

GYÓGYHÍR

XX. ÉVFOLYAM 2025. JÚLIUS

Magazin

Az adalékanyagok
rejtett veszélyei



Rosacea: a napon
legyen óvatos!



Milyen tüneteket okoz
a legionella-fertőzést?



Hőség: figyeljünk az
ételekre és italokra!



Gerinc- és derékfájdalom
újrágondolva



ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Lomb utca 31/b., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack

ORRTAPASZOK A PATIKA PACKTÓL

MEGEMELI az orrcimpákat, így:

- **KITÁGÍTJA** az orr levegő járatait,
- **FOKOZZA** az oxigénellátást,
- **JAVÍTJA** a közérzetet,
- **ENYHÍTI** az allergia, megfázás, orrsövényferdülés okozta orrdugulást.



KÉRJE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN

Forgalmazza: **Patika Pack Kft.** • 1139 Budapest, Lomb utca 31/b.
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack

TARTALOM

- | | | |
|--|--|---|
| → 4. HÍRZÓNA
Egészségügy és tudomány | → 7. INTIM PROBLÉMÁK
Otthon is igyon eleget! | → 11. PSZICHÉ
Így erősítheti önbecsülését |
| → 5. NYÁR
Ezekre az ételekre és italokra figyeljünk a nyári hőségben | → 8. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS
Az adalékanyagok rejtett veszélyei | → 12. BALESTEK
Mondj búcsút a munkahelyi sérüléseknek! |
| → 6. BŐRÁPOLÁS
Rosacea: a napon legyen óvatos! | → 9. ALVÁSPROBLÉMÁK
A mélyalvás létfontosságú | → 13. SZÍV-ÉRENDISZER
Infúziós terápia és életmódváltás |
| → 7. NYÁRI VESZÉLYEK
Milyen tüneteket okoz a legionella-fertőzést? | → 10. MOZGÁSTERÁPIA
Derékfájdalom újragondolva | → 14. NEUROLÓGIA
A feledékenységtől a demenciáig |
| | → 11. SZÉPSÉG
A műszempilla-allergia következményei | |

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

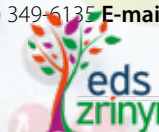
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

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

Nem lehet elég korán kezdeni!

Nemzetközi és hazai kutatások is alátámasztják, hogy a helyes UV-védelmi szokások korai kialakítása nemcsak a gyerekek bőrvédelmében játszhat kulcsszerepet, hanem a megelőzés fontosságának generációkon átívelő továbbadásában is.

Bár a melanoma, vagy egyéb bőrrák gyermekkorban csak ritkán fordul elő, ám a teljes élet során elszenvedett UV-terhelés 50–80 százaléka már 18 éves kor előtt bekövetkezhet. Tudományos adatok szerint már egyetlen gyermekkori, súlyos, hólyagos napégés is jelentősen növelheti a későbbi melanoma kialakulásának kockázatát.

Az UV-védelemmel kapcsolatos ismereteket már kisgyermekkorban érdemes beépíteni a nevelési-oktatási programokba, annak érdekében, hogy a napvédelmi szokások minél előbb rögzüljenek. Ez azért is lenne fontos, mert a hosszútávú adatok igazolják, hogy azoknál, akik gyerekkortól kezdve következetesen védekeznek az UV-sugárzás ellen, akár 30%-al csökken felnőttkorban a melanoma kialakulásának az esélye.

A közelmúltban publikált dél-magyarországi kutatás szintén rávilágított arra, hogy a kisgyermeket célzó bőrrák-megelőzési kampányok nemcsak a gyerekekre, hanem a szülők és gondozók szemléletére is kedvező hatást gyakorolnak. A vizsgálat során az óvodai és bölcsődei dolgozók napvédelmi ismereteit és gyakorlatát mérték fel, valamint azt, hogy milyen hatással van ezekre egy rövid oktatási program.

Kiderült, hogy bár a napvédelmi intézkedések – kalap vagy ruházat viselése, naptej használata vagy árnyék keresése – elsősorban a bölcsődékben terjedtek el, ám erre vonatkozó hivatalos szabályzat egyik intézményben sem létezett.

Pozitívum, hogy a gondozók nagy része beépítette a munkájába és továbbította az új ismereteket a szülők felé. A kutatás rámutatott: a tartós szemléletformáláshoz elengedhetetlen a korán elkezdett edukáció és az intézményi szintű szabályozás.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

DAGANATOS BETEGSÉGEK Előrejelezheti a lehetséges áttéteket

Gépi tanulás segítségével nagy pontossággal megjósolható, hogy az emlőrák elsődleges kezelése után milyen típusú helyi kiújulásra van esély, és ezután kialakulhat-e szervi áttétek – derül ki a Semmelweis Egyetem friss kutatásából.

A szakemberek 154 beteg adatainak elemzésével egyebek mellett kimutatták, hogy minél több idő telik el az első diagnózis és a tumor visszatérése között, annál kisebb az áttétek kockázata. A kutatás eredményei fontos lépést jelenthetnek a személyre szabott terápiás stratégiák kialakításában.

Bár a fejlett országokban az 1980-as évek óta jelentősen nőtt a mellrákos betegek túlélési aránya, az esetek 5-20 százalékában a sikeres kezelés után a tumor kiújulhat – figyelmeztetnek a Scientific Reports című folyóiratban publikált Semmelweis tanulmány.

A helyileg kiújuló daganat – ami nem egyenlő az áttéttel – előfordulhat az emlőállományban, a mellkasfalban, a bőrön vagy a műtét utáni hegben.

Azt vizsgálták, hogy gépi tanulás segítségével megjósolható-e a kiújulás pontos helye, abból pedig előrejelezhető-e a lehetséges áttétek kialakulásának valószínűsége. A legjobban teljesítő matematikai modell 77 százalékos pontossággal jelezte előre, ha a daganat az emlő megmaradt állományában következett be, a műtét utáni hegben történő kiújulás előrejelzése pedig 69 százalékos pontosságú volt.

A gépi tanulás hagyományos diagnosztikai módszerekkel kombinálva segíthet a magas kockázatú betegek azonosításában és a megfelelő időben történő, célzott kezelésben – írták a tanulmányban.

Sok gyógyultnak nyilvánított beteg nem megy el a rendszeres kontroll vizsgálatokra, pedig ez évekkel később is életmentő lehet.

NŐI EGÉSZSÉG

Ezekre a tünetekre érdemes odafigyelni már 40 év alatt is

Egy kutatás szerint már a 36-40 éves nők kétharmada szembesül a menopauza korai tüneteivel, amelyek sokkal inkább mentális, mint fizikai jellegűek.

Negyven körüli nőként gyakran rosszkedű, folyamatosan szorong vagy látszólag indokolatlanul ingerültnak érzi magát? Elképzelhető, hogy ezeket az érzéseket a rohanó mindennapok nehézségei okozzák, de az is előfordulhat, hogy a menopauza korai tüneteit tapasztalja – egy nemrégiben megjelent kutatás szerint a változókori jelei korábban jelentkeznek, mint gondolnánk.

A kutatásban megállapították, hogy a 36-40 éves nők kétharmada tapasztalta a perimenopauza (azaz menopauza előtti időszak) közepes vagy súlyos tüneteit. Az eredményekből az is kirajzolódott, hogy egyes tünetek a vártnál korábban jelentkeztek, és ezek nem azok voltak, amelyeket klasszikusan a menopauza jeleiként emlegetünk.

A legfiatalabb, 36-41 évesek korcsoportjában az ingerlékenység, a depresszív hangulat és a szorongás voltak a leggyakrabban tapasztalt tünetek.

„A hangulattal kapcsolatos tünetek a korai perimenopauzában a leginkább meghatározóak, az érrendszeri és egyéb fizikai tünetek pedig később jelentkeznek. Ezt korábbi



vizsgálatok nem mutatták ki” – mondja Dr. Jennifer Payne, a Virginiai Egyetem pszichiátria és viselkedéstudomány professzora, a tanulmány társszerzője.

A tanulmány szerint sok perimenopauzában érintett nő azt feltételezi, hogy túl fiatal ahhoz, hogy a menopauzával kapcsolatos tüneteket tapasztaljon, és úgy véli, hogy ezek csak az 50-es éveikben jelentkeznek. A kutatók szerint ez a téves hiedelem arra készíti a nőket, hogy csendben szenvedjenek, ráadásul az orvosok is gyakran figyelmen hagyják ezeket a tüneteket.

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Megkezdődött az Enteromix rákvakcina tesztelése

A hírt Andrej Kaprin, az orosz egészségügyi minisztérium Nemzeti Orvostudományi Kutatóközpont (NMIC) radiológiai főigazgatója jelentette be a Szentpétervári Nemzetközi Gazdasági Fórumon.

"Intézetünk az első, amely megbízást kapott az első fázis nyílt egyközpontú klinikai vizsgálatának elvégzésére ezzel a vakcinával. A vizsgálat már megkezdődött, 48 önkéntes jelentkezett, a toxikus hatás összességében nagyon csekély" - mondta Kaprin.



A Kommerszant című lap szerint az Enteromix vakcinát az NMIC és a Vlagyimir Engelhardt Molekuláris Biológiai Intézet közösen fejlesztette ki.

A készítmény négy nem patogén vírus felhasználásával készült, amelyek képesek elpusztítani a rosszindulatú sejteket és aktiválni a beteg tumorelles immunitását.

Az önkéntesek toborzása a rák elleni vakcina első fázisú klinikai vizsgálatába 2024. december 12-én kezdődött és 2025. február 10-én fejeződött be.

Kaprin korábban közölte, hogy önkéntesek olyan betegek lehetnek, akiknél szilárd daganatot (kemény burokkal és szövetekkel telített daganat - ez a legnehezebben gyógyítható rákos megbetegedés) diagnosztizáltak.

A programban 18 és 75 év közötti páciensek vehetnek részt, akik korábban már kaptak daganatellenes kezelést, és esetében már minden más rendelkezésre álló terápiás módszert kimerítették.

Ezekre az ételekre és italokra figyeljünk a nyári hőségben

A kánikula különösen megterhelő lehet a szív- és érrendszer számára, ezért fontos, hogy ne csak a folyadékpótlásra, hanem az étkezések minőségére is figyeljünk. BAKK BRIGITTA, a Flora dietetikusa osztja meg legfontosabb tanácsait arról, hogyan őrizhetjük meg egészségünket a meleg nyári napokon.

➔ A nyári hőhullámok idején jellemző a vérnyomás csökkenése, miközben a pulzus emelkedik – ez különösen megterheli a szívet. Fokozódhatnak a migrénes tünetek, csökkenhet a koncentrációképesség, nőhet a reakcióidőnk. Előfordulhat alvászavar, kimerültség, melyek mind tovább növelhetik a különböző betegségek kockázatát.

A leginkább veszélyeztetettek közé a krónikus betegségben szenvedők (például cukorbetegség, vesebetegség, magas vérnyomással élők), az idősek, kisgyermek és a várandósok tartoznak. Ugyanakkor egészséges embereknél is előfordulhatnak a hőség miatti panaszok, még diagnosztizált szívbetegség nélkül is; ilyenkor nem kell megijedni, de érdemes odafigyelni arra, mit, mikor és mennyit viszünk be a szervezetünkbe.

Folyadékbevitel: a minőség is számít

➔ A meleg napokon mindenki számára alapvető fontosságú a megfelelő folyadékpótlás, de különösen azoknak, akik szívbetegséggel vagy magas vérnyomással élnek. Bár a régi ajánlások szerint szívbetegeknek korlátozni kellett a folyadékbevitelt, ez egy tévhit, a jelenlegi kutatások nem támasztják alá. Ami fontos, a sóbevitel csökkentése, hiszen az megköti a vizet, ezáltal emelheti a vérnyomást. A só fő forrása az ipari élelmiszerek: kenyerek, felvágottak, konzervek, sajtok. A só használatát főzéskor is egyszerűen korlátozhatjuk; a fűszerkeverékek is nagy százalékban tartalmaznak nátrium-kloridot, ezért használjunk inkább friss zöldfűszereket, citrusféléket.

Az ásványvizek nátriumtartalma is eltérő lehet, így ellenőrizzük a címkét; 1 g nátrium kb. 2,5 g sónak felel meg. Fontos, hogy ne várjuk meg, hogy szomjasak legyünk, a nap során legyen kiegyensúlyozott a folyadékbevitel.

Tévhit vagy valóság?

➔ A szívegészséggel kapcsolatban több táplálkozási tévhit is él. Az egyik legismertebb, hogy a vörösbort fogyasztása jót tesz a szívnek. Igaz, hogy tartalmaz rezveratrolt – értékes antioxidáns –, de az alkohol károsító hatása ezt felülírja. Sokkal jobban járunk, ha a vegyületet szőlőhéjból vagy szőlőmagból nyerjük ki. Ugyanígy elterjedt tévhit, hogy a margarinok tele vannak transzsírokkal – ez már rég nem igaz. A modern, jó minőségű margarinok kifejezetten a szív egészségét támogató növényi olajokból készülnek, értékes omega-3 és omega-6 zsírsavakat és vitaminokat tartalmazva.

A nyári étrend tervezésekor érdemes előnyben részesíteni a káliumban és magnéziumban gazdag ételeket: például banánt, avokádót, olajos magvakat, zöldségeket. A bennük lévő ásványi anyagok fontos szerepet játszanak a szívizom működésében, a vérnyomás szabályozásában, és a szívritmus egyensúlyának fenntartásában.

Melegben nehezebb a diétát tartani?

➔ A divatos étrendek, mint a ketogén vagy az időszakos böjt (intermittent fasting) népszerűsége nyáron is kitart, ám a szélsőséges étrendek különösen megterhelőek lehetnek kánikulában. Ilyenkor nemcsak a szervezetnek van nagyobb energiaigénye a hőszabályozás miatt, hanem a megváltozott étkezési ritmus is kihívás lehet.

A legfontosabb, hogy a nyári étrend legyen könnyen emészthető, hidratáló és tápláló – ne vonjuk meg a szervezettől a szükséges tápanyagokat a gyors fogyás reményében, főleg ha van valamilyen krónikus betegség a háttérben.

Igyekezzünk tartalmazni, például tojást, teljes kiőrlésű kenyeret, zöldségeket tartalmazó reggelit fogyasztani, ebédidőben pedig kerüljük a nehéz, zsíros fogásokat, inkább zöldséges leveseket, salátákat, grillezett húsokat tegyünk az asztalra. A vacsora hideg krémlevesből, salátákból, és friss gyümölcsökből is állhat. A zsiradékokat érdemes korlátozni, és az értékes omega-zsírsavakat tartalmazó margarinokat választani. Ne feledjük, a hőség nemcsak az általános közérzetet, de a szív működését is megterheli. A tudatos, könnyű és szívbarát táplálkozás az egész testünknek felüdülés lehet.



Rosacea: a napon legyen óvatos!

A rosacea a 30-60 éves korosztály körében gyakori jelenség. A panaszok kezelése a nyári időszakban fokozott figyelmet igényel, mivel a napfény rendszerint rontja a tüneteket.

Kipirult vagy rosaceás?

➔ A rosacea az arc bőrén, főleg a középső részén megjelenő bőrpír, apró pattanásokat és értágulatokat okozó krónikus bőrbetegség. Egyes esetekben a törzsön és a végtagokon is megjelenhet a rezes bőrnek is nevezett betegség. Oka jelenleg ismeretlen, bár a családi hajlam és az öröklődés kimutatható. Legveszélyeztetettebbek a változó korba lépett, világos bőrű nők.

A rosacea gyakran jár kellemetlen melegségérzettel, esetleg enyhe fájdalommal, kezdetben akár csak akkor, ha a hidegről a melegbe érkezünk vagy éppen többet éri arcunkat a nap. Előrehaladott állapotban akár meg is vastagodhat az érintett bőrterület, súlyos esetben az orron kialakulhat vörös, gumószerű megnagyobbodás (rhynophyma). Az idejében megkezdett kezelés segíthet, hiszen ha az orr vagy az áll bőrének nagy fokú megvastagodása, egyenetlensége kialakul, akkor már csak komoly plasztikai műtéttel lehet a tüneteket enyhíteni.

Az önértékelés is csökkenhet

➔ Nem igazán közzismert, de az elhanyagolt rosacea súlyos szembetegséghez is vezethet, a szem szárazságát, kipirosodását, a szemhéj gyulladását okozhatja. A lelki károsodás azonban jóval gyakoribb jelenség, hiszen sokakat zavar ez az esztétikai probléma. Önértékelési zavarok, gátlásosság, leépülő emberi kapcsolatok, sőt akár depresszió is állhat annak a sornak a végén, amelyet ez a jól látható probléma okozhat.

Gyógymódok, kezelések

– Az enyhébb tünetek és a legsúlyosabbak közt 4 fázist különböztetnek meg a szakemberek, akik hangsúlyozzák, hogy már a legkisebb tünetek jelentkezésekor bőrgyógyászhoz kell fordulni, hogy megakadályozhassák a betegség teljes kifejlődését – hangsúlyozza **dr. Borbola Kinga**, a Dermatologia bőrgyógyász-kozmetológusa, klinikai onkológus.

– Bár a rosacea egyelőre a gyógyíthatatlan bőrbetegségek közé tartozik, de odafigyeléssel és orvosi segítséggel a tünetek enyhíthetők, karbantarthatók. Felületi kezelésként sokszor írunk fel antibiotikum tartalmú krémeket, amelyeket az érintett felületre kell kenni. Súlyos esetben szájon át szedhető készítmények is szóba jöhetnek (tetracycline, erythromycin, doxycycline, minocyclin). A már kialakult értágulatokat azonban csak lézeres kezeléssel lehet eltüntetni, amivel nem szabad megvárni a súlyos állapotokat.



Mire kell figyelni a rosaceánál?

Napsugárzás: Mivel minden olyan behatástól érdemes óvakodni, ami vérbőséget okoz, nyáron elsősorban a direkt napfényt ajánlott kerülni. Már az első napsugarak kibukkanásakor érdemes magas faktorszámú védőkészítményeket, később pedig még széles karimájú szalmakalapot is viselni. Ma már kifejezetten rosaceas bőrre való fényvédő krém is kapható a patikákban.

Kozmetikumok: Hasznosak az antibakteriális és gyulladáscsökkentő összetevőket tartalmazó krémek, hidratálók, sőt ma már kaphatóak – többnyire patikákban – kifejezetten rosaceás, kipirosodásra hajlamos bőrre kifejlesztett kozmetikumok. A számunkra megfelelő készítmények kiválasztásában mindig kérjük szakorvos segítségét, ilyen módon megelőzhetjük, hogy tüneteink egy esetleges rossz döntés következtében felerősödjének. A megfelelő szerek gyakran a ligetszépfélék családjába tartozó füzi ke kivonatát tartalmazzák, természetes antibakteriális hatása miatt. Ha alapozót használunk, ne az olajos és viaszos bázisú készítményeket válasszuk, mert azok eltömítik a pórusokat, és így még több baktérium telepedhet meg az amúgy is gyulladásra hajlamos bőrön. Mossuk le az alapozót, vagy használjunk rosaceás bőrre valót. Kerülni érdemes a mentol-, alkohol-, varázsmogyoró-, eukaliptusz tartalmú kozmetikumokat, hiszen ezek vérbőséget okoznak.

Vitaminok: A C-vitamin kitűnő gyulladáscsökkentő, a K-vitamin erősíti az ereket és kapillárisokat – a legújabb kutatások szerint. Rendszeres szedésük előtt feltétlenül beszéljünk orvosunkkal.

Étrend: Kerüljük az értágító hatású ételeket és italokat, pl. a csípőset, a forrót, az alkoholt, a túl sok kávé.

A fertőzést meleg vizes környezetben megjelenő baktériumok okozzák, így veszélyt jelenthetnek a nem megfelelően gondozott zuhanyzók, hűtőtornyok, pezsgőfürdők és szökőkutak is.

Milyen tüneteket okoz a legionella-fertőzést?

Csak belélegzés útján fertőz

➔ A legionella baktériummal számtalan helyen találkozhatunk életünk során. A kórokozó gyakorlatilag bárhol elszaporodhat, ahol 37 fok feletti vizes környezetet talál. Természetes vizeinkben is előfordul, de megtalálható a háztartási meleg vizes rendszerekben is. Kezet moshatunk vele, akár meg is ihatjuk, tüneteket ugyanis kizárólag belélegzés útján okoz, ha a tüdőbe jut. A fertőzés forrásai így olyan vizes berendezések lehetnek, amelyek működésük közben aeroszol méretű vízcseppeket bocsájtanak ki.

Influenzához hasonló tünetek

➔ A betegség kezdeti szakaszában láz, fejfájás, izomfájdalom jelentkezik, majd később száraz köhögés és tüdőgyulla-



dás lép fel. A kórokozó elsősorban az 50 év feletti korosztály, a krónikus tüdőbetegek és a dohányosok számára jelent fokozott kockázatot, illetve azoknál, akiknél csökkent immunműködés áll fenn.

Tünetek esetén, forduljon orvoshoz!

➔ A betegség fokozott kockázatot jelent a rizikócsoportha – 50 év felettiek, dohányosok, krónikus tüdőbetegek, csökkent immunműködés – tartozók számára, ezért ha a betegség tünetei jelentkeznek, forduljunk mielőbb orvoshoz! A kórokozót vérből, légúti váladékból és vizeletből is ki lehet mutatni. Ezt követően a szükséges antibiotikus kezelést kell megkezdeni – mondja **dr. Potecz Györgyi** tüdőgyógyász.

Otthon is igyon eleget!

A túl kevés vizelet legegyszerűbb oka, hogy keveset iszunk, de betegség is okozhat ilyen tünetet.

Ilyen okai lehetnek a kevés vizeletnek

Dehidráció/kiszáradás: Akkor beszélhetünk dehidrációról, ha túl kevés folyadékot fogyasztunk, vagy ha bevitt folyadék túl gyorsan ürül ki. Kiszáradás gyakran betegségek kapcsán jelentkezik, például lázas állapot, hányás, hasmenés esetén. Ilyenkor a vese megpróbálja megőrizni a test folyadékkészletét úgy, hogy visszaszorítja a vizeletet. A gyerekeknél és az időseknél fontos, hogy ilyen helyzetben folyamatosan kínálgassuk őket vízzel, levessel, magas víztartalmú gyümölcsökkel. Súlyosabb esetben gondoskodni kell a



só- és ásványianyag-pótlásról, ha pedig szükséges, orvoshoz kell fordulni.

Akadály a vizeletürítésben: Fizikai és funkcionális akadály is lehet az oka annak, ha kevés vizelet ürül. A leggyakoribb akadályozó tényezők a vesekövek, a prosztata-megnagyobbodás, a vérrögök, bizonyos veleszületett vagy műtét kapcsán kialakult anatómiai rendellenességek a húgyúti rendszerben, esetleg jó- vagy rosszindulatú daganatok. A teendő ilyenkor az orvos felkeresése, hiszen minél előbb be kell azonosítani a probléma forrását.

Bizonyos gyógyszerek: Egyes gyógyszerek okozhatják a vizelet mennyiségének csökkenését, ami azonban vesélyeztetheti a vesét. A leggyakrabban említett gyógyszerek a nem szteroid gyulladáscsökkentők, egyes antibiotikumok, a vérnyomáscsökkentőként használt ACE-gátlók és bizonyos kontrasztanyagok. Akik ilyen gyógyszereket vesznek szedése során, fokozottan kell figyelniük a nagyobb mennyiségű folyadékfogyasztásra. Akik valamilyen veseműködésre vonatkozó rizikófaktorral élnek, például cukorbetegség, azoknál folyamatos orvosi ellenőrzés szükséges.

Mikor menjünk orvoshoz?

➔ Ha lázas állapot, vírusos betegség áll fenn, a csökkent vizeletmennyiség miatt nem szükséges orvoshoz fordulni. Fokozottan kell figyelni a folyamatos, kis mennyiségű folyadékfogyasztásra, esetleg a folyadék-visszapótlást elősegítő, gyógyszer-tári készítmények adagolására – ismerteti **dr. Rákász István**, az Urológiai Központ urológusa.

Az adalékanyagok rejtett veszélyei

Az adalékanyagok jelenléte közismert az ételekben, italokban, és szinte elkerülhetetlenek a mindennapi táplálkozás során. Akadnak olyan összetevők is, amelyek egy E-szám mögé rejtve hosszú távon egészségügyi kockázatokkal járnak, vagy kimondottan a gyermekek szervezeteire gyakorolnak negatív hatást.

➔ „Egyes színezékek, tartósítószer és adalékanyagok beférkőztek az ételekbe és a kisgyermek tányérjára is – ezek némelyike hosszú távon negatívan hathat az idegrendszerre vagy az emésztésre” – hangsúlyozta **Kertész Éva Annamária**, a POLCZ Food szakértője.

Alufóliát sem eszünk

➔ Az élelmiszergyártók nem hangoztatják, hogy az alumínium szervezetben történő felhalmozódása ideg- és csontbántalmakhoz vezethet, de akár az Alzheimer-kór kialakulásában is szerepe lehet. Egy egészséges szervezet könnyedén kiválasztja ezt az anyagot, de például veseelégtelenségben szenvedők számára kiemelten veszélyes lehet.

Az alumíniumot mennyiségi korlátozás nélkül felhasználhatják cukortermékek bevonatához, torták, sütemények dekorálásához. A címkén többnyire E173-ként tüntetik fel.

A polctól a tányérig – tudatosan

➔ Az adalékanyagokat és tartósítószereket lehetetlen teljes mértékben kizárni, de néhány egyszerűen követhető tipp segít csökkenteni a napi mennyiséget. A termékcímkék alapos átolvasása minden esetben fontos.

Elsősorban az adalékanyagokra érdemes fókuszálni, de a hozzáadott cukor mennyisége is hasznos szempont lehet. Ha kettő-háromnál több E-szám szerepel rajta, inkább kerüljön vissza a polcra.

Az otthoni főzés is jelentősen csökkentheti a bevitt káros anyagok mennyiségét, hiszen sokkal egyértelműbb, hogy pontosan mi kerül bele egy-egy ételbe. Nem szabad figyelmen kívül hagyni a különböző fűszerkeverékeket, porokat sem, ezek is rengeteg láthatatlan káros anyagot tartalmazhatnak.

Nem minden készétel ellenség

➔ A készételek trükkösek lehetnek, mivel sokan egyből a tartósítószerre gondolnak a szó hallatán. A valóság azonban az, hogy már megtalálhatók a piacon olyan adalékanyag-mentes termékek is, amelyek olyan alternatív tartósítási módszerrel készülnek, mint a hőkezelés vagy a fermentálás. Hőkezelés során a termékeket kíméletesen melegítik fel,

elpusztítva így a romlást okozó mikroorganizmusokat, mesterséges anyagok hozzáadása nélkül. A fermentálás ezzel szemben egy természetes érlelési folyamat, mely során jótékony baktériumok gondoskodnak a tartósságról. „Személyes érintettségéből fakadó egészségügyi okok miatt kezdtem el kerülni bizonyos adalékanyagokat, és ekkor ért az a meglepő felismerés, hogy még az alapvető élelmiszerek – mint például a csomagolt húsok – is tartalmazhatnak cukrokat térfogatnövelő szerként. Ez is arról adott visszaigazolást, hogy érdemes nyitott szemmel vásárolni, és készételekből is a kíméletes tartósítással készült, adalékanyag-mentes változatokat keresni” – nyilatkozta a Kertész Éva Annamária.

Káros az idegrendszerre

➔ Egyes üdítőitalok, cukorkák, lekvárok és színes tejdesszertek gyártásához – különösen a gyengébb minőségű, tömegtermékek esetében – a mai napig alkalmaznak olyan szintetikus színezékeket, mint az E110. A nátrium-benzoát (E211) pedig az egyik leggyakrabban használt tartósítószer, amely gyümölcsitalokban, lekvárokból, szósokban és készételekben is előfordulhat.

A Southamptoni Egyetem csapata által végzett kutatás egyértelműen bizonyítja, hogy a hiperaktivitás és figyelmetlenség kimutatható volt három- és nyolcéves gyermekeknél az E110 és az E211 fogyasztása után. Ha szembejönnek az üdítők csomagolásán, érdemes mást választani helyette.

Tiszta táplálék, tiszta lelkiismeret

➔ A tudatosság nem hibátlan étkezést jelent, hanem jobb döntéseket a mindennapok során. Minden egyes megfontolt választás közelebb visz egy tisztább, egészség tudatosabb étrendhez. A legszembetűnőbb jel, ha az összetevők listája minél rövidebb, ugyanis ha egy termék nem rejteget semmit, az a címkéjén is látszik. Célszerű tehát olyan megoldásokat keresni, amelyek nemcsak kényelmesek, hanem tiszta lelkiismerettel is fogyaszthatók.

A mélyalvás létfontosságú

Az éjszakákat másfél-kétórás ciklusokban alusszuk át, amelyek közül kiemelten fontos szerepe van a mélyalvásnak.

➔ Ha valaki hosszabb időn keresztül nélkülözni kényszerül a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást, akkor állandó fáradtság gyötri, nem tud koncentrálni, lassul a reakcióideje, romlik a problémamegoldó képessége, a memóriája, ingadozik a hangulata. Az alváshiány az immunrendszer gyengülését, depressziót, hallucinációkat, huzamosabb idő után pedig akár halált is okozhat.

Az alvás fázisai

➔ Az éjszakát általában körülbelül másfél-kétórás ciklusokban alussza át az ember. A ciklusok a következőképpen követik egymást: az első szakasz a szenderegés, egyfajta átmenet az ébrenlét és az alvás között, melynek során az izmok kissé elernyednek, az agyhullámok lassulnak. Ezt a felszínes vagy felületes alvás követi, az izmok tónusa tovább csökken, a szívritmus és agyhullámok lassulnak, a testhőmérséklet is csökken, de ebből a fázisból még viszonylag könnyű felébredni.

Majd a középmély és a mélyalvás következik, ilyenkor szemmozgás nincs, az agyhullámok a leglassúbbak, a pulzus

és a vérnyomás is alacsony. Ekkor a legnehezebb felébredni az alvót. A következő szakasz az álomalvás, vagy a REM (Rapid Eye Movement, gyors szemmozgás) alvás. Ebben a szakaszban álmodunk, a légzés és a pulzus kissé felgyorsulhat, az alvó dobálhatja magát, rugdoshat, nyöszöröghet. Csukott szemei jobbra-balra mozognak, mintha olvasna.

A mélyalvás haszna

➔ A mélyalvási fázisban memorizálás zajlik, a szerzett ismeretek mélyülnek. Ezután az REM szakaszban helyükre kerülnek a dolgok, kialakul a prioritási sorrend, azaz elkülönül a lényeges a lényegtelenről – ismereti és mozgás tekintetében, valamint az érzelmi élmények szintjén is.

A mélyalvás ezen felül segít a test egészségének megőrzésében, ilyenkor választódnak ki fontos hormonok, például a növekedési hormonok, segítségükkel ekkor fejlődnek, regenerálódnak az izmaink, a szöveteink, a csontjaink.

Az immunrendszer is ebben az alvási szakaszban erősödik, mélyalvással támogatjuk a szervezetünket abban, hogy a betegségekből, sérülésekből könnyebben, gyorsabban felépülhessünk. Nem nehéz belátni, hogy a fejlődésben lévő gyerekek esetében miért kiemelten fontos a mélyalvási szakasz. Nem véletlen, hogy a gyerekek arányaiban többet töltenek mélyalvásban, mint az idősek.

Hogyan segíthetjük a mélyalvást?

➔ Fontos, hogy megfelelő mennyiségű időt töltsünk zavartalan mélyalvásban. Ha minden nap nagyjából ugyanakkor fekszünk és kelünk, ha az alvásunk körülményei nyugodtak, nem mobilozunk, tévézünk elalvás előtt, nem eszünk nehéz ételeket vacsorára, nem fogyasztunk koffeint, nikotint, alkoholt, akkor máris segítünk a szervezetünknek növelni a mélyalvásban töltött időt. Ugyanilyen hasznos lehet a napközbeni séta a friss levegőn, a sport, a jóga és a meditáció.

A cikk a Budai Egészségközpont szomnológusának segítségével készült.

Az alváshiány eséllyel növelheti a szívroham kockázatát

➔ A közelmúlt kutatásai szerint az átlagosan kevesebb, mint hat órát alvó embereknek 13 százalékkal magasabb a halálozási kockázatuk, mint azoknak, akik hét és kilenc óra közötti időtartamot alszanak. A kutatások megmutatták azt is, hogy az alváshiány komoly veszélyekkel jár a szív- és érrendszer egészségére nézve: a szívroham kockázata 48 százalékkal, a stroke kockázata pedig 15 százalékkal nő alváshiány esetében.

A kék fényt sugárzó villanyvilágítás és kijelzők, a hektikus életmód – többek között a késő esti vacsora, a sok cukor, a kevés folyadék, a túlfűtött hálószoba és az esti edzés vagy a számítógépes munka – megzavarják a biológiai órát és hozzájárulnak az alvászavarok kialakulásához. Az okosórák alvásfigyelő funkciója ugyanakkor segíthet az alvási nehézség okainak feltárásában.

„Klienseim körében rendkívül népszerű az alvásfigyelő funkció, sok esetben a terápiás sikerélmény legfőbb forrása. Képes arra, hogy átfogó képet adjon az alvásról, láthatjuk, mennyi idő telt mélyalvással, jelzi az éber alvást, a mikroébredéseket, és akár a légzés minőségét is. Sok kliensemnek okosóra segítségével állapítottuk meg, hogy alvási apnoéja van, noha nem orvosi diagnosztikai eszközök, életet is menthetnek” – hívja fel a figyelmet a **Hermánné Fogarassy Éva** alvásterapeuta.



Derékfájdalom újragondolva

A gerincsérvel és a derékfájdalommal kapcsolatban hosszú ideig uralkodott az a nézet, hogy a gerinc egy rendkívül sérülékeny szerkezet, amit a legtöbb mozgástól óvni kell. A legújabb tudományos kutatások gyökeresen megváltoztatták ezt a szemléletet: a gerinc korántsem olyan törékeny, mint azt hitték, hanem hihetetlenül erős, alkalmazkodóképes, mozgásra tervezett szerkezet, amely nemcsak bírja, de igényli is a rendszeres mozgást.

➔ Az 1960-as években Nachemson professzor kutatásai bebizonyították, hogy egy átlagos előrehajlás során a gerinc porckorongok akár 180–230 kilogrammnyi terhelést is elbírnak károsodás nélkül. Ezt követően Callaghan és McGill biomechanikai vizsgálatai is megerősítették, hogy a rendszeres, fokozatos terhelés nemhogy gyengíti, hanem erősíti a gerincet. Ennélfogva a köztudatban elterjedt figyelmeztetések – a „ne hajolj előre”, a „vigyázz az emeléssel”, „mindig tartsd egyenesen a hátad” – nem igazán megalapozottak.

Derékfájdalom gerincsérv miatt?

➔ Az előrehajlás önmagában nem jelent veszélyt a derékra. Az emelési technikák vizsgálatai szintén arra mutatnak rá, hogy nincs egyetlen „tökéletes” módszer, hiszen a test különböző pozíciókban is tud biztonságosan emelni, feltéve, hogy a terhelés fokozatos és a mozgások természetesek. A testtartással kapcsolatos hiedelmek is korrekcióra szorulnak: nincs közvetlen összefüggés a testtartás és a derékfájdalom között.

A modern fájdalomtudomány felismerte, hogy a derékfájás hátterében gyakran nem szöveti elváltozások állnak, hanem az idegrendszer túlérzékenysége. A fájdalom nem feltétlenül a sérülés jelenlétére utal, hanem egy annál összetettebb, félelem-alapú válaszreakció eredménye. A félelem-elkerülés modell alapján minél jobban félünk egy adott mozdulattól, annál nagyobb valószínűséggel tapasztalunk fájdalmat.

A derékfájás kialakulását befolyásolhatja az alvás minősége, a stressz szintünk, de még az is, hogy mennyire bízunk a szervezetünk képességeiben.

A fájdalom és az életminőség

➔ Az agyunk egy olyan összetett előrejelző rendszerként működik, ami a korábbi tapasztalataink és félelmeink alapján megjósolja a potenciálisan fenyegető veszélyeket. A kutatók ezt félelem-elkerülés modellnek nevezik – Vlaeyen és Linton kutatása megmutatta, hogy sok esetben a fájdalomtól való félelem erősebb hatással van ránk, mint maga a fizikai



probléma. A félelem szinte a fájdalom „üzemanyagaként” van jelen – minél inkább félünk egy mozgástól, annál nagyobb a valószínűsége, hogy fájdalmat fogunk érezni mozgás közben.

Ez a krónikus fájdalmak esetében még kifejezettebb: az idegrendszerünk ugyanis „túltanulja” a védekező működést, és az agy előrejelző rendszere túlzottan óvatossá válik, olyan helyzetekben is veszélyt jelezve, amelyek egyébként biztonságosak lennének. A modern szemlélet szerint nem a teljes nyugalom vagy a mozgás kerülése a megoldás.

Négy alapelvet célszerű követnünk:

- » Fontos megértenünk, hogy a fájdalom nem biztos, hogy szövetkárosodás eredménye.
 - » Érdemes a mozgáshoz fokozatosan visszatérnünk, figyelve testünk jelzéseire.
 - » Legyünk türelmesek, mert az idegrendszerünknek sok időre lehet szüksége ahhoz, hogy újra kalibrálja magát.
 - » Soha ne féljünk szakember segítségét kérni, hiszen ő az, aki személyre szabott stratégiát képes kialakítani.
- Az idegrendszerünk megtanulta a túlzott védekezést, ugyanúgy képes újra megtanulni a kiegyensúlyozottabb működést is. Mindehhez a kulcsot a fokozatos, félelem nélküli mozgás jelenti, amelynek során minden kis sikeres lépéssel újabb és újabb pozitív tapasztalatot szerez az idegrendszerünk.

A derékfájás kezelése

➔ A Sherlock Rehab klinikán modern megközelítést alkalmaznak: azaz a céljuk nemcsak az izmok megerősítése vagy a „helyes” testtartás kialakítása, hanem a páciensek mozgásba vetett bizalmának helyreállítása. A derékfájás kezelése nem a gyors beavatkozáson, hanem azon a türelmes, személyre szabott folyamaton alapul, amely az idegrendszer újralibrálását célozza meg. A testünk – megfelelő támogatás mellett – képes visszanyerni a mozgékonyágát, erejét és a fájdalommentességét.

Olosz József
szakmai vezető

A műszempilla-allergia következményei

Komoly egészségügyi kockázatokat jelenthetnek az arra érzékenyeknél az olyan, egyre népszerűbb szépségápolási eljárások, mint a műszempilla-felhelyezés vagy az úgynevezett szempillalifting.

➔ Bár a műszempilla és a szempillalifting esztétikailag sok ember számára vonzó, de az egészségügyi kockázatokkal is járhat. Vannak, akiknél már az első használat után néhány percen, egy-két órán belül kialakulhatnak az akut panaszok. „Szemhéjduzzanat, szemvörösség, fájdalom, könnyezés, viszketés, fényérzékenység, nehezített szemnyitás esetén a műszempillát és a ragasztót a legrövidebb időn belül el kell távolítani, hűsítő borogatást kell tenni a szemre és orvoshoz kell fordulni” – mondja **dr. Barcsay-Veres Amarilla**, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinika adjunktusa. A szemészeti vizsgálat fontos része ilyenkor, hogy megállapítsák, nem jutott-e idegen test, ragasztómaradék a szemfelszínre vagy a szemhéj alá, ami akár szaruhártya-gyulladást, rosszabb esetben szaruhártyafekélyt is okozhat, amely tartós látáskárosodással is járhat.

Így erősítheti önbecsülését

Vannak emberek, akik látszólag könnyedén haladnak az életben. Ismerik az önértékelésüket, és így megvan az alapja az élethez való pozitív hozzáállásnak és a nagyobb elégedettségnek. De hogyan is működik ez?

➔ Először is, van különbség az önbecsülés és az önbizalom között. Az önbizalommal rendelkező emberek pontosan tudják, mire képesek, és motiváltak arra, hogy új dolgokat próbáljanak ki és kockázatokat vállaljanak az életben. Az önbecsülés arról szól, hogy pozitívan értékeljük önmagunkat – függetlenül az eredményeinktől. Ez nem azt jelenti, hogy hibátlanok lennénk, hanem azt, hogy elfogadjuk magunkat olyanak, amilyenek vagyunk.

Azok az emberek, akik folyamatosan kételkednek a személyiségükben, nehezen tudnak nyugodt és boldog kapcsolatokat fenntartani. Ez nemcsak a saját (mentális) egészsé-

Súlyos problémát is okozhat

➔ Az allergiás reakciók többszöri műszempilla-viselés esetén idővel fokozódhatnak. Aki egyszer érzékenyen reagált a ragasztóra, az abból kiáramló gőzre, akár súlyosabb tüneteket, légzőszomjat, köhögést, mellkasszorítást is tapasztalhat. Ebben az esetben mentőt kell hívni.

Az atópiások, vagyis akik túlzott válaszkésztséget mutatnak a szokásos környezeti hatásokra, sokkal gyakrabban érintettek. Az atópiás személyek, akiket ekcémával, allergiás náthával vagy asztmával diagnosztizáltak, nagyobb eséllyel reagálnak érzékenyen a ragasztóban található anyagokra. Számukra fokozott elővigyázatosság ajánlott!

Egy gyakrabban előforduló kórkép a szemhéjszéli gyulladás (blepharitis). Ezt a krónikus, lassan kialakuló betegséget rendszerint a bőr felszínén jelen lévő baktériumok túlszaporodása kíséri. Gyakran a nem megfelelő higiénia hiányától alakulhat ki. Vöröses, gyulladt szemhéjszéllal és bőrhámlással jár, a szempillatöveknél korpára hasonlító, fehéres hámtörmelékek megjelenésével kezdődik. Bakteriális felülfertőződés esetén sárgás váladék jelenik meg a szem sarkában. A gyulladás következtében a természetes szempillák is sérülnek, megritkúlnak, akár ki is hullhatnak.

Ez az öt gyakorlat segíthet

- 1. Értékrendszer kialakítása:** Csak azok tudnak később egészséges határokat szabni és a saját értékrendszerük szerint élni, akik világosan meghatározzák, hogy mi fontos számukra az életben.
- 2. Kérdezz meg három olyan embert, aki fontos önnek:** „Szerinted miben vagyok igazán jó?” A válaszok hosszú távon növelni fogják az önbecsülését.
- 3. Építsen ki stabil kapcsolatot:** Közvetlen környezetünk nagy szerepet játszik az önbecsülésünkben, ezért fontos egy stabil és egészséges társasági hálózat kiépítése.
- 4. Növelje az önbecsülését apró lépésekkel:** Legyen szó meditációról, naplózásról vagy mások segítségével. Találjon olyan tevékenységet, amitől jól érzi magát, és építse be a mindennapjaiba.
- 5. Örüljön a kis sikereknek is:** Sajnos sokszor arra koncentrálunk, amit nem érünk el, ezért nagyon fontos a sikerek elismerése.



Mondj búcsút a munkahelyi sérüléseknek!

Nem feltétlenül kell az építőiparban vagy tűzoltóként dolgozni ahhoz, hogy az ember megsérüljön munka közben, az irodában vagy akár sportolás közben is számos szerencsétlen helyzet adódhat, mely után elkelhet a segítség. Dr. Sebő Zsuzsanna mentőorvos 4+1 olyan foglalkozást gyűjtött össze, amelyek különleges, természetes megoldásokat tartalmazó elsősegélydobozt igényelhetnek.

➔ Valamennyi elsősegélycsomagba érdemes a sisakvirágból (aconitum napellus) készült homeopátiás szert betenni, amely a hirtelen keletkezett sérülés és stresszhatás kiváló szere. Minél hamarabb alkalmazzuk, annál biztosabb, erőteljesebb a hatása.



3. Az irodában 9-től 6-ig

Nem csak a fizikai munka, hanem a képernyő előtt, görnyedve eltöltött idő is rossz hatással lehet az egészségre, nem is beszélve a szemünkről, amely 8 órán keresztül tartó irodai munka alatt folyamatosan ki van téve a monitor mesterséges fényének. A szakértő szerint, ha a látásunk tökéletes is, akkor is érdemes a szemvidító fű (euphrasia officinalis) alapú homeopátiás megoldást segítségül hívni, amely megszünteti az irritáló könnyezést, a szemszárazságot és a vörösséget is felszámolja.

4. A bútorok mindentudói

Szögek, szálkák, vágások és ütések: kedvenc bútoraink készítői gyakran szenvednek hasonló sérüléseket. Elég egy rossz kalapácsütés vagy egy félrecsúszó szög, máris kék ujjbegy a következmény. Az orbáncfű (hypericum perforatum) és a mocsári molyúzó (ledum palustre) párosa elengedhetetlen kelléke az asztalosok elsősegélydobozának, hiszen mindkét növényből készült szer csökkenti a nyilalló fájdalmat és segíti a sebtisztulást.



+1 Futók sérülései

Akár versenyszerűen sportolunk, akár csak az esti kocogáshoz melegítünk, a merev izmokkal minden szinten foglalkozni kell. A rendszeres nyújtás és masszázs mellett a földi tök (bryonia) alapú homeopátiás szer segít a fáradt ízületeink és izmaink felfrissítésében. Akkor használjuk, ha a fájdalom a legkisebb mozdulatra is fokozódik, és az enyhe nyomás (például a fáslizás) csökkenti a fájdalmat. Rándulásokra és zúzódásokra pedig a hegyi árnika (arnica montana) nyújt megoldást, ami a sérülések legfontosabb szere, másrészt segítségével gyorsabban szívódik fel az izommerevséget felelős tejsav.



Infúziós terápia és életmódváltás

Hazánkban évente mintegy 8 ezer végtag-amputációt hajtanak végre – ez háromszorosa a nyugat-európai átlagnak. A beavatkozások zöme lábamputáció, amely mögött leggyakrabban a kezeletlen cukorbetegség áll, de a dohányzás, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint és a mozgásszegény életmód szintén súlyos rizikófaktorok.

➔ Az érszűkület korai felismerése nagyon fontos. Ma-napság már többféle, egymást kiegészítő terápiás alternatíva is rendelkezésre áll, amelyek időben alkalmazva jelentősen javítják a betegek életminőségét, és akár csökkenthetik az amputációk szükségességét is.

A perifériás érbetegségek gyakran alattomos módon, tünetszegényen kezdődnek. Figyelmeztető jel lehet a fizikai terhelésre jelentkező görcsös, izomlázszerű lábfájdalom, amely pihenésre enyhül. A betegség előrehaladtával a panaszok fokozódnak, akár nyugalmi fájdalom, fekély, sebek is megjelenhetnek. Indokolt az angiológiai kivizsgálás, ha valaki a fenti tüneteket észleli, de azoknak is javasolt a szűrés, akinek a családban előfordult már érszűkület vagy egyéb rizikófaktor áll fenn.

Az amputációk jelentős része megelőzhető lenne időben történő felismeréssel, komplex érgyógyászati ellátással és korszerű terápiás lehetőségek – mint a vazoaktív infúziós kezelés – alkalmazásával.

„Az angiológiai szakrendelésen alapos fizikális és állapotfelmérő vizsgálat történik, beleértve a boka-kar index meghatározását is, amely objektív képet ad a lábak keringéséről” – mondja dr. Tersztyánszky Rita, az Affidea Magyarország belgyógyász-angiológusa, járóbeteg-ellátásért felelős orvosigazgatója.

A megelőzés kulcsfontosságú

A vazoaktív infúziós kezelések célja a keringés javítása, az érkárosodás következményeinek enyhítése. Az infúzióban adott gyógyszerek csökkentik a vér sűrűségét, javítják az erek vérellátását, és lassítják az érlemeződés folyamatát.

A terápia eredményessége esetén a páciensek a klinikai tünetek javulásáról számolnak be: nő a fájdalom nélkül megtett járástávolság, csökken a fájdalom, seb esetén gyorsul a gyógyulás és összességében javul az életminőség.

Az infúziós kezelés előrehaladott máj, illetve vesebetegség, fokozott vérzéssel járó állapotok és aktív daganatos megbetegedés esetén azonban nem alkalmazható.

Az érbetegségek megelőzésében kulcsszerepet játszik a dohányzás elhagyása, a vérnyomás és a vércukorszint karbantartása, a rendszeres testmozgás és az egészséges étrend. A szűrővizsgálatok segítenek időben felismerni a problémát, amikor még visszafordítható lehet a folyamat.



THUASNE

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, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



Patika Pack

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



A feledékenységtől a demenciáig

Elfelejtjük a neveket, időpontokat, olykor a legegyszerűbb kifejezések sem jutnak eszébe, és az is előfordul, hogy lehetetlen helyekre tesz tárgyakat? A memória zavarai számos okból kialakulhatnak, és sokféleképpen jelentkezhetnek.

➔ Memóriaavarok esetén gondok adódhatnak az információk megjegyzésével, megtartásával és a felidézésével, vagyis az emlékezéssel is. Háttérükben szervi (organikus) és lélektani (pszichogén) okok is állhatnak. Előfordulhatnak átmeneti és krónikus jelleggel egyaránt. A memóriazavar stagnálhat és mutathat romló tendenciát is.

Mi áll a memóriazavarok hátterében?

➔ A memóriazavar több központi idegrendszeri érintő, idegsejt pusztulással járó betegségnek is vezető tünete lehet, például az Alzheimer-kórnak és az agyi érkárosodás miatt kialakuló vaszkuláris demenciának. A leggyakoribb szervi eredetű memóriazavar az Alzheimer-kór, amelynek pontos oka ismeretlen, de a tapasztalatok szerint az emelkedett életkor és a genetikai adottságok elősegítik. A memóriazavar kísérő tünete lehet a Parkinson-kórnak és a súlyos koponya-sérülést követő állapotnak, illetve az agynyomást fokozó, az agy oxigénhiányos állapotával járó betegségeknek is.

Nem szervi eredetű baj is okozhat memóriazavarokat: így például a súlyos depresszió miatti fásultság, tompa közöny, érdektelenség, csökkent koncentrációképesség, figyelemzavar is akadályozhatja az emlékek felidézését. Egyéb okok is előfordulhatnak: folyadékhiány, beszűkült veseműködés, drogfogasztás, alkoholizmus is rontja a memóriát.



Korai stádiumban kezelhető

➔ A korfüggő memóriazavar, az időszórással gyakran együtt járó feledékenység körébe a maximum 15 százalékos emlékezetvesztés tartozik. Legtöbbször a nevek, adatok felejtésére terjed ki, legtöbbször a környezet észre sem veszi. A következő fokozat az enyhe kognitív zavar, ami tulajdonképpen egy tünetegyüttes, amely több betegségnek, az esetek körülbelül tizedében az Alzheimer-kórnak az előjele lehet. Feledékenység, figyelem- és koncentrációzavar, a beszéd és a gondolkodás, a problémamegoldó képesség romlása jár együtt vele.

A memóriazavar legsúlyosabb fokozata a demencia, az értelmi képességek összetett károsodása, hanyatlása, amelyet más készségek, képességek (a gondolkodás, a beszéd, a mozgás) romlása is kísér. Jellegzetes tünete az egyre súlyosbodó feledékenység, a tanulás, a számolás képességének elvesztése, először a rövid távú, majd a hosszú távú emlékezet romlása, a figyelem és a koncentrációképesség romlása, az érzelmi élet elszíntelenedése, érdektelenség, közöny, a depresszió erősödése, előrehaladott stádiumban téveszmék, üldözési mánia jelentkezése, a személyiség, a viselkedés megváltozása, a közvetlen hozzátartozók fel nem ismerése, az önálló életviteli képesség elvesztése.

A probléma mielőbbi felismerése nagyon fontos, hiszen a korai stádiumban elkezdett kezelés eredményesebb lehet. Ezért, ha a feledékenység feltűnő mértékűvé válik, különösen, ha figyelemzavar és más tünetek is kísérik, mielőbb konzultálni kell a háziorvossal, aki elrendeli a szükséges (kognitív teszt, laboratóriumi, neurológiai, EKG, EEG, ér- és szívultrahang, agyi képalkotó) vizsgálatokat.

Tehetünk-e a kialakulása ellen?

➔ Megelőzőként a legjobb, ha az agyat, a memóriát idősebb korban is állandóan használjuk. Sokat segíthet az olvasás, a logikai és társasjátékok gyakorlása, a rejtvenyfejtés, az idegennyelv- és a verstanulás.

Az egészséges életmód az agyi vérkeringést is karbantartja, így közvetve az egészséges, vitamindús étrend, a kellő mozgás, az egészséges testtömeg megőrzése vagy helyreállítása, a káros szokások kerülése, az elegendő pihenés és a megfelelő stresszkezelési technika elsajátítása is hozzájárul a memória megőrzéséhez.

Egy, a közelmúltban befejeződött, több ezer embert egy évtizednél hosszabb időn át követő vizsgálat alapján, akik rendszeres, intenzív aktivitással éltek (sportoltak, edzésre, konditerembe jártak) azoknál mintegy 35%-kal volt kisebb a memóriazavarok kialakulásának kockázata.

A cikk a Budai Egészségközpont neurológusának közreműködésével készült el.

TÖKÉLETES HIGIÉNIAI VÉDELEM BÁRHOL, BÁRMIKOR

Fedezd fel, milyen nyugodt és biztonságos lehet az élet,
ha mindig egy lépéssel a veszélyek előtt jársz!

❖ **NYARALÁS:** ahol egyetlen liftgomb vagy ajtókilincs érintése is észrevétlen kockázatokat rejt.

❖ **ÜZLETI ÚT:** számtalan kézfogás, érintőképernyő és nyilvános felület vesz körül, amelyeken láthatatlan veszélyek bújhatnak meg.

❖ **KÓRHÁZ:** ahol minden érintés kiemelten kritikus, akár egyetlen óvatlan mozdulat is problémához vezethet.

❖ **SZABADIDŐ:** éppen táborozol, túrázol a szabadban, ahol egy apró sérülés vagy rovarcsípés is könnyen elronthatja a kikapcsolódást.

A PERSONAL GO PACK TÖBB MINT EGY EGYSZERŰ MEGOLDÁS:

kompakt, gyengéden hidratálja bőröd, és bárhol, bármikor gondoskodik rólad és családodról.

Alkoholmentes, észrevétlenül állítja meg a kockázatokat, 99,99%-os antimikrobiális hatékonyságot nyújt a ReSilver adalék erejével.

RESILVER TECHNOLOGIA – A LÁTHATATLAN PAJZS

Felejtse el a folyamatos fertőtlenítést! Forradalmi technológiánk önfertőtlenítő hatásával folyamatosan semlegesíti a baktériumokat és vírusokat, vegyszerek nélkül!



A ReSilver Protect+ Cream-mel és a ReSilver First+ Cream-mel hidratálnak és védettnek tudhatod a bőröd, a ReSilver Textil+ Full Deo frissességet és antimikrobiális védelmet biztosít minden textíliának, a ReSilver Shield+ Spray pedig takarítástól takarításig védi a felületeket extra önfertőtlenítő hatással.

Megrendelhető:

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöld szám: +36 80 200-351
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgoz 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, Lomb utca 31/b.
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diozmint és
50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy
1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diozmint és
100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidokat tartalmaz

Vénavédelem Ahogy tetszik!

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



A **VenoprotEP filmtabletta** érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.



EXTRACTUMPHARMA

a gyógyítás és
az egészség
szolgálatában!

30
éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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