.

Betegségek diagnosztizálása

➔ A pontos diagnózis felállítása nem mindig könnyű, mivel a tünetek sokfélék. Az allergia a szokásos allergiavizsgálatokkal igazolható. A lisztérzékenység diagnosztizálásához vérvizsgálat és biopszia ad támpontot. A nem cöliákias gluténszenzitivitás nem mutatható ki ezekkel a módszerekkel, így a betegség diagnosztizálásának felállítása leginkább az egyéb kórállapotok kizárásán alapul.

A gluténmentes diéta étrendje

➔ Gluténmentes étrend követésekor ki kell zárni az étrendből a gondokat okozó fehérjét, ami komoly odafigyelést igényel még ma is, amikor már rengeteg alternatíva áll rendelkezésre azok számára, akik a fent említett állapotokban szenvednek.

A gluténérzékenység tünetei

Bár a gluténfogyasztás hatására a szervezetben beinduló mechanizmusok betegségtől függően kissé eltérőek, a tünetek mégis hasonlóak lehetnek. A leginkább előforduló tünetek közé tartoznak:

- ➔ hasi fájdalom, hasmenés, puffadás, gázképződés, fáradtság, koncentrációs zavarok, fogyás, ödéma, többféle helyen megjelenő fájdalmak.

A felszívódási zavar következtében vas, D-vitamin, és B12-vitamin-hiány léphetnek fel.

➔ **Kerülendő** a legtöbb gabonaféle, beleértve a belőlük készülő lisztet és bármilyen olyan egyéb terméket is, amiben megtalálhatók: búza (bulgur, kuszkusz, alakor, tönkölybúza, khorasan búza), árpa és maláta, rozs, tritikálé, zab (esetenként).

➔ **Fogyasztható gabonafélék:** kukorica, rizs, hajdina, köles. Helyettesíthetők az úgynevezett pszeudogabonákkal is (pl. amaránt, quinoa).

Ha gluténmentes diétát folytat, mindig alaposan olvassa el az adott ételösszetevőinek leírását, mivel olyanban is előfordulhat glutén, amiről nem is gondolná feltétlenül.

Gluténmentes diéta: orvosi javaslatra

➔ Az elmúlt években egyre többen kezdtek gluténmentes diéta követésébe annak egészségesebbnek vélt mivolta miatt, vagy a fogyás reményével. Csak akkor hagyja el a glutént és az azt tartalmazó gabonaféléket az étrendjéből, ha orvosa ezt tanácsolja! Ezen gabonafélék számtalan értékes tápanyagot és nagy mennyiségű rostot is tartalmaznak. A gluténmentes élelmiszerek gyakran magasabb cukor- és zsírtartalmúak a glutént tartalmazó alternatívákkal szemben. Az indokolatlanul, divatból követett gluténmentes diéta egészségkárosító lehet.



Szerencsét hoz és egészséges is

A lencsét régebben a szegények eledelének gondolták, de manapság inkább úgy tartják, hogy aki újév első napján lencséből készült ételt fogyaszt, akkor abban az évben mellé szegődik a szerencse.

➔ A lencsének több mint fele szénhidrátból áll, és csupán 1,4 százalék zsírt tartalmaz. Szervezetünket továbbá vassal, káliummal, magnéziummal és kalciummal látja el. Mindezek mellett rengeteg vitamint is rejt magában, mint például A-, B1-, B6-, és E-vitamint.

Ellenjavallatok: puffadást okozhat, kisméretű fajtái a legkönnyebben emészthetőek. Magas purintartalma miatt elővigyázatosságból csak ritkán fogyasszák azok, akiknek a vérében magas a húgysavtartalom (köszvény).

Testi és szellemi feltöltődés

➔ Az aprócska magvaknak kiemelkedő élettani hatásai vannak. A lencse kevés kalóriát tartalmaz, de emellett nagyon laktató is. A hüvelyesek közül a legtöbb fehérjét tartalmazza, ezért energiával, életerővel tölti fel a szervezetet. Nem csupán a fizikai, hanem a szellemi teljesítőképességün-



ket is növelheti, emellett a fáradtságot is elűzi. A lencsében lévő B-vitaminok serkentik az idegrendszer működését, csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát. Szabályozza a vérnyomást és kordában tartja a vércukorszintet, elősegíti a sejtek oxigénellátását, és a benne lévő vas a vérképzésben játszik kiemelkedő szerepet.

Az emésztési rendszeren is segít

➔ A lencse javítja a májfunkciót, felpörgeti az anyagcserét, és még székrekedésre is rendkívül hatásos. Cukorbeteg is bátran fogyaszthatja, hiszen alacsony a glikémiás indexe, és a vércukorszintet csak lassan emeli meg.

A lencsefogyasztás a szépségünknek is jót tesz, hiszen a benne lévő antioxidánsoknak köszönhetően lassítja a bőr öregedését, de a sebgyógyulást is elősegíti és a hajnövekedést is támogatja.

Rosttartalma magas, 100 gramm lencsében 10 gramm rost van, azaz egy tál lencsefőzelékkel fedezni tudjuk a napi rostszükségletünk (30 g) negyedét. Olyan fontos bioaktív anyagok is megtalálhatóak benne, mint a szaponin, a flavonoid és a fenolsav, melyek csökkentik az egyes rákfajták kialakulásának a rizikóját, illetve a koleszterinszintet is. Együnk sok lencsét, de ne csak újévkor, hanem egész évben.

aromax

IMMUNERŐSÍTŐ CITRUSOK

Természetes megoldás megfázás ellen

Téli hidegben a citrusos illóolajok nemcsak felfrissítenek, hanem számos jótékony hatással is támogatják a közérzetünket és egészségünket:

- Immunerősítés
- Légúttisztítás
- Frissítő hatás
- Stresszoldás



www.aromax.hu

Keresd a termékeket a patikákban is!



FOTÓ: BAZÁNTH IVOLA FOTÓMŰVÉS

Talán mi vagyunk Isten álma

MÉSZÁROS KÁROLY ÍRÓ, KÖLTŐ. Nemrég jelent meg verseskötete *Életigenlők* címmel. A könyvben az illusztráció párja festményeinek részleteit ábrázolja. Így alkot teljes egészet a kötet. Egyfajta pozitív életérzést szeretnének átadni az alkotók, így létrehozták a közösségi médiában az *Életigenlő* csoportot is. Az alapgondolat az volt: „ha merünk kérdéseket feltenni az életnek és meghalljuk a válaszokat, akkor arra igent mondunk, elfogadjuk, mert ezáltal beteljesedik az a feladat, ami miatt itt vagyunk. Ha ez megtörténik, akkor jobbá lesz a világ.”

zendő fizikai feladat, mint kötelesség, bűbánat, mint kényszerpályán menetelő, sorsát megírt bicegő, vánszorgó ember. Talán mi vagyunk Isten álma...

Sok versedben írsz arról, hogy a pozitív gondolatainknak teremőtereje van, amely kihát a jelenre és a jövőre is.

A pozitív életszemlélet segít mindannyiunknak, mert ha az életet „igenlem”, akkor arra mondom igent, hogy kaptam itt a földön egy szerepet. Botorság lenne erre nemet mondani, mert hiszem, hogy előbb-utóbb úgyis utolér. Fel kell vértéződni hittel, reménnyel, szeretettel és egyfajta tudással, ami sokkal mélyebb a tanulható tudásnál. Tapasztalom, hogy amikor használok ezt a tudást, utólag kiderül, hogy komoly szerepe volt abban a logikai láncolatban, ami meghatározta szinte az egész életemet.

Elhivatott tudatosságot érzek az életritmusodban. Ez áldott teher vagy sorsszerűség?

Azt nem tudom, hogy felismerjük-e a sorsunkat!

De te talán már felismerted, mert azon az ösvényen haladsz...

Szeretem ezt a szót, hogy talán! Nem szeretem kategorikusan kijelenteni, hogy ez így van, az meg úgy van! Ez nem bizonytalanság, hanem tér annak, hogy amit ma kijelentek, az az eddigi létezésemnek, tapasztalatomnak, egőmnak – talán szellemlét suttogásának – a következménye. Azt érzem, ha kategorikusan fogalmazok, akkor lehet, hogy önmagamra zártam egyfajta kaput, holott az egész élet egy fejlődés. Folyamatosan változunk, nem szeretném magamra zárni a „mostot”. Nem a legerősebb győz, hanem aki változni, változtatni képes és tud is, ő fogja építeni a jövőt, mert ismeri az alkalmazkodás képességét.

Milyen Mészáros Károlyt szeretnél látni pár év múlva?

Olyat, aki kötöttségektől mentes és szabadabb. A mostanit még olyan bilincsek kötik, amiket ő rakott saját magára. Ezek régebben látszólagos biztonságot adtak, de kiderült, hogy sok fájdalmat okoztak. Szeretnék hitelessé válni, aki nemcsak arról beszél, hogy hogyan lehet szabadon, jól élni, hanem maga előtt is kristálytisztán látja, hogy minden nap, perc jó valamire. Tudom, hogy a miértjeimre mindig megvolt a válasz és nem is biztos, hogy már föl kell tennem, hiszen az életem igazolja, hogy éppen ott tartok, ahol tarthatok.

A költő magának írja a verseket, vagy a gondolatatain, érzésein keresztül másoknak is üzeneteket közvetít?

A legtöbb versem egy gondolat vagy gondolatfoszlány kifejtése. Elsősorban önmagamnak írom, de amikor elkészülök egy verssel, prózával, akkor boldogan tárom mások elé, hiszen addigra kristályosodik bennem, hogy másoknak is üzenek általuk.

A szerzőnek is tud új üzenetet adni egy megírt mű?

Természetesen, ez sokszor van így! Könnyen lehet, hogy magamnak írom, hogy helyrerakjam a gondolataimat, dolgaimat, kusza elképzeléseimet. Valóban megviláglik olykor egy-egy összefüggés, ami már felvillant pár éve is, de néha ismét a sors, hogy az ember lásson más aspektusból is.

Megváltozhat az életünk, ha minden nap egy-egy pozitív üzenetet olvasunk el?

Biztos vagyok abban, hogy igen, hiszen én is azzal a reménnyel írok, hogy aki olvassa a verseimet, az megtalálja bennük az értéket. De nemcsak az én írásaimban, hanem más művekkel is működik, főképp olyanokban, amelyek igazi értékeket rejtnek. Amivel „táplálkozunk” – főleg a reggeli, hajnali órákban – az meghatározza a napunkat. Abból tudunk adni, ami nekünk is van! Van egyfajta ősemlékezet, amihez hozzá tudunk nyúlni, és ez nem az író, költő privilégiuma, hanem mindenkié.

Mindig hajnalban írsz...

Kevés kivétellel minden nap négykor kelek. Örülök ezeknek a hajnali óráknak. Néha nehéz kikelni abból az álomlétből, kéjes, kellemes állapotból, amit egy puha ágy és a szerető társ melegsége jelent. Viszont mikor már a jobb lábamat lehelyeztem a földre és elindulok, lefő a kávé, elhelyezkedek a karosszékembe, amiben ott vannak az energiáim, a tegnapom, a holnapom. Érzem és tudom, hogy valami olyannal kezdem a napot, ami túlmutat rajtam, a racionális gondolkodásomon. Engedem, hogy az éjszakának a varázsa, az álomvilágból átjöjjön valami olyasmi, ami segít érző embernek maradnom.

Ez nagyon mély lelki spirituális utazásnak hangzik.

Szeretem a spirituális kifejezést, bármennyire elcsépelődött a szó mostanában. Szeretek bibelődni a szellemléttel, a lélekkel, szeretem hinni, érezni, tapasztalni, hogy többek vagyunk, mint test, bőr, inak, izomzat. Többre születünk, mint elvég-

Hogyan növelhető a középkorúak várható élettartama?

Mindössze egy órát kellene gyalogolnia naponta a 40 felettieknek ahhoz, hogy akár három évvel meghosszabbítsák a várható élettartamukat – tették közzé nemrég kutatási eredményeiket ausztrál tudósok.

A mozgás egészségelőnyei vitathatatlanok

➔ Az már régóta ismert a szakemberek, orvosok előtt, hogy a rendszeres mozgás számos egészségvédő hatással rendelkezik. Ezt a hatást igazolta egy új kutatás is, amelyet a *British Journal of Sports Medicine* közölt, és amelynek egyik fontos megállapítása, hogy a középkorú népesség legaktívabb negyede akár 5 évvel hosszabb életre is számíthat. Sőt, megdöbbentő adatként az is kiderül a tanulmányból, hogy ha a legkevésbé aktív és a legaktívabb csoport élettartalmát hasonlítjuk össze, akár 11 év is lehet a különbség!

A kutatók szerint azok tekinthetők legaktívabbnak a 40 felettiek közt, akik mindennap 160 percet gyalognak, legalább 4,8 km/óra sebességgel. Ők 5 évvel hosszabb élettartamra számíthatnak, vagyis az amerikai átlagéletkort tekintve 78,6 év helyett 84 évig élhetnek.

Milyen hatásai mérhetők a mozgásnak?

➔ A mozgásszegény életmód olyan komoly veszélyeket jelent, hogy a WHO tanulmánya szerint ma Európában évente 600 ezer halálhoz vezet a fizikai inaktivitás! A jó hír viszont, hogy a mozgás javítja a közérzetet, erősíti a vázizomzatot és – ami nagyon fontos egy elöregedő társadalomban – megadja az idős embereknek az esélyt egy önállóbb életre. Ráadásul bizonyítottan csökkenti számos betegség kockázatát, így a szívbetegségeket, a stroke-ét, az elhízását, a cukorbetegséget, a vastagbél- és mellrákét és a depressziót – összegzi a tudnivalókat **Nagy Abonyi András** mozgásterapeuta, gyógytornász. Ezeket az összefüggéseket érdemes sorra venni.

Kardiovaszkuláris betegségek: az inaktív embereknek kétszer akkora esélyük van szívbetegségekre, mint az aktívan mozgóknak. A mozgás ugyanakkor megelőzheti a stroke-ot, a magas vérnyomást, és koleszterinszintet is csökkenti.

Elhízás: a mozgáshiány miatt sokkal több energiát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit elégetünk. Az életkor növekedésével egyébként is növekvő testsúly a mozgással kordában tartható.

Cukorbetegség: a korábban csak a 40 feletti korosztályt fenyegető 2-es típusú diabétesz ma már a fiatalabbakat is érinti. Kialakulására a rendszeresen közepes vagy nagy intenzitású mozgást végzőknek 30%-kal kisebb esélyük van, mint az inaktívoknak.

Daganatos megbetegedések: a fizikailag aktív személyeknek 40%-kal kisebb az esélyük a vastagbélrákra, csökken a mellrákkockázatuk, a magas intenzitású mozgás pedig hatásos lehet a prosztatarák ellen.

Pszichés hatások: a mozgás csökkenti a depresszió esélyét, segít a stresszel való megküzdésben, a gyerekeknek jó lehetőséget ad a szociális képességek fejlesztésére, a felnőtteknek pedig javul az önértékelése a mozgás által. Ráadásul

az aktivitás más, egészségtudatosabb lépésekre is sarkall, mint például az egészségesebb étkezés és a dohányzásról való lemondás.

Sosem késő elkezdni

➔ A rendszeres mozgás és a megfelelő életmód lehet az egészséges öregezés záloga, és ez nemcsak azt jelenti, hogy így hosszabban élhetünk, de legalább ennyire lényeges, hogy jobb minőségű életet juthatunk. Kevesebb és később jelentkező betegséggel kell majd szembenéznünk, tovább megőrizhetjük az önállóságunkat, később szorulunk mások támogatására, és nem utolsósorban kevesebbet kell majd a gyógyszerekre, kezelésekre költenünk – magyarázza a *Életmód Orvosi Központ* mozgásterapeuta, gyógytornásza.

– Sokakban felmerül a kérdés, hogy pontosan mit is jelent a megfelelő életmód, illetve melyek azok a mozgásformák, amelyek hatékonyak, és az esetlegesen meglévő betegségeikhez is illeszthetők. Mindezen kérdésekre a komplex életmódfelmérés során kaphatunk választ, amely nem csak az adott fizikális, fitneszi állapotot térképezi fel, de eszközös egészségi állapotfelmérésre és családi, életvezetési anamnézisre is alapozza a szakértő állásfoglalást.

Tehát azoknak sem kell visszavonulót fújniuk, akik negyvenes éveikig nem voltak az egészség bajnokai, hiszen még ebben az életkorban is rengeteget nyerhetünk a személyre szabott, hatékony, egészséges életmóddal.



Miért érzi mindig, hogy éhes?



Mivel a szervezetünk számára az étel jelenti az energiaforrást, teljesen természetes, hogy ha egy ideig nem jutunk energiához, éhesnek érezzük magunkat. De ha a gyomrunk szinte folyamatosan korog, gyakran még evés után is, ha sóvárgunk az étel után, az tünet is lehet.

mindkét típusú étel után. Lehetséges, hogy a szervezet így próbálja meg „lekapcsolni” az agynak azt a működését, amely a feszültséget okozza.

Étrend: Nem minden étel telít egyformán, a legjobb éhségcsillapítók leginkább a fehérjék, például a sovány húsok, a halak, a tejtermékek, illetve a magas rosttartalmú ételek, mint a zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek és a teljes kiőrlésű pékáruk. Ugyancsak nagyon fontosak a diófélék és a növényi olajok (például a napraforgóolaj), amelyek csökkentik a koleszterinszintet és segítenek a jóllakottságérzés elérésében.

Pajzsmirigyproblémák: Ha a pajzsmirigy túlműködik, annak jele nem csak az izgatottság, a gyors pulzus, az erős izzadás lehet, de az állandó szomjúság és az éhségérzet is, amelyre jellemző, hogy jó étvágyú étkezés mellett is fogyhat a beteg. (Ellenben pajzsmirigy-alulműködésnél normál étkezés mellett is hízhat.)

Leptinrezisztencia: A leptin egy olyan hormon, ami információt ad a központi idegrendszernek a szervezet tápláltsági állapotáról. Összetett katabolikus hatással rendelkezik: csökkenti a táplálékfelvételt és a testsúlyt, növeli az anyagcserét. Ha ez a folyamat valahol sérül, akkor növekvő étvágygal, súlygyarapodással és túlsúllyal lehet számolni.

Megnövekedett étvágy és hízás

→ Gyakran azzal fordulnak orvoshoz a páciensek, hogy szinte mindig éhséget éreznek, esetleg már több kilót felszedtek, vagy éppen nem tudják leadni a túlsúlyt. Ilyenkor fontos, hogy kikérdezzük őket a tünetekről, a meglévő betegségekről, hiszen például a hormonális betegségek gyakran együttesen vannak jelen, és a szervezetben minden mindennel összefügg. – ismerteti **dr. Mutnéfalvy Zoltán** endokrinológus, kóros elhízásra szakosodott specialista.

Ha megszületik a diagnózis és kiderül, pontosan milyen probléma állhat a tünetek mögött, dönthetünk a kezeléssel. Azt érdemes tudni, hogy az életmódváltás minden esetben része a kezelésnek. A testsúlycsökkentő étrend összeállításában diétetikus segíthet, az edzések felépítésében mozgásterapeuta adhat

iránymutatást és optimális esetben az életmódorvossal együtt tudjuk kidolgozni azt a kezelési tervet, ami nem csak a túlsúlyt, de az esetleges alapbetegséget is kezeli.

Ezek lehetnek az okok

Cukorbetegség: Testünk az ételben található cukrokat glükózzá alakítja, ami tulajdonképpen az üzemanyagunk. Cukorbetegség esetén azonban a glükóz nem jut el a sejtekig, hanem kiürül a vizelettel, ami miatt az az érzésünk támad, hogy többet kell ennünk. A diabétesznek a növekvő étvágy mellett más tünete is lehet, mint például a nagyfokú szomjúság, a gyakori vizezés, a látászavarok, a kimerültség.

Alacsony vércukorszint: Amikor nagyon alacsony szintre esik a glükóz, úgynevezett hipoglikémia következik be. Ez leginkább a cukorbetegségnek fordul elő, de más betegség is okozhatja, mint például a májgyulladás, a vesebetegségek, a hasnyálmirigy bizonyos daganatos megbetegedése, és a mellékvesét, valamint az agyalapi mirigyet érintő problémák. A hipoglikémiás sokkot átélő személy akár részegnek is tűnhet, és jellemző lehet rá a gyors, erős szívdobogás, a sápadtság, az izzadás, a reszketés, és hányinger vagy erős éhség is rátoríthat.

Alváshiány: Ha nem alszunk eleget vagy megfelelő minőségben, az hatással van az éhséget kontrolláló hormonok, főként a leptin termelésére is. A rosszul alvó személyek nagyobb étvágyal számolhatnak, és azzal, hogy lassabban fogják megtapasztalni a teltségérzetet. Jobban fognak vágni a zsírosabb, magasabb kalóriatartalmú ételekre. Az alvásmegvonás további jele lehet a nappali fáradtság, a hangulatingadozás, az óvatlanság és a súlygyarapodás.

Kezeletlen stressz:

A tartós és nem feldolgozott stressz hatására nagy mennyiségű kortizolhormon termelődik, amely többek közt megnöveli az étvágyat. Sok ember azt tapasztalja stresszes időszakokban, hogy sóvárog a cukros vagy zsíros, esetleg



Hirdetés

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A CRAN-C étrend-kiegészítő

Sikeres **TÖZEGÁFONYA**-kivonat készítmény, 60x.

Proantocianidin (PAC) hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. Sokaknak nyújtott már segítséget.

A kapszula pora kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

Kapható patikákban, bioboltokban, a shop.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155



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



Hirdetés

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

Oxigén terápia otthona kényelmében
Támogassa immunrendszere működését
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

- egyszerű használat
- negatív ion funkció
- 1 év garancia

- Forgalmazza: Patika Pack Kft.
- Tel.: 06 1 450-0897
- www.patikapack.hu



Hirdetés

Egészséges csontokat szeretne?

Akkor ne csak a kalciumra figyeljen!

A csontoknak kalcium mellett még sok más tápanyagra is szükségük van. Ezért az ötszörös díjnyertes **CalciTrio®**

Extra 50+ változata kalciumon felül számos más tápanyagot is tartalmaz. Kalcium mellett K2-, K1-, C- és D-vitamint, magnéziumot, cinket és mangánt.

www.calcitrio.hu



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Hirdetés

Arthrevin® NAPI 1x

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal



Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál: www.arthrevin.hu

SÁGER/ART/2024/10/BAN
LEZÁRÁS DÁTUMA: 2024.10.28.



Gyógyhatás természetesen! ▶ VENOFLEX

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? Hosszú utazásra készül? Szeretné megőrizni lábai frissességét, s elkerülni a vénás elégtelenséget, pangást?

A Thuasne cég több, mint 175 évre visszanyúló tapasztalatainak köszönhetően a Venoflex gyógyharisnyák, harisnyanadrágok kialakítása maximálisan megfelel az orvosi és gyógyászati követelményeknek.

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

Természetes anyagok – len, pamut, gyapjú – felhasználásával készülnek, nőknek és férfiaknak egyaránt esztétikus, divatos kialakításban!

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!
Orvostechnikai eszköz

Reumás csomók: mi a teendő?



A reumás csomók jellegzetes, bár általában ártalmatlan tünetei a sokízületi gyulladásnak. Mi a teendőnk a bőr alatt megjelenő kisebb-nagyobb elváltozásokkal?

hússzínű csomók főként a végtagok fesztítő oldalán, jellemzően a nyomásnak vagy traumának kitett területeken (könyök, ujjak, alkar) jönnek létre. Az ágyhoz kötött vagy toloszékes betegeknél a sarok, az Achilles-ín, a fej hátsó része, a csípő és a keresztcsont gyakran érintettek; szemüveget viselőknél pedig az orrnyeregben is kialakulhatnak elváltozások.

Ugyanakkor a csomók más, nem tipikus testtájakon (pl. hangszálakon, a tüdőben, a szívben) is megjelenhetnek befolyásolva a szervek működését. A csomók mérete változó: néhány milliméterestől egészen több centiméter átmérőig terjedhetnek. Általában nem okoznak fájdalmat, inkább esztétikai problémát jelentenek a betegek számára, bár rendkívül kellemetlenek lehetnek. Ha ugyanis aktív gyulladás vagy mögöttes struktúra (pl. ideg, ín, csonthártya) közelében található, akkor fájdalmat is okozhatnak; esetenként kifeléyesedhetnek.

Előfordulhat, hogy a könyökben kialakuló csomó miatt a beteg képtelen kiegyenesíteni a végtagot, vagy fájdalmat okoz számára az asztalon, széken való megtámaszkodás.



Nem igényelnek speciális kezelést

→ A reumás csomók általában jóindulatúak, amelyek a legtöbb esetben nem igényelnek speciális kezelést, elegendő a betegség kontrollálása. A kezelésnek ellenálló, fertőzött vagy fájdalmat, mozgáskorlátozottságot okozó, nagyobb méretű csomók esetében kortikoszteroid injekciók alkalmazása vagy a csomók sebészeti eltávolítása jöhet szóba. Sajnos azonban még ennek ellenére is számíthatnak a betegek a csomók kiújulására.

– Bár a reumás csomók többnyire ártalmatlan és fájdalommentes elváltozások, ha a sokízületi gyulladással diagnosztizált beteg újabb bőr alatti elváltozást, csomót fedez fel a testen, mindenképpen jelezze kezelőorvosának, hiszen más mögöttes okok (pl. kősvény, kalciumlerakódás) is meghúzódhatnak a háttérben – hívja fel az érintettek figyelmét Dr. Kiss Csaba.

→ A bőr alatt tapintható puha vagy félkemény lágyrészképletek, reumás csomók a krónikus sokízületi gyulladás – vagy latinul rheumatoid arthritis (RA) – jellegzetes tünetei. Többnyire a betegség előrehaladottabb szakaszában jelennek meg, sokszor a rosszabb prognózisra utalva, az immunrendszer gyulladáshoz való reakciójának következményeként.

A rheumatoid arthritiszről dióhéjban

→ A sokízületi gyulladás egy autoimmun megbetegedés, ami legtöbbször lassan, fokozatosan alakul ki, időszakos fellángolásokkal. A betegség az ízületi belhártya gyulladását, végső soron pedig a porc, a szalagok, később a csontos képletek károsodását okozza, emellett azonban bels szervek szövődményeket is előidézhet – tudtuk meg **Dr. Kiss Csabától**, az Immunközpont reumatológusától.

A betegek kezdetben csak a kéz vagy a láb kisízületeiben éreznek fájdalmat, később a csukló, boka, könyök, a térdek és vállak is érintetté válnak. A gyulladt ízületek megduzzadnak, érzékenyek lesznek, a felettük lévő bőr meleg tapintatú. A gyulladásra jellemző, hogy általában szimmetrikusan jelentkeznek, tehát mindkét testfélén kialakul. Gyakori, hogy a betegek fáradékonyságról, rossz közérzetről, gyengeségről és ébredés utáni ízületi merevségről számolnak be.

Az életminőség romlásának megakadályozása érdekében fontos mihamarabb szakorvoshoz fordulni, mert kezelés nélkül az érintett ízületek deformálódnak, kontraktúrák alakulhatnak ki és az izmok is elgyengülnek. Mindez az ízület mozgásterjedelmének súlyos csökkenését eredményezi.

Reumás csomók

→ A sokízületi gyulladás egyik jellegzetes tünete a reumás csomók (nodulusok) megjelenése is, amelyek a betegek 30-40%-ánál alakulnak ki, általában több évvel az ízületi panaszok megjelenését követően. A jól körülhatárolható,

Actimove®

AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgos irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó. **Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.** Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

Patika Pack

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

„CUKORBETEG” FELNŐTT SZILIKON KARKÖTŐ, MAGYAR FELIRATTAL FLEXIBILIS MŰANYAG KARKÖTŐ „CUKORBETEG VAGYOK” FELIRATTAL, TÖBB SZÍNEN.

Szélessége 13 mm, vastagsága 3 mm, belső átmérője 65 mm.

A cukorbetegség a mindennapi élet számos területére hatással van, és különleges odafigyelést igényel. A cukorbeteg karkötők azonban nemcsak praktikus eszközök, hanem stílusos kiegészítők is, amelyek életmentők lehetnek vészhelyzet esetén.

Ezek a karkötők arra szolgálnak, hogy baleset vagy rosszullet esetén azonnal tájékoztassák a környezetet a viselő egészségi állapotáról.

A modern cukorbeteg karkötők már nemcsak a funkcionalitásra, hanem a design-ra is nagy hangsúlyt fektetnek.

Gondoskodjon szeretteiről, vagy akár saját magáról egy cukorbeteg karkötővel – kicsi befektetés, amely nagy biztonságot nyújthat!



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

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

A hideg téli estéken vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegségre. A WARMIES nevű melegíthető plüssjátékok tökéletes választás lehetnek, hogy megadják ezt az érzést magunknak vagy szeretteinknek. Ezek az ölelhető plüssállatok nemcsak meleget adnak, hanem kedves társak is lehetnek az élet bármely szakaszában.



A plüssök könnyen felmelegíthetők a háztartási mikrohullámú sütőben, így mindössze néhány percre van szükség ahhoz, hogy a plüssbarátunk meleg legyen és készen álljon a kényeztetésre. Az egyszerű használat teszi őket ideális ajándékká mind a fiatalabbak, mind az idősebbek számára.

A **WARMIES** kínálata széles választékot kínál kisállatoktól kezdve figurákon át párnákig, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához és ízléséhez illő plüssbarátot. Az egyedi karakterek és designok teszik ezeket a melegíthető plüssöket még különlegesebbé.

A **WARMIES** plüssök tökéletes ajándékok lehetnek szinte minden alkalomra. Legyen szó születésnapról, karácsonyról, vagy csak egy apró kedvességről, ezek a plüssbarátok garantáltan mosolyt csálnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.