

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. MÁRCIUS

Közeledő tavasz,
gyakoribb migrén

A csonttritkulás
csökkentése

Fogtisztítás
biofilmterápiával

Maca: csökkenti
a fáradtságot

Virtuális főzőkurzus
az egészségéért



REVICET®

Szopogató tableta allergia kezelésére



- Akár 24 órás hatás
- Víz nélkül bevehető
- 6 éves kortól adható
- Laktóz- és glükózmentes



Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását!

Revicet® 10 mg préselt szopogató tableta (cetirizin-dihidroklorid) OGYI-T-20392/06
https://ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=24742

 **SAGER** PHARMA
Creating added value through partnership

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

I O₂

Vérnyomásmérő az egészségmegőrzésért



A vérnyomásmérés fontossága kiemelkedő szerepet játszik az egészségmegőrzésben, különösen a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

A rendszeres vérnyomásmérés segít:

- a betegségek megelőzésében,
- az egészségi állapot nyomon követésében,
- a kezelések hatékonyságának értékelésében,
- a hosszú távú egészség megőrzésében.

Ajánlás! Évente legalább egyszer, 40 év felett gyakrabban, vagy orvosi javaslat alapján akár naponta is érdemes vérnyomást mérni.

Thuasne vérnyomásmérő - Classic

- Megkönnyíti a **pontos mérést** a Cuff Fit Check* technológiának köszönhetően.
- **Alakítható:** mandzsetta mérettartománya 22 - 42 cm (M-L).
- **Praktikus:** elemekkel működik.
- **Intelligens:** az utolsó 2 x 99 mérést tárolja a memóriájában, hogy megkönnyítse egy vagy két beteg orvosi nyomon követését.
- **Mellékelt tartozékok:** tárolótasak, egészségügyi útlevél, részletes útmutató és elemek.



Orvostechnikai eszköz



www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/B
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Támadnak a tavaszi betegségek

A napsütés és a virágzó növények sokaknak nem okoznak felhőtlen örömet, hiszen a levegő ilyenkor megtelik pollenekkel. Néhány évtizeddel ezelőtt kevesebb volt az allergiás beteg. Ahogy viszont az információk egyre többet érnek, úgy jelennek meg mind többen a szakrendeléseken allergiás panaszokkal. A tavasz derekán jelentkező tüszögés és orrfolyás panaszai sokan keresik fel a szakrendeléseket allergiás panaszokkal.

Az orrfolyás, az orrdugulás mellett tüszögés, vagy akár viszkető, könnyes szem is jelentkezhet. Az antihisztamin szedésével a problémák enyhíthetők, ha viszont már kialakult az évente visszatérő jelenség, akkor csak a tüneti kezelés kerülhet szóba, például orrcsepp, szemcsepp alkalmazásával.

A vírusfertőzések tavasszal is ott leselkednek ránk minden bevásárlás, közösségi tartózkodás alkalmával. Vannak, akik enyhe tünetekkel megússzák, és csak némi torokfájás, láz és orrdugulás társul a fertőzéshez. Mások köhögéssel, fejfájással és a rossz

közérzettel küzdenek, valamint a gyengeség szintén kísérője a vírusos megbetegedéseknek.

Frontokból idén sincs hiány, és a klímaváltozás következtében ezek száma várhatóan nem fog csökkenni. A nagy napi hőingás és a szélsőséges körülmények igencsak megterhelik a szervezetet. Az eredmény rossz közérzet, vérnyomás-ingadozás, tompaság, fáradtság. A szív- és érrendszeri megbetegedésekkel küzdőket különösen megviselik a frontok. A bőséges folyadékbevitel, valamint a vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag táplálkozás pedig alapnak számítanak a tünetek enyhítésének érdekében.

A tavasszal jelentkező fáradékonyság, aluszékonyság kapcsán gyakran emlegetjük a tavaszi fáradtságot. A szabadban történő testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a jelentős mennyiségű folyadékbevitel, a legalább 7 óra alvás, valamint a stressz, a dohányzás és a koffein elhagyása sokat segíthet.

Hollauer Tibor, főszerkesztő

Impresszum

Felelős kiadó: Patika Pack Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
Telefon: (06-1) 349-6135
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Patika Pack Kft. **E-mail:** info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Patika Pack Kft., 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
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

TARTALOM

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
– Helyreállhat a szívizom infarktus után
– Az új módszer nagy hatékonysággal kezeli az alvászavart
– Mobilozás és rák: megvan a kísérletek régóta várt eredménye
- ➔ **5. INSZOMNIA**
Stressz, egészségügyi gondok: alvászavar
- ➔ **6. ÉTREND**
Virtuális főzőkurzusok: segítik az egészséges táplálkozás elterjedését
- ➔ **7. ÉVSZAKVÁLTÁS**
Készüljünk fel a tavaszra!
- ➔ **7. MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK**
Igy csökkentheti a csontritkulás hatásait
- ➔ **8. NEUROLÓGIA**
Közeledő tavasz, gyakoribb migrén
- ➔ **9. HÁZIPATIKA**
Maca: csökkenti a fáradtságot
- ➔ **10. ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**
A túlzott fehérjebevitel következménye
- ➔ **11. FOGÁSZAT**
Biofilmterápia forradalmasítja a fogápolást
- ➔ **11. ÁLLATGYÓGYÁSZAT**
Tavaszi veszélyek kedvenceinkre
- ➔ **12. REHABILITÁCIÓ**
Nem csak esztétika: a szövődmények kialakulása megelőzhető
- ➔ **13. SZEMÉSZET**
Korunk és látásunk: modern kori kihívások



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 erősségekben 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

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER Helyreállhat a szívizom infarktus után

Mégis lehet remény a szívinfarktuson átesettek számára. Egy új vizsgálat szerint képesek lehetnek regenerálódni a szív szövetei, noha hosszú út vezet még egy tényleges terápiáig.

Sok más szövettel ellentétben a szív nem képes teljes mértékben helyreállítani a károsodásokat – legalábbis eddig ez volt a tudományos konszenzus. Majd jöttek az ausztrál tudósok, és megfigyelték, hogy a szívizomsejtek képesek a regenerálódásra egy szívrohamot követően.

Ha valami eltorlaszolja a véráramot, az oxigénhiány elpusztítja a szívsejteket. A szerv – hegszövetekkel – képes helyreállítani magát, de ez a rugalmatlan, rostos szövet nem ver, ami a szívet kevésbé hatékonyra teszi. Az ebből következő rendellenességek további rohamokhoz, és végső soron akár szív megálláshoz is vezethetnek a későbbiekben.

„A kutatásunk azt mutatja, hogy bár a szívben egy rohamot követően hegek maradnak, új izomsejtek keletkeznek, mely új lehetőségeket nyit meg” – mondja Robert Hume, a Sydney-i Egyetem kardiológusa.

Hiába izgalmas ez a felfedezés, önmagában még nem elegendő a szívroham pusztító hatásainak megelőzéséhez. Így idővel olyan terápiákat szeretnének kifejleszteni, amelyek fokozzák a szív természetes képességét az új sejtek előállítására, és a szív regenerálására egy szívroham után.

A tanulmány újszerűségét az adja, hogy Robert Hume és kollégái élő emberi szövetet vizsgáltak, amit egy olyan embertől nyertek, akinél már beállt az agyhalál, de bypass-műtéten átesett emberek mintáit is felhasználták a vizsgálataikhoz.

Megállapításai új regeneratív terápiákat eredményezhetnek, amelyekkel egy napon majd leküzdhető lehet majd az egyik vezető halál.

ALVÁSZAVAR

Az új módszer nagy hatékonysággal kezeli az alvászavart

Sokkal egyszerűbb lehet a jövőben az alvási apnoe kezelése, egy továbbfejlesztett módszer ugyanis rendkívül hatékonyan és könnyedén kezelheti a problémát.

Az alvási apnoé egy rendkívül veszélyes rendellenesség, az ettől szenvedőknek alvás közben felületessé válik a légzésük, de akár ki is hagyhat. A dolog hátterében a légutak elzáródása áll.

Most egy újfajta kezelés hozhat áttörést a területen. A módszer – melyet az ausztrál Flinders Egyetem kutatói dolgoztak ki – egy meglévő, hypoglossalis idegstimuláció (HNS) nevű kezeléssel alapszik. A hypoglossalis ideg, a nyelv alatt elhelyezkedő ideg, mely a nyelvet magát irányítja. A HNS elektromos impulzusok segítségével akadályozza meg azt, hogy a nyelv elzárja az ember torkát.

Az eddigi eljárás hátránya, hogy műtéti beavatkozást igényel, melynek során egy terjedelmes implantátumot kell beültetni, ami ráadásul nem is hatékony mindenkinél.

A Flinders Egyetem szakemberei egy új, kisebb elektródát dolgoztak ki, melynek a behelyezése egyszerűbb. A tesztek szerint az új megközelítés rendkívül ígéretes: a vizsgálatok 93 százalékánál nyitotta meg a légutakat – derül ki az eredményekből.

Egyes esetekben még akkor is sikeres volt a módszer, amikor az alany légzése teljesen megállt. Az első eredmények alapján ez jelentős előrelépést hozhat a HNS-kezelés terén. Simon Carney, az egyetem fül-orr-gégész szakorvosa kiemeli: a beültetéshez csak egy 90 perces, ultrahanggal irányított beavatkozás szükséges.



DAGANATOS BETEGSÉGEK

Mobilozás és rák: megvan a kísérletek régóta várt eredménye

Még az okostelefonok megjelenése előtt, az egyszerű mobiltelefonok idejében megkongatták a vészharangot e készülékek által sugárzott jellel kapcsolatban, rákkeltő hatást emlegetve.

2018-ban az Egyesült Államok Nemzeti Toxikológiai Programja (NTP) állatkísérletei azt mutatták, hogy a mobiltelefonok rádiófrekvenciás jeleinek való hosszú távú kitettség daganatot okozhat. A Nemzetközi Rákkutató Ügynökség is potenciálisan rákkeltőnek minősítette a RF sugárzást 2011-ben, így érthető, ha sokan aggódtak és aggódnak a telefonhasználat miatt.

Időközben napvilágot láttak cefalogramok is, így végül a WHO és más egészségügyi szervek független ellenőrzést követeltek. Korea és Japán állt is e kérés elébe, és a két ország

kutatói 2019-től kezdődően nagyszabású kísérleteket indítottak. Kutatásuk célja a 2018-as NTP-vizsgálat eredményeinek ellenőrzése volt olyan sugárzási szinten, amely a humán biztonsági irányelvek alapját képezi.

Az amerikai kísérletekkel egyező patkánytörzseket vizsgálták, ugyanazt a táplálékot, ugyanazon protokollok alapján dolgoztak. Az egyik csoport rádiófrekvenciás sugárzást kapott, egy másik csoport azonos körülmények között élt, de sugárzás nélküli „ál-sugárzást” kapott, végül egy harmadik csoport szolgált kontrollként.

Az eredmények egyértelműek: a sugárzásnak kitett patkányoknál talált daganatok aránya semmivel sem volt magasabb, mint a kontrollcsoportnál, és ezek a rákos elváltozások a fajra jellemző normál határon belül voltak. A kutatók remélik, hogy az eredmény enyhíteni fogja a mobiltelefonok elektromágneses sugárzásával kapcsolatos aggodalmakat.



Stressz, egészségügyi gondok: alvászavar

➔ Az alvászavar az egyik legelterjedtebb civilizációs népbetegség: a fejlett országokban a lakosság mintegy 30 százalékát érinti; hazánkban a helyzet ennél is rosszabb az elmúlt években végzett országos alvásfelmérés adatai alapján. Az alvászavarok átlagosan kétszer annyi nőt érintenek, mint férfit.

A kialvatlanság következményei

➔ Az alváskutatások eredményei alapján a magyarok leggyakrabban olyan alvászavarokkal küzdenek, mint az elalvási vagy éppen felkelési nehézségek, a gyakori éjszakai ébredések, horkolás, alvási apnoé (légzéskimaradás) és rémálmok.

Az alvásminőség romlása rövid és hosszú távon is okozhat egészségügyi gondokat, mind fizikai, mind mentális és érzelmi szinten. Ilyen következmény lehet például a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása (magas vérnyomás, stroke, szívritmuszavar), az elhízás, emésztési problémák és cukorbetegség kialakulása, az immunrendszer legyengülése. A kialvatlanság következtében fokozott nappali fáradtság, figyelemzavar, memória- és tanulási zavarok, valamint hangulatingadozás léphet fel, ami hosszú távon akár depresszióhoz is vezethet.

Szintén hosszú távú következmény lehet a demencia vagy a korai halálozás. Az alváshiány emellett gyakori mikroalvásokat eredményezhet, amelyek különösen veszélyesek vezetési gépek kezelése közben.

Trendek az alvásminőség javítására

Okos eszközök és alváskövetők: Egyre többen használnak okos eszközöket, például okosórákat és okosgyűrűket az alvás monitorozására, amelyek a fejlett érzékelőknek és a mesterséges intelligencia-algoritmusoknak köszönhetően egyre pontosabban mérik és elemzik az alvás minőségét, beleértve az alvási fázisokat, a horkolást és az egyéb alvási paramétereket. Ezáltal személyre szabott tanácsokat adhatnak az alvás javítására.

Alvást segítő eszközök, applikációk: Ezek az eszközök és mobilapplikációk általában relaxáló hangokat, vezetett meditációkat vagy alvásidőztető funkciókat kínálnak a könnyebb elalváshoz.

Alvásterápiás fények és aromaterápia: A környezetünket finomhangolhatjuk: például speciális fényforrások (lágy, vöröses árnyalatú fények) vagy aromaterápiás illóolajok (pl. levendula, kamilla) alkalmazása jelentősen hozzájárulhat az alvásminőség javításához.

Okosmatracok, -paplanok és -párnák: Ma már léteznek olyan matracok, amelyek valós időben állítják a keménységet az optimális alváspozíció érdekében. Emellett az okospaplanok és okospárnák innovatív megoldásokat kínálnak

Az alvási problémák okai

- ➔ **fizikai okok:** különféle szervi problémák (asztma, COPD, allergia, hormonális problémák, idegrendszeri betegségek, szívbetegségek);
- ➔ **élettani okok:** öregedés, éjszakai műszak, váltott műszak, időzónaváltás, csökkent fizikai aktivitás;
- ➔ **pszichés okok:** negatív vagy pozitív stresszterhelés, szorongás;
- ➔ **pszichiátriai okok:** depresszió, szorongásos zavarok;
- ➔ **gyógyszerek:** nyugtatók, drogok, élvezeti szerek (koffein, tea, nikotin).

biztosítják a kellemes alvást, a személyre szabott kényelem és a technológia kombinációjával.

Szájtapaszok: Az alvásminőséget javító és horkolást csökkentő eszközök között a szájtapszok is egyre népszerűbbek. Ezek az ajkak összezárásával elősegítik az orron keresztüli és ezáltal az optimális légzést alvás közben, ami egyúttal csökkenti a horkolást, aminek az egyik fő oka a szájlégzés.

Relaxációs technikák és mindfulness: Népszerű trend a különféle relaxációs módszerek, például a mindfulness vagy légyógyakorlatok alkalmazása. Ezek segítenek az idegrendszer megnyugtatásában és az alvást zavaró szorongás csökkentésében.



A Semmelweis Egyetem legújabb, nemzetközi kutatások elemzésén alapuló vizsgálata szerint a digitális eszközök hatékony támogatást nyújthatnak a növényi alapú étrendek széles körű megismerésében és tartós alkalmazásában.



Virtuális főzőkurzusok: segítik az egészséges táplálkozás elterjedését

➔ A növényi élelmiszerekben gazdag étrend kedvezően befolyásolja a koleszterinszintet, a vérnyomást, a vércukorszint szabályozását és a testsúlyt, miközben csökkenti a szervezetben zajló gyulladási folyamatokat.

Ennek ellenére a növényi alapú étrend tartós bevezetése továbbra is jelentős kihívást jelent, amit leggyakrabban az időhiány, a főzési ismeretek hiánya, a motiváció csökkenése nehezít.

A növényi alapú főzés nem bonyolult

➔ A Semmelweis Egyetem kutatói nemzetközi klinikai és életmódvizsgálatok eredményeit elemezték annak feltárására, hogy a digitális egészségügyi megoldások képesek-e áthidalni ezeket az akadályokat.

„Az elemzett tanulmányok alapján a virtuális főzőkurzusok bizonyultak a legeredményesebbnek. A résztvevők nemcsak egészségesebb ételleket kezdtek el készíteni, hanem magabiztosabbnak és elégedettebbnek is érezték magukat, miután rájöttek, hogy a növényi alapú főzés nem bonyolult, hanem élvezetes, gyors, valamint könnyen beilleszthető a mindennapi életbe különösen akkor, ha lépésről lépésre, vizuális támogatással sajátíthatják el a technikákat” – mondta **dr. Zábó Virág**, a Semmelweis Egyetem kutatás egyik szakértője.

A Semmelweis Egyetem kutatói szerint a digitális oktatóprogramok különösen hasznosnak bizonyulnak a krónikus betegséggel élők körében, hiszen a cukorbetegséggel, magas vérnyomással vagy szív- és érrendszeri betegséggel küzdők biztonságosan, otthonukból sajátíthatják el az egészséges táplálkozás alapelveit, miközben a fizikai megterhelés és a közlekedéssel járó nehézségek is jelentősen csökkennek.

Hibrid program az életmódváltáshoz

➔ Az SMS-ek, e-mailek, mobilalkalmazások és webalapú platformok alkalmazása tovább növeli a programok hatékonyságát: az időben érkező digitális emlékeztetők fokozzák

az aktív részvételt, támogatják az önellenőrzést, és elősegítik a hosszú távú elköteleződés kialakulását.

„Különösen ígéretesek azok az úgynevezett hibrid programok, amelyek a személyes találkozások közösségi élményét ötvözik az online tanulás rugalmasságával. Ezek nemcsak tudást közvetítenek, hanem szociális támogatást is nyújtanak, ami jelentősen hozzájárul a tartós életmódváltáshoz” – tette hozzá **dr. Fekete Mónika**, a Semmelweis Egyetem adjunktusa, a kutatás vezetője.

A Semmelweis Egyetem kutatóinak összegzése szerint a digitális egészségfejlesztő megoldások kulcsszerepet játszhatnak abban, hogy egyre többen térjenek át a növényi alapú, egészséges étrendre még akkor is, ha időhiánnyal, motivációs nehézségekkel vagy egészségügyi problémákkal küzdenek. A digitális táplálkozási intervenciók akkor hatékonyak, ha azok tudományosan megalapozottak, strukturáltak, és egészségügyi szakemberek bevonásával valósulnak meg.

Növényi étrenddel egészségjavulás

➔ A felhasználók számára fontos támpontot jelenthet, ha az online programokat hivatalos egészségügyi intézmények, egyetemek, illetve ellenőrizhető szakmai háttérrel rendelkező dietetikusok és orvosok vezetik, akik szerepelnek a hazai szakmai nyilvántartásokban. Bár a digitális térben nincs teljes körű garancia a hitelességre, ezek az ellenőrzési lehetőségek, az intézményi háttér és a tudományos publikációk együtt megbízható eligazodási pontot jelenthetnek a felhasználók számára.

A Semmelweis kutatócsoport szerint a jövőben a személyre szabott, könnyen kezelhető és közösségi élményt is nyújtó digitális programok hozhatják el a legnagyobb áttörést az egészséges táplálkozási szokások hosszú távú kialakításában. A növényi alapú étrendek szélesebb körű elterjedése pedig nemcsak az egyéni egészségi állapot javulásához járulhat hozzá, hanem hosszú távon a krónikus betegségek előfordulásának csökkenését is eredményezheti.

Készüljünk fel a tavaszra!

Megújul a természet és szervezetünk is próbál erőre kapni a kissé lelassult, álmosabb téli állapotából. Sokaknak a tavaszi nagytakarítás jut eszébe ebben az időszakban, de nemcsak otthonunkat, hanem szervezetünket is érdemes felfrissíteni.

➔ Sokan tisztító étrendet, méregtelenítő kúrát próbálnak beiktatni a tavaszi hónapokban, de mindenképpen érdemes feltölteni a tél során kissé lemerült szervezetünk vitamin és ásványianyag-raktárait.

Mit tehetünk egészségünk érdekében?

➔ Tavasszal újra elérhetőek lesznek a friss, hazai zöldségek, melyek segítik szervezetünket több tápanyaghoz juttatni. Mindenképpen ajánlott ezek közül többet beiktatni a napi étrendünkbe. A tavasz egyik hírnöke a medvehagyma, mely méregtelenítő kúrákba is beépíthető, igazi immunerősítő vitaminbomba. Másik korai zöldség a retek, aztán a spenót, salátafélék is számos hasznos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak.



Az időjárás is szebb arcát mutatja tavasszal, használjuk ki a jó időt, és mozogjunk minél többet a szabad levegőn, ezzel hozzájárulhatunk a télen felszedett plusz kilók leadásához, emellett számos mentális előnye is van, hiszen a napsütés a kedélyállapotunkat is javítja. A napsugárzás bőrünknek is jót tesz, serkenti a D-vitamin-termelődést a szervezetben, és már kevésbé kell tartani attól, hogy bőrünk kiszárad, mint a téli időszakban.

Tudatosabb étkezés

➔ A reggelire elfogyasztott ételek elsősorban energiát adnak, megfelelően beindítják az agyunkat, azaz könnyebben tudunk majd koncentrálni az iskolában vagy a munkában. Emellett a kiadós, és figyelmesen megválasztott reggeli gondoskodik arról, hogy kevésbé érezzük éhesnek magunkat a nap folyamán, így fogyni is sokkal könnyebb lesz.

Minden szerv optimális működéséhez elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Ha önmagában nem kedveli a vizet, akkor izesítse friss gyümölcsökkel, citromkarikával. Fogyasszon herbateát vagy zöldteát, ha súlyfeleslegtől szeretne megszabadulni, akkor különösen jó választás.

Így csökkentheti a csontritkulás hatásait

A csontritkulás gyakori probléma az 50 év feletti nők körében: minden harmadinál diagnosztizálják a betegséget, amely akkor következik be, amikor a szervezet már nem képes a korábbihoz hasonló tömegű és minőségű csontot előállítani.

Az idősebb nőknél különösen nagy a betegség kialakulásának kockázata, mivel az ösztrogén, a csontanyagcserét támogató hormon szintje a menopauza után csökken.

Az ausztráliai Flinders Egyetem kutatói csontritkulással foglalkozó tanulmány részeként elemezték közel 10 ezer 65 év feletti amerikai nő tea- és kávéfogyasztási szokásait.

A tanulmány a nők csontjainak egészségéről is gyűjtött adatokat, megmérve a csontsűrűséget (BMD) a csípőben és a combcsont csípőhöz kapcsolódó szakaszában, emellett pedig

a csontok ásványianyag-tartalmát is meghatározták. Az eredmények azt mutatták, akik rendszeresen fogyasztottak teát, általában kissé, de szignifikánsan magasabb csípőcsont-sűrűséggel rendelkeztek, mint azok, akik nem ittak ilyen italt.

A tea felpörgeti a sejteket

➔ Ez annak tudható be, hogy a teában található katechin nevű vegyület felpörgetheti a csontok építéséért felelős sejteket. A teafogyasztás emellett különösen jótékony hatással volt az elhízással küzdő nőkre is.

A kávéfogyasztási szokások ezzel szemben vegyes eredményeket mutattak. Azoknál a nőknél, akik naponta több mint öt csésze kávé ittak, nagyobb valószínűséggel mértek alacsonyabb csontsűrűséget. Mindez alátámasztja azokat a vizsgálati eredményeket, amelyek arra utalnak, hogy a koffein negatív hatással van a kalcium felszívódására.

Az elfogyasztott kávé mennyiségétől függetlenül csökkent azoknak a nőknek a csontsűrűsége, akik életük során nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztottak.

Az eredmények nem azt jelentik, hogy teljesen le kell mondani a kávéról, és nagy mennyiségben fogyasztani a teát, csupán azt, hogy mértékkel kell tartani, és érdemesebb inkább utóbbit választani.



A migrénesek pontosan tudják, melyek azok a triggererek, amelyek kiváltják náluk a görcsös fájást. Leggyakrabban bizonyos ételeket, fényt, hangokat, stresszt szokás emlegetni, de sokan vannak, akiket az időjárásváltozás visel meg.



Közeledő tavasz, gyakoribb migrén

Hetente többször is kínozhat a migrén

➔ A migrén egy többnyire féloldali, lüktető fájdalom, ami érintheti a homlokot és a halántékot is. Az erős fény, zaj, szagok tovább fokozzák a fájdalom erősségét, amelyhez gyakran olyan tünetek is kapcsolódnak, mint a hányinger, hányás. A roham néhány vagy sok órán át is tarthat és akár hetente többször is jelentkezhet.

Létezik migrén aura nélkül, migrén aurával, és van migrénes aura is, fejfájás nélkül. Az aura maga egy neurológiai tünet, ami olyan vizuális zavarokat foglal magában, mint a szem előtt villódzó színes foltok, az átmeneti látászavar, és ide sorolhatók az olyan típusú zavarok is, mint a szaglászérzékenység, a hidegrázás, a test egyik felének bizsergése és a beszédzavar is.

„Aki migréntől szenved, az tudja, hogy számos tényező kiválthat egy újabb rohamot. Jellegetesen ilyen a menstruáció, a túl kevés alvás, a lelki megterhelés, a túlhajszoltság, a fogamzásgátlók szedése, a fényingerek és bizonyos élelmiszerek, főként az érelt sajtok, a csokoládék és az alkoholos italok. Évszakváltáskor pedig gyakrabban megfigyelhető, hogy az időjárásváltozás, a frontok provokálják a fejfájást” – mondja dr. Para Szabolcs, a Neurológiai Központ neurológusa.

Csökkenthető a külső hatás

➔ Az arra érzékenyeknél az időjárásváltozások felboríthatják a kényes agyi kémiai egyensúlyt, beleértve a szerotonin szintjét is, ami hozzájárulhat a migrén kialakulásához. Az időjárási triggererek súlyosbíthatják a más kiváltó ok miatt kialakult fejfájást.

„Aki tudja, hogy bizonyos időjárási tényezők kiválthatnak nála migrént, nyilván frusztrálónak tartja, hogy ezen a külső körülményen nem lehet változtatni. De tehetünk lépéseket annak érdekében, hogy csökkentsük ezt a külső hatást” – hangsúlyozza Para doktor.

„Elsősorban egy fejfájásnapló segítségével próbáljuk minél inkább konkretizálni, mi válthatta ki a migrént. Ha már tudjuk, milyen időjárási faktor veszélyes a számunkra, igyekezzünk úgy szervezni az életünket, hogy az adott körülmények közt, például hideg, szeles időben maradjunk beltéren. Ahogy azt minden migrénesnek javasoljuk, már az első figyelmeztető

jelnél vegye be az orvossal egyeztetett gyógyszerét, valamint építsen fel egy egészséges életmódot. A rendszeres mozgás, a megfelelő táplálkozás és a stresszoldás eleve javíthat a fejfájások helyzetén.”

Rohamgyógyszertől a botoxterápiáig

➔ Ha a neurológus felállít egy kezelési tervet, és az tartalmaz egy megelőző terápiát is, azt mindig be kell tartani a rohamok elkerüléséhez. Ha havi 4-5 alkalomnál gyakoribb vagy hosszan tartó, az alkalmazott kezelésre nem reagáló fejfájások jelentkeznek, akkor folyamatosan kell szedni a gyógyszert, hogy ne alakuljon ki minden másnap a migrén.

„A rohamgyógyszerekkel mindenképpen körültekintően kell eljárni, ugyanis ha túl gyakran alkalmazzák őket, paradox módon éppen kiváltói lehetnek a fejfájásnak. Ennek elkerülése végett a krónikus migrénnek küzdőknek hatékony lehetőségként érdemes megpróbálni akár a speciális botoxkezelést, amellyel hónapokra kiküszöbölhetőek lehetnek a rohamok” – ismerteti dr. Para Szabolcs.

„Migrénkezelésnél a botoxinjekciókat a fej és a nyak területére injektáljuk, hogy az exotoxin nevű hatóanyag csökkentse az adott terület izomfeszültségét. Ez a görcsös feszültség ugyanis kiváltója lehet a migrénes rohamoknak. A kúraszerűen alkalmazott botoxterápia már néhány kezelés után hatékony, és ha 12 hetente megismétlik a kezelést, akár tartósan is meg lehet szabadulni migrénes fejfájástól.”

Migrént kiváltó időjárási jelenségek

- ➔ erős napsütés,
- ➔ extrém hideg vagy meleg,
- ➔ szikrázó fény (például tengerparton vagy havas tájon érzékelhető napsütés),
- ➔ magas páratartalom,
- ➔ száraz levegő,
- ➔ szeles vagy viharos idő,
- ➔ légnyomás-csökkenés.

Maca: csökkenti a fáradtságot

A macagyökér (*Lepidium meyenii*) egy perui növény, amelyet évszázadok óta használnak a helyi lakosok a vitalitás és az általános egészség támogatására. Számos hasznos növényi vegyületet foglal magába, amelyek híressé tették szuperélelmiszerként, de sokkal több, mint egy egészséges étel.

➔ A macagyökér segít egyensúlyban tartani a hormonokat, az ásványi anyagok és esszenciális zsírsavak kiváló forrása, ez az egyik módja a hormonegyensúly támogatásának.

Stresszcökkentő, vágykeltő

A maca stimulálja a hipotalamuszt és az agyalapi mirigyet, amelyek szabályozzák a többi mirigy működését. Gyakran ajánlják a túlzott stressz miatti mellékvese-kimerültség esetén, aminek következtében kevesebb antistresszhormon termelődik. Adaptogén tulajdonsága révén segíthet a mellékvesék támogatásában, feszültségoldó hatása van. Egy tanulmány kimondta, hogy a maca alkalmazása a vér kortizolszintjének jelentős csökkenéséhez vezetett a vizsgálatok során.

A munkahelyen, otthon és a hétköznapi helyzetekben tapasztalt stressz miatt a kortizol (stresszhormon) szintje folyamatosan emelkedik. A kortizol blokkolja az agyalapi mirigyet az LH (luteinizáló hormon) felszabadításában, amely nőknél szükséges az ovuláció kiváltásához, a férfiaknál pedig a tesztoszteron előállításához. A szervezet ezeknek a hormonoknak a kárára termeli a kortizolt. Ennek következtében csökken a nemi vágy, szabálytalaná válik a menstruációs ciklus, csökken a spermiumok száma, és termékenységi problémák jelentkeznek.

Sportolóknak is ajánlott

➔ A magas energiatartalmú szénhidrátok mellett a maca értékes, természetes aminosavakat is tartalmaz, amelyek különösen fontosak a sportolók számára a megfelelő izomépítéshez. Rendszeres fogyasztása nagyon hatékonyan javíthatja a fizikai és szellemi teljesítőképességet a terhelés növekedése esetén. Javítja a szervezet energiaellátását, növeli az állóképességet és a regenerálódást.

A macagyökérnek magas a B-, C- és E-vitamin-tartalma, emellett nagy dózisban tartalmaz cinket, vasat, magnéziumot és többféle aminosavat. Megelőző jelleggel használják az immunrendszer betegségekkel szembeni védekező képességének javítására, a vérszegénység és kardiovaszkuláris betegségek kiegészítő kezelésekként, a fogazat és a csontok erősítésére.



FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL



NINGYK szám: 7521/2010

- gyógynövény kivonatokat és gyümölcsle koncentrátumot tartalmaz
- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a vörösvértest - és hemoglobin képződéséhez, így a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- könnyen bevehető, a tápanyagokat már oldott formában tartalmazza
- javasolt nőknek (várandós és szoptató anyáknak is), gyermekeknek, idősebbeknek, vegetáriánusoknak és mindazoknak, akik aktív életmódot folytatnak.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

www.vashiany-verszegenyseg.hu

20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

A túlzott fehérjebevitel következménye

Ne növeljük drasztikusan tovább a nyugati ember egyébként is proteindús étrendjét fehérjetartalmú táplálékkiegészítőkkel. Ha ugyanis valaki nagymértékben megemeli a fehérjefogyasztását, akkor a vesét jelentős túlmunkára készíti, amely így károsodhat.

➔ „Az emberi szervezet egyensúlyban tartásához – hogy ne fogyjunk és ne is hízzunk, tudjunk dolgozni, elég energiánk legyen – 0,6 gramm/testtömegkilogramm fehérje minimálisan szükséges, mert ha ennél kevesebbet fogyasztunk, akkor a szervezet elkezd az izmait lebontani” – kezdi dr. Tislér András nefrológus, a Semmelweis Egyetem professzora. „A nemzetközi ajánlás a napi fehérjebevitelre 0,8 g/ttkg/nap, vagyis például egy 70 kilós személynél ez 50-60 gramm.”

A fehérjék aminosavra bomlanak

➔ A nyugati társadalmakban naponta több fehérjét fogyasztunk, mint amennyi szükséges lenne. Egy egészséges ember esetében az enyhén emelkedett fehérjefogyasztásnak alapvetően nincs káros egészségügyi hatása. A fehérjék a szervezetbe jutva a bélrendszerben aminosavakra bomlanak, amelyek felszívódnak és építőkövekként használjuk őket arra, hogy a szervezet a saját fehérjéjét felépítse. Ez egy ciklikus folyamat: a fehérjék egy idő után lebomlanak, és az aminosavak bomlástermékeit a vese távolítja el nitrogéntartalmú anyagok, elsősorban az úgynevezett karbamid formájában. Krónikus vesebetegség esetén a vese azonban nem tudja ezeket kiválasztani, ezért a vérben megemelkedik a karbamidszint.

Az emelt fehérjebevitel és ezáltal az aminosav-felszívódás élettani hatása, hogy a vesék kis szűrőinek munkáját fokozza, mégpedig azért, mert a szervezet úgy érzékeli, hogy ha sok fehérjét kapott, akkor több karbamidot kell kiválasztania, ezért még jobban elkezd dolgozni. Tehát az aminosavak a vesékre fokozott kiválasztási terhet rónak – magyarázza a szakember. Vagyis, ha valaki nagyon sok fehérjét fogyaszt, akkor



az a vesét fokozott terhelésnek teszi ki, mivel a veseszűrőket olyan munkára kényszeríti, amit egy bizonyos határig bírnak teljesíteni, de egy idő után ez a válaszreakció a vesét kezdi el károsítani – mondja a professzor.

Vesebetegség is kialakulhat

➔ Az atléták, testépítők azonban ennél jóval nagyobb, extrém mennyiségű proteint is bevisznek, részben a fehérjedús étrendjükkel (pl. csirkemell, tojás fogyasztása), illetve elsősorban fehérjeporokkal.

„Sokszor előfordul, hogy aki ilyen intenzíven fókuszál a testépítésre, az nemcsak fehérjét használ táplálékkiegészítésként, hanem további szereket, mint például kreatint, vitamin-komplexeket, akár anabolikus szteroidokat, néha vízajtót is, ezek pedig összeadva növelik a vesebetegség kialakulásának veszélyét” – hívja fel a figyelmet dr. Tislér András.

A dietetikus tanácsa

➔ „Vannak olyan életszakaszok, amikor fokozottabb fehérjebevitelre van szüksége a szervezetünknek, ilyen lehet például a csecsemőkor, a várandósság vagy a 65 év feletti életkor. Csecsemőkorban a gyermek az anyatejből vagy az anyatej-helyettesítő élelmiszerekből megkapja a megfelelő mennyiséget. Várandósság alatt a fehérjeszükséglet a második trimeszterben körülbelül napi 10 grammal, a harmadikban átlagosan 20 grammal növekszik. 65 éves kor felett az izomtömeg természetes csökkenésének lassítása és a fehérje megváltozott hasznosulása miatt törekedni kell az 1 g/ttkg-os mennyiségre. Vegyük figyelembe az egyén eddigi fehérjefogyasztását, hiszen a túlfogyasztás miatt előfordulhat, hogy nem szükséges emelniünk a mennyiséget ezekben az állapotokban sem” – hangsúlyozza Dudás-Batu Bernadett, a Semmelweis Egyetem dietetikusja.

„Fehérjékiegészítők fogyasztására abban az esetben lehet szükség, ha élelmiszerekkel nem megoldható az ajánlott mennyiség bevitel. Ezek szedése előtt azonban érdemes dietetikus segítségét kérni a személyre szabott mennyiség és a minőség érdekében. Krónikus betegség vagy várandósság esetén azonban a kezelőorvossal történő egyeztetés is elengedhetetlen.”



Biofilmterápia forradalmasítja a fogápolást

A fogágybetegség világszerte emberek millióit érinti, és különösen aggasztó a helyzet Magyarországon, ahol a lakosság jelentős része küzd különböző szintű fogászati problémákkal.



➔ A fogágybetegség, más néven parodontitis, napjaink egyik legelterjedtebb szájüregi problémája. Ez a krónikus gyulladással járó állapot a fogak tartószövetét, a fogínyt és a fogakat körülvevő csontszövetet támadja meg, ha nem kezelik időben, súlyos következményekkel járhat, beleértve a fogak elvesztését is. A betegség kialakulásának fő oka a fogfelszíneken és az íny alatt felhalmozódó bakteriális biofilm, más néven dentális plakk.

A fogágybetegség figyelmeztető jelei

➔ A fogágybetegség kezdeti stádiumában gyakran észrevétlen marad, mivel a tünetek enyhék és fájdalommentesek lehetnek. Az első figyelmeztető jelek közé tartozik a fogíny vérzése fogmosás vagy fogselyem használata közben. A páciensek gyakran tapasztalnak kellemetlen szájszagot, a fogíny visszahúzódását, ami a fogak látszólagos „meghosszabbodásához” vezet, valamint a fogak közötti rések megnövekedését. Súlyosabb esetekben a fogak meglazulhatnak, és rágás közben fájdalom jelentkezhet. A fogágybetegség nem csak a szájüregre korlátozódik; összefüggésben áll

olyan rendszerszintű egészségi problémákkal, mint a szív- és érrendszeri betegségek, légzőszervi megbetegedések, ízületi gyulladás és cukorbetegség.

Forradalmi innováció

➔ Az Irányított Biofilm Terápia (GBT - Guided Biofilm Therapy) forradalmasítja a fogágybetegség kezelését és megelőzését. Ez a Svájcban kifejlesztett korszerű technológia egy „game-changer” fogászati ellátásban.

A GBT lényege a mély fogtisztítás, amely fájdalommentesen, gyorsan és teljesen biztonságosan távolítja el a makacs tea- és kávéfoltokat, valamint a káros biofilmet. A kezelés tudományos bizonyítékokon alapul, és különösen hatékony a fogágybetegség megelőzésében és kezelésében. A GBT jelentősége abban rejlik, hogy nemcsak a látható fogfelszíneket tisztítja meg, hanem eltávolítja a fogak közötti és az íny alatti biofilmet is, amely a hagyományos tisztítási módszerekkel gyakran elérhetetlen. Ez a módszer kulcsfontosságú a fogágybetegség kialakulásának megakadályozásában és a már kialakult probléma kezelésében.

Tavaszi veszélyek kedvenceinkre

Ahogy beköszönt a tavasz, végre több időt tölthetünk kedvenceinkkel a szabadban. A hosszabb séták, erdei kirándulások és kertben játszódások mind izgalmas élmények, de sajnos a tavaszi időszak nemcsak örömet, hanem veszélyeket is tartogat.

Sérülések és horzsolások: Tavaszi túrák, parkban szaladgálás vagy egy barátságos birkózás más kutyákkal – mindez könnyen okozhat kisebb-nagyobb sérüléseket. Ha a sebeket nem kezeli időben, könnyen elfertőződhetnek. Tartsa mindig kéznél a sebkezelő és fertőtlenítő készítményt!

Mancs- és bőrirritáció: Az érdestalaj irritálhatja kedvence bőrét és mancsát, viszketést, pirosodást vagy akár kisebesedést okozva. Egy gondosan megválasztott mancsapoló krém segít megőrizni a bőr hidratáltságát és megelőzni a gyulladásokat.

Támadnak az élősködők: A tavasz nemcsak a virágok szezonja, hanem a kullancsoké és bolháké is. Ezek az élősködők súlyos betegségeket terjeszthetnek, ezért fontos a megelőzés. Természetes hatóanyagokat tartalmazó kullancs- és bolhairtó készítményekkel hatékonyan védekezhetsz ellenük.

Szem- és fülproblémák: A tavaszi szél felkapott pora, a pollenek és kisebb idegen testek (például toklász) könnyen irritálhatják kedvence szemét és fülét. A rendszeres tisztítás segít elkerülni a fertőzéseket és a kellemetlen gyulladásokat.

Ízületi terhelés: A hideg hónapok után hirtelen megugrik a mozgás mennyisége, ami az ízületek és izmok számára megerőltető lehet. Különösen az idősebb vagy mozgékony kutyák és macskák esetében érdemes izomregeneráló sprayt alkalmazni a fájdalmak enyhítésére.

„Az olyan összetevők, mint a kamilla, körömvirág, teaolaj vagy aloe vera, nemcsak gyulladáscsökkentő hatásúak, hanem segítenek megőrizni az állatok természetes bőrflóráját is. A megfelelő természetes alapanyagokkal készült termékek hosszú távon is hozzájárulnak kedvenceink egészségéhez, hiszen nem terhelik feleslegesen a szervezetüket, és nem irritálják a bőrüket. A rendszeres ellenőrzés, a megfelelő higiénia és a kiegyensúlyozott táplálás mind hozzájárulnak az állat jóllétéhez” – emelte ki Dr. Kelen Ákos, a PetMed termékfejlesztő szakgyógyászterapeuta.



Nem csak esztétika: a szövődmények kialakulása megelőzhető

Szinte mindenkinek van legalább egy hege – legyen az baleset, műtét, akné vagy akár báránymimó következménye. Ezek a bőrelváltozások évekkal később is komoly panaszokat okozhatnak. Egy császármetszés utáni heg például tartós hasfájást, visszatérő székrekedést, derékfájdalmat, menstruációs zavarokat vagy akár meddőséget is okozhat.

➔ A hegeképződés egy összetett biológiai folyamat, amely során a test a sérült szöveteket regenerálja. A gyógyulás négy fő szakaszból áll: a vérzéscsillapításból, a gyulladásos szakaszból, a sebzáródás időszakából és az újjáépülési fázisból. Ez utóbbi akár évekkig is eltarthat, és a heg szövet végül kevésbé rugalmas lesz, mint az eredeti bőr.

Milyen hegek igényelnek kezelést?

➔ Többféle problémás hegtípus létezik. A hipertrofiás hegek domborúak és kiemelkedőek, de a seb határain belül maradnak, gyakran viszketnek vagy fájdalmasak. A keloid hegek a seb határain túl terjednek, csillogó, kemény felszínűek. Az atrófiás hegek – amelyek gyakran akné vagy báránymimó után alakulnak ki – bemélyedtek, mivel kevés kollagén termelődik. A kontraktúras hegek pedig behúznak a mélybe, ami mozgáskorlátozottságot okozhat.

A hegeképződést számos tényező befolyásolja: a sebészeti technika, a seb mérete, az életkor, a heg elhelyezkedése, a genetikai hajlam és a véráramlás sajátosságok. A lehetséges szövődmények között szerepel a fájdalom, a viszketés, a mozgásbeszűkülés, és ha a heg szervek közelében helyezkedik el, az érintett belső szervben is panaszok alakulhatnak ki.

Tévhitek a hegekről

➔ **Dr. Gyenesné Jákob Zsuzsanna** gyógytornász, manuálterapeuta szerint számos tévhit él a köztudatban. Sokan úgy gondolják, hogy a hegek csak esztétikai problémát jelentenek, pedig mozgásbeszűkülést és fájdalmat is generálhatnak, akár a test távolabbi pontjain is. Egy másik elterjedt tévhit, hogy a régi, gyerekkori hegek már nem okozhatnak panaszt – valójában gyakran csak évek múltán jelentkeznek a tünetek.

Sokan azt hiszik, hogy a laparoszkópos műtétek utáni apró hegek nem okozhatnak problémát. A valóság azonban, hogy a mélyebb szövetekben a beavatkozás olyan folyamatokat indíthat el, amelyek letapadáshoz vezetnek – függetlenül attól, hogy a bemeneti heg aprócska. Az is téves elképzelés, hogy ha kívülről szép a heg, akkor belül is megfelelő állapotban van.



Kezelési lehetőségek

➔ A hegkezelés sikere függ attól, hogy mennyire korán kezdődik el a megfelelő terápia. A megfelelő folyadékbevitel, a sérült terület rendszeres mozgatása és a fokozott fehérjebevitel mind elősegítik a gyógyulást. A friss heget nem szabad napoztatni, és a gyógyulást követő harmadik héttől érdemes szakember segítségét kérni a hegmobilizáció elkezdéséhez.

A konzervatív kezelések között szerepel a célzott hegkezelés, a Stecco-féle fasciamanipuláció és a speciális gyógytorna (PNF), amely az ideg-izom kapcsolatot erősíti. Otthon is végezhető nyújtó és mobilizáló gyakorlatok, SMR-hengerezés, valamint légzőgyakorlatok, amelyek a feszültség csökkentésében segítenek.

Professzionális hegkezelés

➔ A szakszerű hegkezelés általában egy részletes állapotfelméréssel kezdődik, amely során a terapeuta kikérdezi a páciens jelenlegi panaszairól és korábbi sérüléseiről, műtéteiről. A fizikális vizsgálat során megtapintja a heget, megvizsgálja annak eltolhatóságát, felemelhetőségét minden irányban, és azt is, hogy ez okoz-e fájdalmat. A kezelés során finom nyomásokkal és húzásokkal, a fájdalomhatárig kezelik a heget. A cél a hegek mobilizálása, a környező szövetek rugalmasságának javítása és a funkcionális mozgás helyreállítása.

A jó hír, hogy nem minden heg okoz problémát, de fontos megérteni, hogy egy régi műtéti heg akár a test egy távolabbi pontján is generálhat fájdalmat vagy mozgásbeszűkülést.

Az Európai Szemészeti Társaság kutatásai szerint a 60 év felettek több mint fele szenved valamilyen szemészeti betegségtől. A korai felismerés és a megfelelő megelőzés kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogy megőrizzük látásunkat idősebb korunkban is.

Korunk és látásunk: modern kori kihívások

A vezető kórképek

➔ A szürke hályog világszerte a vakság leggyakoribb oka, amely a vakság 51%-áért felelős a WHO adatai szerint. A makuladegeneráció (AMD) a fejlett országokban a vakság vezető oka 65 év felett, míg az időskori zöld hályog a látásvesztés második leggyakoribb oka, amely különösen veszélyes, mivel gyakran tünetmentes a korai stádiumban. A cukorbetegség okozta retinopátia szintén jelentős probléma. Egy kutatás szerint az időskori látásromlás a kognitív hanyatlás és a demencia kialakulásának kockázatát is növeli.

A szemszárzság gyakorisága 50 év felett jelentősen nő, ezért a műkönyvek és szemcseppek alkalmazása is fontos lehet. A megfelelő világítás biztosítása otthon és munkahelyen, valamint a rendszeres testmozgás, amely javítja a szem vérellátását, szintén alapvető elemei a modern szemvédelemnek.

Ha a családban előfordult már makuladegeneráció vagy glaukóma, fokozott figyelemmel kell kísérni a szem állapotát.

Megelőzési stratégiák

➔ „A megelőzés mindig jobb, mint a kezelés, és ez különösen igaz a szem egészségére is. Az évenkénti szemvizsgálat 40 éves kor felett elengedhetetlen, még panaszmentesség esetén is, hiszen a legtöbb korral járó szembetegség kezdetben tünetmentes” – hangsúlyozza **Boros Mária** optometrista.

Az UV-védelemmel ellátott szemüveg viselése napsütésben jelentősen csökkentheti a szürke hályog és makuladegeneráció kockázatát. A dohányzás elhagyása, a vérucorkorszint és vérnyomás rendszeres kontrollálása szintén kulcsfontosságú elem a megelőzésben. A túl erős vagy túl gyenge fény egyaránt megterhelheti a szemet, és hosszú távon szemfáradáshoz, fejfájáshoz vezethet.

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK

- ➔ Légzőkönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.
- ➔ Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.

Patika  Pack®

- ➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzőkönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- ➔ A lágy szájpaddal nehezebben rezeget, a légzéshez kisebb energiára van szükség, ezáltal a horkolás mérséklődik.
- ➔ Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.



MEGRENDELHETŐ:
www.patikapack.hu
 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
 Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Rákkeltő fémeket találtak a Magyarországon jogszerűtlenül forgalmazott ízesített vape-ekben

Egy friss tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a bizonytalan eredetű ízesített e-cigaretta rákkeltő és **toxikus fémeket tartalmazhatnak**, amelyek koncentrációja a használat során akár ezerszeresére nőhet. A tudományos eredmények (American Chemical Society) és a hazai hatósági tapasztalatok együtt arra mutatnak: a fogyasztók gyakran olyan eszközöket szívnak, amelyek összetételét még a kereskedő vagy a hatóság sem ismeri.

Mint ahogy arról a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) nemrég beszámolt, egész évben folyamatosan ellenőrzik a csomagküldés forgalmát, hogy kiszűrjék azokat a küldeményeket, amelyekben jogsértő áruk érkehetnek az országba. Fontos! Dohánytermék Magyarországon kizárólag dohányboltban értékesíthető. A dohánytermék csak a NAV által nyilvántartásba vett, regisztrációra kötelezettek között értékesíthető és adható közvetlenül.

A NAV munkatársai keményen fellépnek az online kereskedők ellen is. Tavaly novemberben például száz ilyen vape-t rendelték egy online hirdető árustól, az illegális termékeket lefoglalták, az eladó pedig milliós nagyságrendű bírságra számíthat. A NAV hangsúlyozza: ezek a termékek ellenőrizetlen csatornákon keresztül érkeznek, és gyakran „senki nem tudja, mi van bennük”. A legújabb vizsgálati eredmények alapján pedig úgy tűnik, **a valóság még rosszabb lehet** annál, mint amit eddig feltételeztünk.

Az online térben történő illegális kereskedelem visszaszorítása érdekében folytatott küzdelem aktív szereplője az SZTFH is, amely folyamatosan kutatja, ellenőrzi és blokkolja azokat a weboldalakat, amelyeken olyan ízesített e-cigaretta (továbbá egyéb olyan termékek) kiskereskedelme zajlik, amelyek hazánkban nem hozhatók forgalomba vagy kizárólag dohányboltban forgalmazhatók. Az elmúlt két évben több száz ilyen weboldalt tett elérhetetlenné az SZTFH.

Európa szerte dübörög a feketeipari vape, így Magyarország is érintett

A hatóságok szerint ezek a termékek az egyik legdinamikusabban növekvő feketeipari dohányhelyettesítő kategória. Ennek

oka egyszerű: míg például egy hevített dohánytermék gyártása bonyolult folyamat, addig egy eldobható e-cigaretta (nikotintartalmú folyadékkal működő technológia) **kis túlzással szinte egy garázslaborban is összerakható**. Ilyen esetekben a gyenge minőségű alkatrészek, a minősítés nélküli akkumulátorok és az ellenőrizetlen összetétel miatt ezek a termékek fokozottan veszélyesek lehetnek.

A NAV szerint a legnagyobb probléma az „ismeretlen eredet”: a hatóságok ugyanis sokszor azt sem tudják, honnan érkezik a termék, milyen körülmények között szállították, és egyáltalán mit tartalmazhat. **A gyorsan felbukkanó webshopok kockázatokat rejtnek**, ugyanis a legtöbbször nem jelentenek be semmit, a termékek nem minősítettek, és a fogyasztó sok esetben egy elektronikailag, kémiaiailag teljesen ismeretlen készüléket vesz a kezébe.

Az illegalitás technológiai ára

A feketeipari vape-ek nemcsak kémiaiailag, hanem fizikailag is fokozottan veszélyesek lehetnek. A NAV szerint a lefoglalt készülékek egy része olyan lítium-ion akkumulátorral működik, amely: nincsen megfelelően rögzítve, gyenge forrasztással kapcsolódik, könnyen túlmelegszik, és akár rövidzárlatot, **tűzet is okozhat**. Az ismeretlen forrás pedig még több aggályt vethet fel az esetlegesen nem megfelelő tárolás, szállítás miatt. Sok szállítmány egyszerű kartondobozokban, hővédelem nélkül érkezik, így az akkumulátorok a szállítás során is instabillá válhatnak.

A folyadékoknál is hasonló a helyzet, miután több európai vizsgálat mutatott már ki **ipari oldószereket, szennyezett propilénliglikolt** vagy olyan aromákat, amelyek belélegezve kimondottan toxikusak lehetnek. **Magyarországon a hatósági vizsgálatok szerint a feketeipari termékek jelentős részénél fogalmunk sincs arról, hogy milyen anyaggal érintkezik a termék, és milyen bomlástermék keletkezik a használata során.**

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklám-célokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

Actimove®

AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó 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®
www.patikapack.hu • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897 • patikapack@patikapack.hu

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ

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

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®



ÁLTALÁNOS GYORSTESZTEK

VASHIÁNY GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

PAJZSMIRIGY-ALUMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

NŐGYÓGYÁSZATI GYORSTESZTEK

HÜVELYI PH GYORSTESZT MINTAGYŰJTŐ PÁLCÁVAL (TESZTPANELES)

Égő érzés? Szokatlan folyás?

Mintavétel tesztpálcával, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

HÚGYÚTI FERTŐZÉS GYORSTESZT (TESZTCÍKOS)

Égő érzés vagy gyakori vizelés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változókort jelzik?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény



EMÉSZTŐRENDSZERI GYORSTESZTEK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Gyakori puffadás? Emésztési Zavarok?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon könnyedén elvégezhető, 5-15 perc alatt eredmény

FOB SZÉKLETVÉR ELLENŐRZŐ GYORSTESZT (TESZTKAZETTÁS)

Törődj a vastagbél egészségével! Segít a vastagbélrák korai felismerésében.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény

HELICOBACTER PYLORI GYORSTESZT SZÉKLETMINTÁBÓL (TESZTKAZETTÁS)

Gyomorfájás? Puffadás? Gyomorfekélyt okozó baktérium kimutatására.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény