

GYÓGYHÍR

XXI. ÉVFOLYAM 2026. JÚNIUS

Magazin

Reggeli fogmosási
dilemmák



Vásárlásmánia:
kényszeres vágyakozás



Folyton éhes?
Ez lehet az oka!



Így enyhítse ízületi
fájdalmait!



Érezze jól magát
a melegben is!



Gyógyszertárellátó és gyógyászati segédeszköz szaküzlet

**Rendelje meg
A PATIKA PACKTÓL
NYITÓ PATIKÁJÁNAK
felszerelési és eszközlistán
szereplő termékeit!**

**-10%
EXTRA KEDVEZMÉNYT ADUNK**

Teljes körű kínálat!



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 tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő



MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

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

Patika  Pack

Hantavírus és ebola: nincs ok aggodalomra!

A Covid óta érzékenyebben kezelik a világban a járványokkal kapcsolatos híradásokat. Áprilisban a hantavírus került be hírekbe, májusban pedig az Egészségügyi Világszervezet (WHO) nemzetközi aggodalomra okot adó, közegészségügyi vészhelyzetet hirdetett az ebola újabb kitörése miatt.

A hantavírus akkor kapott nemzetközi figyelmet, amikor egy óceánjáró, az MV Hondius kanadai utasai közül négy embert vizsgáltak, egyikük „feltételezetten pozitív” teszteredményt kapott, miután láz és fejfájás jelentkezett nála. A francia Pasteur Intézet szekvenálta az andoki vírus egy, a hajóhoz köthető francia betegben azonosított törzsét, és megállapította, hogy az megegyezik a Dél-Amerikában már ismert változatokkal. A hantavírus nem egyetlen betegséget, hanem egy víruscsaládot jelöl: több mint 20 különböző fajtája ismert, és szinte mind a rácsálókkal, például patkányokkal és egerekkel terjedő fertőzésekhez köthető. A kutatók eddig nem találtak olyan új jellemzőket, amelyek fertőzőbbé vagy veszélyesebbé tennék a vírust, és semmi nem utal egy olyan mutáció megjelenésére,

amely újabb világiárványt okozhatna. „A hantavírus valós, komolyan veendő fertőzés, de jelenleg alacsony lakossági kockázatú járványügyi helyzetről van szó, és Magyarországon jelenleg nincs közvetlen járványügyi fenyegetés” – nyugtatta meg az aggódot Hegedűs Zsolt egészségügyi miniszter.

Kongóban és Ugandában pedig az ebola járványért egy ritka variáns a Bundibugyo-vírus a felelős. A gyakran halálos kimenetelű, lázat, izomfájdalmakat, hányást és hasmenést okozó vírus a fertőzött személyek testnedveivel, szennyezett anyagokkal vagy a betegségben elhunyt személyekkel való közvetlen érintkezés útján terjed. Erre a típusra sem engedélyezett terápia, sem védőoltás nem áll rendelkezésre, így a védekezés főként a kontaktkutatásra, az izolációra és a klasszikus járványügyi eszközökre épül.

A tudósok már régóta összefüggésbe hozzák a klímaváltozást és a fertőző betegségeket, ezért fel kell készülni arra, hogy hasonló egészségügyi problémákkal kell szembenéznünk a jövőben.

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**
 - Elkészült az emberi bélrendszer chipje
 - Találtak egy vegyületet, ami megállíthatja a fogszuvasodást
 - Robotmacska stressz ellen
- ➔ **5. NEUROLÓGIA**
 - Migrén: csőlátás és arczsibbadás**
- ➔ **6. ÍZÜLETI BETEGSÉGEK**
 - Mit tehet az ízületi kopással járó fájdalom enyhítésére?**
- ➔ **7. FOGÁSZAT**
 - Reggeli fogmosási dilemmák**
- ➔ **8. ÉLETMÓD**
 - Érezze jól magát a melegben is!**
- ➔ **8. ÉTKEZÉSI ZAVAR**
 - Folyton éhes? Ez lehet az oka!**
- ➔ **9. KONYHAI TIPPEK**
 - Az időhatékony ételkészítés**
- ➔ **9. EMÉSZTŐRENDSZER**
 - Hogyan lúgosítsunk helyesen?**
- ➔ **10. PSZICHÉ**
 - Kényszeres vágyakozás a vásárlás iránt**
- ➔ **11. VÍRUS**
 - Herpesz: visszatérő probléma**
- ➔ **11. CUKORBETEGSÉG**
 - Életet menthet a glukagoninjekció**
- ➔ **12. DIÉTA**
 - Milyen hormonális betegségek okozhatnak elhízást?**
- ➔ **13. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**
 - Keringési rendellenesség: lábdagadás nyáron**
- ➔ **14. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
 - Az időskori mozgás óriási előnyökkel jár**

KUTATÁS

Elkészült az emberi bélrendszer chipje

A Harvard Egyetem kutatói egy speciális chip segítségével vizsgálták meg, hogy milyen hatásokra súlyosbodhatnak a gyulladásos bélbetegségek.

A gyulladásos bélbetegség (IBD) kezelése régóta nehéz feladat, mivel az orvosok sem tudják pontosan, hogy mi okozza a betegeknél megfigyelt krónikus gyulladást, szövetrákosodást és hegesedést.

Most a Harvard Egyetem kutatói álltak elő egy újdonsággal, ami segíthet közelebb vinni az orvostudományt az IBD gyógyításához. A tudósok egy olyan organikus chipet hoztak létre, amely feltárja az IBD mozgatórugóit, beleértve például azt, hogy miként befolyásolja a betegséget a terhesség alatti hormonváltozás.

Az állatmodellek gyakran nem képesek replikálni az emberi immunválaszokat és a szövetek viselkedését, így kritikus kérdések maradnak megválaszolatlanul a Crohn-betegséggel és a fekélyes vastagbélgyulladással kapcsolatban.

A kutatók azt találták, hogy a bélfalban lévő fibroblasztok katalizálják a betegség kialakulását. A vizsgálatok kimutatták, hogy amikor a chipben az IBD-ből származó fibroblasztok voltak jelen, még az egészséges hámsejtek is úgy kezdtek el viselkedni, mintha betegek lennének.

A szövet mechanikus nyújtása tovább súlyosbította a gyulladást és a fibrózist, ami arra utal, hogy maga a bélmozgás is befolyásolhatja a betegség súlyosságát.

A vizsgálat megállapította, hogy a terhesség első trimeszterében termelődő hormonok miatt erősödött a gyulladás.

A kutatás arra is rámutatott, hogy a sejtek viselkedése a daganatos megbetegedések kockázatát is növeli, ezzel kapcsolatban még további vizsgálatra lesz szükség.

FOGÁSZAT

Találtak egy vegyületet, ami megállíthatja a fogszuvasodást

Egy nemzetközi kutatócsoport a fogszuvasodást okozó fő bűnös ellen talált egy ígéretes ellenszert. Ráadásul egy természetes vegyületről van szó.

Egy kellemes ebéd után talán nem is gondolunk arra, hogy a szájunk belseje igazi wellness-környezetet kínál az olyan baktériumok számára, amelyek kulcsfontosságú szerepet játszanak a fogszuvasodásban, az egyik leggyakoribb szájüregi betegségben. Ilyen baktérium például az *S. mutans*, amelyik a szájban uralkodó meleg, cukros környezet hatására egyfajta biofilmet képez a fogakon.



Ez a biofilm (azaz a fogakon felhalmozódó baktériumok ragadós rétege, más néven fogplakk) viszont cseppet sem ártalmatlan, lepedékképződéshez, zománckárosodáshoz és fogszuvasodáshoz vezet.

Izraeli, kínai és szingapúri kutatók megtalálták az ellenszert, méghozzá egyes keresztesvirágú zöldségekben (pl. brokkoli, kelkáposzta) természetesen is előforduló vegyületet, a biszindolt (3,3'-diindolil-metánt). Ez az anyag nem ismeretlen a tudósok előtt, már korábban is kísérleteztek vele a daganatkezelésben.

Úgy tűnik, a fogászatban is beválhat: a laboratóriumi vizsgálatok során ugyanis lebontotta a biofilm 90 százalékát, megakadályozva a baktériumok szaporodását.

Időközben az is kiderült, hogy a szóban forgó molekula igen csekély toxicitást mutat, így ha fogkrémekhez és szájvizekhez adnák, azzal jelentősen javulhatna a foghigiénia – véli Ariel Kushmaro professzor kutatásvezető, az Avram és Stella Goldstein-Goren Biotechnológiai Mérnöki Tanszék munkatársa.

KUTATÁS

Robotmacska stressz ellen

Több kutatás is bizonyította már házikedvenceink stresszoldó hatását. Japán tudósok egy olyan robotmacskát készítettek, amely éppen az ilyen állatok egyik kedves, nyugtató gesztusát másolja le.

A házi kedvencek gyengéd érintései kimutathatóan csökkentik a stresszt és a szorongást az embereknél, így az állatasszisztált terápia kulcsfontosságú elemévé vált. Azonban nem mindig egyszerű az állatokkal: az allergiák, a harapások vagy karcolások kockázata, valamint a betegségek terjedésének lehetősége sokakat elriaszt e módszertől.

A Tsukuba Egyetem kutatói egy olyan robotikus eszközt fejlesztését tűzték ki célul, amelyik képes lemásolni ezt a megnyugtató gesztust. Az „igazi” macskák nyakcsigolya-szerkezetéből merítve az ötletet, egy olyan robotot építettek, amely képes utánozni a macskák dörögölözési viselkedését.

A kutatók készítettek egy olyan prototípust, amely robotcicának rugalmas a nyaka, képes változtatni a merevségét, utánozva az állatok mozgását a fizikai érintkezés során.

A tesztben résztvevők jelentős feszültségcsökkenésről számoltak be a robottal való interakció után. Bár a merevségi viszonyok között nem volt egyértelmű különbség, egyes résztvevők megjegyezték, hogy a változó

merevség természetesebbé és pihentetőbbé tette a robot mozgását. Ezek a megfigyelések arra utalnak, hogy a rugalmasság finom változásaival a robot állatszerűbbé válik, és így a „közeledése” is hitelesebbnek érződik.

A kutatás megmutatta, hogy a macskaszőrű érintést utánozó robot képes csökkenteni az emberek stresszszintjét, miután a testünk reagál az ilyen gyengéd fizikai kontaktusra. Ennek megfelelően az ilyen robotok egy napon terápiás eszközként is szolgálhatnak azok számára, akik nem tarthatnak háziállatokat, vagy további támogatást nyújthatnak olyan helyeken, mint a kórházak vagy az időotthonok.



Migrén: csőlátás és arczsibbadás

A hőségben a migrén önmagában is rettenetesen kínzó fejfájástípus, de az érintettek egyharmada még úgynevezett aurajelenségekkel is küzd a rohamot megelőző percekben, órákban. A főként látászavarokkal, de más tünetekkel járó állapotot nem lehet önmagában kezelni, de a migrén karbantartásával az aurajelenség is visszaszorulhat.

A migrén nem „egyszerű” fejfájás

➔ A gyorsan és csak időnként előbukkanó fejfájáshoz képest a migrén jelentősen rontja az életminőséget, akár munkaképtelenséghez is vezethet. A migrén elsősorban a 20-50 év közötti nőket érinti és az elsődleges vagy önálló fejfájások közé tartozik, ami azt jelenti, hogy nem áll más, fejfájást okozó betegség a hátterében.

Akinek migrénje van, az pontosan tudja, hogy ez a panaszai oka, aki azonban még nem tudja pontosan beazonosítani a fejfájást, annak érdemes végiggondolnia az alábbi kérdéseket:

- ➔ A fejének csak az egyik oldalán jelentkezik a fájdalom?
- ➔ Egy tízes skálán 6-9 közé tenné a fájdalom erősségét?
- ➔ Jár a fejfájással fényérzékenység, hányinger, hányás?
- ➔ A panaszok fokozódnak mozgás hatására?
- ➔ Órákig vagy akár még hosszabban is tart a fejfájás?

Ha a válaszok döntően igenek, minden valószínűség szerint migrénről van szó, amelyet azonban csak a szakorvos diagnosztizálhat. A diagnózis pedig azért fontos, mert csak ennek birtokában indulhat meg a célzott kezelés.

Mi az az aurajelenség?

➔ Az aura a fejfájást megelőző időben jelentkező reverzibilis (vagyis visszafordítható) neurológiai tünet, amely néhány percre, legfeljebb egy óráig tart.

A migrénesek harmada tapasztalhatja az alábbi tüneteket:

Vizuális tünetek: ezek a leggyakoribb aurajelenségek.

Megjelenhet látótérkiesés, csőlátás, fortifikációs spektrum – egy középkori várhoz hasonló alak megjelenése a látótérben.

Ismeretterjesztés és támogatás

A Magyar Fejfájás Társaság olyan hazai neurológus szakorvosok, pszichológusok és többek között gyógyszerészek önkéntes orvosszakmai szervezete, amelynek elsődleges célja, hogy tudományos eszközökkel segítse elő a fejfájásbetegségek hatékony átvizsgálását, ellátását és gyógykezelését. Ennek a tevékenységnek a kutatás, a tudományos munka éppúgy része, mint az ismeretterjesztő és betegdukáció, amelynek támogatására a szervezet weboldalt hozott létre **fejfajaskisokos.hu** címmel.



A látási jelenségek általában fekete-fehérek, középről haladnak kifelé, többnyire cikk-cakk vonalban – ezek villámoknak tűnhetnek. A látótérkiesés kapcsán fekete vagy fehér foltok jelennek meg a látómezőben, és nem ritka a micropsia és a macropsia, amikor a beteg kisebbnek vagy nagyobbaknak látja a tárgyakat

Szenzoros tünetek: arc-, nyelv-, végtagzsibbadás, amelyet meg kell különböztetni a stroke-tól.

Motoros tünetek: végtaggyengeség, beszédzavar, agytörzsi tünetek.

Növeli a stroke rizikóját

➔ A stroke rizikója negyedével megnő azoknál az embereknél, akik aurás migréntől szenvednek – áll a Brain magazin cikkében, amelyet a svéd Karolinska Institute kutatói publikáltak. A migrén már önmagában is nagy kihívás elé állítja a betegeket és orvosokat egyaránt, különösen, ha tekintetbe vesszük ezt a kockázatot is.

Az ismert kutatások alapján elmondható, hogy mindazoknak, akik aurás migrénnel küzdenek, érdemes minél tudatosabb életmódot folytatniuk. Ennek egyik fele, hogy nem dohányoznak, a nők nem szednek ösztrogén tartalmú fogamzásgátlót, és minden páciens igyekszik normalizálni a vérnyomását, a vércukor-, a koleszterin- és a vérsírszintjét, kardiológus és optimális esetben életmód orvos segítségével. Szerencsés esetben az érintetteknél nem csak a stroke rizikóját lehet ilyen összetett kezeléssel csökkenteni, de akár a migrén-rohamok előfordulása is ritkulhat, az életminőség pedig jelentősen javulhat.

„Mindemellett a migrén mindenképpen kezelendő, erre pedig kétféle lehetőség van: a roham esetén alkalmazandó és a megelőző kezelés” – hangsúlyozza **dr. Simon Márta**, a FájdalomKözpont neurológusa, fejfájás-specialista. „Az első esetben a cél a kezdődő vagy már fennálló fájdalom és a kísérő tünetek csökkentése. A megelőző gyógyszeres kezelés pedig a gyakoribb, vagy hosszan tartó fejfájások esetén lehet célravezető. Fontos lehet más szakorvosok, például ortopéd orvos vagy akár pszichológus bevonása is, erről a kivizsgálás után lehet dönteni.”

Az ízületi kopás minden 4-5. embernek problémát okoz élete során, az 55 év felettiek körében ez számít a leggyakoribb mozgásszervi gondnak. Sokakban felmerül a kérdés, hogy a csípő- és a térd kopása meddig kezelhető konzervatív módon, és mi az a pont, amikor már elkerülhetetlen a műtét.



Mit tehet az ízületi kopással járó fájdalom enyhítésére?

➔ Kezddő porckopás esetén az ízületben először sziget-szerű porcdefektusok jönnek létre, melyek aztán összeérnek. Amikor a csont csonttal való találkozása létrejön, az már folyamatosan fennálló problémákat eredményez. Az ízület a porckopás előrehaladtával egyre merevebbé és fájdalmasabbá válik. Fokozatosan kialakul a mozgáskorlátozottság, ami jelentős aktivitásbeli visszaeséshez vezet.

Az ízületi kopás 4 stádiuma

➔ A kopás mértékét a szakorvos a Kellgren-Lawrence-skála alapján határozza meg.

1. Az akár egy-másfél évtizedig is elhúzódó első stádiumban még nem jelentkeznek tünetek.

2. A második szakaszban a szokásosnál nagyobb megterhelést: például nagytakarítást, túrázást követően fájdalom jelentkezik a kopásban érintett ízületnél, ami a csípő esetén a lágyék, a comb és a térd területére is sugározhat.

3. A harmadik stádiumnál az olyan mindennapi feladatok elvégzése is fájdalmat okoz, mint a lépcsőzés vagy a bevásárlás. Folyamatosan csökken az a távolság, amit képesek megtenni sétálva, és a mozgáshoz egyre inkább támaszra lehet szükségük.

4. A negyedik, legsúlyosabb szakaszba lépve már az éjszakai pihenést is akadályozza az erős fájdalom, nehézkessé válik az elindulás. Még az olyan alapvető tevékenységek is nehezen kivitelezhetővé válnak, mint például az öltözködés, cipőfelhúzás vagy cipőfűzőkötés.

Tanácsok a kezelésre

➔ Az ízületi kopás kezelése során a fájdalom enyhítése mellett az életminőség javítása a legfontosabb cél. Mindig azt a megoldást érdemes alkalmazni, ami a legkevesebb külső beavatkozást igényli.

Csökkentsük a testsúlyunkat! Kutatások által igazolt tény, hogy a testtömegindex 25-30 közötti értéken tartásával megspórolhatunk egy nagyzületi (csípő vagy térd) protézis beültetést magunknak.

Erősítsük az izmainkat! Erre leghatékonyabbak a sokszor ismételt, kis ellenállással végzett tornagyakorlatok. Az izomerő fenntartása, illetve növelése amellet, hogy csökkenti az ízületi fájdalmat, stabilizálja az ízületeket és a porc alatti csontot is megkeményíti.

Mozgjunk sokat, maradjunk aktívak! Napi 20-45 perc mozgással sokat tehetünk az ízületi kopással járó fájdalom csökkentése érdekében. Jó választás a séta, a túrázás, az úszás, a vízben végzett gyógytorna, a szobabiciklizés, de akár az elliptikus tréner használata is.

Végezzünk egyensúlygyakorlatokat! Az Otago tréning alkalmazása nemcsak a székből való felállást teszi könnyebbé, hanem a lépcsőn való közlekedést is.

Iktassuk be a heti rutinunkba a jógát vagy a tai chit! Ezek hosszú távon való végzése nemcsak a fájdalmat csökkenti, hanem a mozgásterjedelmünk javításában is szolgálatunkra lehetnek.

Próbáljuk ki az akupunktúrát, a triggerpontkezelést, vagy a TENS (izomstimuláló) készüléket!

Ezek a tapasztalatok szerint rövid távon hatékonyan enyhítik az ízületi kopáshoz kapcsolódó panaszokat.

Vegyünk részt lökéshullám-terápián! Ennek fájdalomcsillapító és mozgásfunkciót javító hatása 12 héten át érvényesül.

Mit tehetünk még?

➔ Használjunk nem szteroid gyulladáscsökkentő krémeket és géleket a fájdalom csökkentésére – ezek biztonságosabban alkalmazhatóak. Szóba jöhet a szteroid injekciók alkalmazása is, amelyek fájdalomcsillapító hatása 4-26 hétig fennáll. A hialuronsav-injekció alacsony dóziszú, szteroid gyulladáscsökkentő szer alkalmazásával kombinálva hosszabb távon, 6-12 hónapon át is eredményes lehet. Enyhe ízületi kopás esetén fél-egy éven át tartó kedvező hatást válthat ki a PRP (saját vér terápia). Enyhe vagy közepes artrózis esetén a helyileg, bőrfeületen használt kapszaicin is jótékony hatású lehet.

A cikk a Budai Egészségközpont ortopéd szakorvosának közreműködésével készült el.

Reggeli fogmosási dilemmák

Vannak, akik felkelés után azonnal fogat mosnak, míg mások a reggeli utánra hagyják a fogmosást. De vajon kinek van igaz, és melyik időzítés tesz jobbat a fogak egészségének?

➔ A fogmosást a fogorvosok ajánlása szerint legalább naponta kétszer kell beiktatni, reggel és lefekvés előtt. Az esti alkalom nem is vet fel kérdéseket, egyértelmű, hogy az utolsó napi étkezés és ivás után nem hagyjuk, hogy az ételmaradék, a lepedék, illetve a savas kémhatás rongálja egész éjjel a fogainkat. Az esti fogmosás után ezért ne is igyunk mást, mint vizet, és a gyerekek se aludjanak el cukros innivalókkal.



Van, aki felkelés után mos fogat

➔ A reggeli alkalom körül korántsem ekkora az egyetértés, a kérdésben a fogorvosok véleménye is megoszlik. Akik felkelés után mindjárt kezükbe veszik a fogkefét, azok azonnal megszabadulnak a kellemetlen lehelettől és szájjától, amelyet éjszaka a szájból található baktériumok elszaporodása okoz. A baktériumok és a lepedék eltávolításával máris sokat tettek a fogak egészségéért. A fogkrém hatására ráadásul védőréteg is keletkezik a fogak felszínén, ami védi a károsodásoktól és a savas kémhatás roncsoló hatásától, illetve a fluortartalom is jobban hasznosulhat így. A reggeli előtti fogmosás beindítja a nyáltermelést, ami segíti az emésztés folyamatát. Hátránya, hogy elrontja a reggeli ízt, és utána nem biztosít frissességet.

Van, aki friss lehelettel indulna el

➔ Akik inkább reggeli után mosnak fogat, nemcsak az első étkezés élvezete miatt választják ezt a megoldást, hanem mert a fogmosás után friss lehelettel indulhatnak el otthonról. Az étkezés utáni időzítés előnye, hogy eltávolítja a szájból maradó ételmaradékokat. Az ételek után maradó savas kémhatás is rongálja a fogzománcot, ami fogszuvasodáshoz vezet. Az el nem távolított lepedékből egy idő után fogkő lesz, ami fogágybetegséget okozhat. Ezekben a problémákban segít a reggeli követő fogmosás. A reggeli vagy bármilyen étkezés utáni fogmosás hátránya, hogy az ételek hatására a szájból savas reakció indul el, a fogzománc lágyabbá válik, ezért a fogkefe károsíthatja. Erre megoldás lehet, ha nem azonnal mosunk fogat, hanem minimum 30 perccel később.

HIRDETÉS

KINEZIOLÓGIAI TAPASZ

A kineziológiai tapasz rendkívül rugalmas, ami az izmok, az ínák és az ízületek sérülései vagy gyulladása esetén segíti azok stabilizációját, csökkentik a fájdalmat anélkül, hogy akadályozná a mozgásukat.

A tapasz az alábbiakra használható:

☞ túlfeszült (hipertóniás) izmok gátlása

☞ a fascia (izompólya) korrekciója

☞ az izmok védelme a túlzott terheléstől

☞ ízületek védelme

☞ a propriocepciós rendszer (testérzékelés) javítása

☞ fájdalom, gyulladás, nyirokódéma, vérömleny (hematóma) csökkentése

☞ a mozgástartomány befolyásolása

☞ alulműködő (hipotóniás) izmok stimulálása

Patika  Pack®

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



Érezze jól magát a melegben is!

A nyári hónapokban a hőség és a nagy páratartalom miatt gyakran fokozódnak a krónikus fájdalmak, amelyek sok mozgásszervi problémával küzdő embert is érintenek. Hogyan előzhetjük meg a fájdalom erősödését, és élvezhetjük ki a nyári szabadságunkat?

Miért fokozódik a fájdalom?

➔ A meleg és a páratartalom elősegíti a gyulladásos folyamatokat, fokozza a fájdalom intenzitását. Az is előfordulhat, hogy az extrém hőmérséklet befolyásolja az alkalmazott (pl. fájdalom- és gyulladáscsökkentő) gyógyszerek hatékonyságát, így változtatni kell az adagolási előírásukon. Ha a nagy hőségben folyadékhiány lép fel, és lecsökken az ízületekben a nedvesítő ízületi folyadék szintje, az az ízületek károsodásához, gyulladásához, fokozott fájdalomához vezethet.

Válasszon vízparti úticélt! A frissítő, hűvösebb víz enyhíti a fájdalmakat, az úszás jól tesz a mozgásszerveknek, így csak ajánlani lehet. A meleg vízben való fürdőzés azonban krónikus fájdalmak mellett a legtöbb esetben ellenjavallt, mert fokozza a gyulladásos folyamatokat.



Ne tartózkodjon tűző napon! A tűző napon való hosszabb tartózkodás, a szauna és a napozás mindenképpen kerülendő visszatérő, krónikus fájdalmak esetén. Ezért a kánikula idején a szabadban való tartózkodást, tevékenységet jobb a kora reggeli vagy a késő délutáni órákra időzíteni.

Gondoskodjon megfelelő ülőhelyről! Tervezzon előre, tegyen a kocsí csomagtartójába egy összecsatolható vagy utazószéket, párnát, amelyek a derekát megtámasztva segítik a kényelmét.

Fogyasszon szezonális ételeket! Gondoskodjon a megfelelő folyadékbevitelről, egyen könnyű, egészséges ételeket! A nyár az egészséges, friss zöldségek, gyümölcsök szezonja, amelyek segítségével a legélvezetesebb módon biztosíthatja mindenki a vitamin- és ásványianyag-szükségletét. Sok gyümölcs egyben jótékony gyulladáscsökkentő összetevőket is tartalmaz, például csak ajánlhatók a nyári bogyós gyümölcsök, a ribizli, az áfonya, vagy a cseresznye, a meggy.

A cikk a Budai Egészségközpont és Országos Gerincgyógyászati Központ Fájdalomambulanciájának munkatársainak közreműködésével készült.

Folyton éhes? Ez lehet az oka!

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

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

Alacsony vércukorszint: Amikor nagyon alacsony szintre esik a glükóz, úgynevezett hipoglikémia következik be, a sokkot átélő személy akár részegnek is tűnhet, és jellemző lehet rá a gyors, erős szívdobogás, a sápadtság, az izzadás, a reszketés, és hányinger vagy erős éhség is rátörhet.

Alváshiány: Ha nem alszunk eleget, az hatással van az éhséget kontrolláló hormonok, főként a leptin termelődésére is. A rosszul alvók nagyobb étvággal számolhatnak, és azzal, hogy lassabban fogják megtapasztalni a teltségérzetet.

Kezeletlen stressz: A tartós és nem feldolgozott stressz hatására nagy mennyiségű kortizolhormon termelődik, amely többek közt megnöveli az étvágyat.

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

Bizonyos gyógyszerek: Egyes gyógyszerek hatására többet ehetünk a szokásosnál. Ilyen lehet például az allergia esetén szedett antihisztaminok egy része, az SSRI típusú antidepresszánsok, a szteroidok, néhány cukorbetegnek felírt gyógyszer és bizonyos antipszichotikumok. Érdemes erről beszélnie a kezelőorvosával.

Pajzsmirigyproblémák: Ha a pajzsmirigy túlműködik, annak jele nemcsak az izgatottság, a gyors pulzus, az erős izzadás lehet, de az állandó szomjúság és az éhségérzet is, a jó étvágyú étkezés mellett is fogyhat a beteg.

Hogyan lúgosítsunk helyesen?

A szervezet sav-bázis egyensúlya és egészségünk kapcsolatának vizsgálata az elmúlt évtizedekben nyert egyre nagyobb figyelmet.

➔ Az emberi szervezet naponta ki van téve az állandóan változó mennyiségű savas és bázikus, úgynevezett lúgos kémhatású anyagoknak. Az egyensúly felborulása újkeletű dolog, melynek kiváltó oka leginkább az elmúlt évtizedekben jelentkező újfajta táplálkozási szokásainkban keresendő.

Nincsenek tipikus tünetei

➔ Szervezetünk igyekszik felvenni a harcot a savtöbblettel, azonban a folyamatos terhelés miatt sok esetben felborul az egészséges anyagcsere. Ha a szerveink kiválasztási mechanizmusai nem elegendők, a fölös savakat a sejtek közötti terekbe, kötőszövetekbe terelik, vagy pedig a csontok bázistartékait, például kalcium-karbonátját és foszfátját mozgósítják a savak fokozott kiválasztáshoz. Ez egy kényszermegoldás, melytől az ízületek idővel fájdalmassá, a csontok gyengévé válnak. Vérünk szállítási kapacitása meggyengül, áramlási tulajdonságai, folyási sebessége is megváltozhat. Nincsenek tipikus tünetei az elsavasodásnak, de hosszú távon a mozgásszerveinken tapasztalható változások mellett alvászavarok, koncentrációs problémák, elhízás és migrén is jelentkezhet.



Fontos a vízfogyasztás

➔ A sav-bázis egyensúly helyreállításának egyszerű lépése a helyes táplálkozás betartása, alkalomadtán lúgosító diéta használata. Napi szinten figyelni kell a friss gyümölcsök, zöldségek megnövelt fogyasztására, célzottan olyan élelmiszereket vásárolva, melyek a lúgosítást, ennek megfelelően a sav-bázis egyensúly helyreállítását biztosítják a szervezet számára. Szüneteltessük olyan élelmiszerek fogyasztását, melyek tartósító eljárással vagy sok mesterséges adalékanyag hozzáadásával készülnek. Kerüljük a zsíros és cukros ételek fogyasztását is, valamint csökkentsük a pékáruk, tésztafélék és a szénsavas üdítőitalok, alkohol mértékét.

A lúgosító kúrák alapjai a teljes kiőrlésű gabonafélék közül a hajdina és a köles, valamint bármilyen gyümölcs vagy zöldség, de elsősorban a zöldbab és a borsó. Fogyasszunk magvakat is, valamint tejtermékek fogyasztásánál figyeljünk a minél alacsonyabb zsírtartalomra. Minden lúgosító diéta alapja az ajánlott napi folyadékbevitel betartása, így fogyasztunk naponta legalább 2-3 liter vizet.

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

Patika  Pack®

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

A vásárlásfüggőség jellemzően nem a valós szükségletek kielégítésére irányul, hanem öncélú és kontrollálhatatlan belső igényre válaszol, melynek hátterében lelki okok vannak. Fiziológiai és/ vagy pszichológiai függőség jellemzi bizonyos termékektől és szolgáltatásoktól.



Kényszeres vágyakozás a vásárlás iránt

➔ Napjainkban a vásárlásfüggőség gyakorisága növekszik, ami a modern társadalom fogyasztásorientáltóságára vezethető vissza. Ez a típusú viselkedési zavar nőknél gyakoribb, és a háttérben gyakran kapcsolati probléma, vagy az elhanyagolt gyermekek átélté, esetleg egy kóros önjutalmazási forma, vagy az adott anyagi lehetőségekkel kapcsolatosan jelentkező viselkedészavar áll, de más pszichés betegségek tüneteként (pl. bipoláris zavar), vagy kóros megküzdési stratégiaként, tünetoldásra használt viselkedésként is jelentkezhet.

Vásárlásfüggőség tünetei

➔ Jellemzően a beteg minden gondolata a vásárlás körül forog. Amíg a vágyott tárgyat meg nem szerzi, addig nő a szervezet feszültség szintje, vásárlás után pedig rövid időre megnyugszik, majd ismételten jelentkezik a vásárlási igény. Amennyiben a függőség hosszú távon fennáll, a túlzott költségek anyagi nehézséggel, eladósodással járhat, és a beteg emberi kapcsolatai is átalakulnak. A beteg számára a vásárlás ideiglenes örömet okoz, de az anyagi nehézségek végső soron boldogtalanná teszik, és bűntudat is megjelenhet.

A vásárlásfüggőségre jellemző, hogy az anyagi forrás pótlása az újabb vásárlási lehetőség érdekében mindent felülír. Ezért a hazudozások, titkolódzások mindennaposá válhatnak. Az anyagi nehézségek bűncselekményekhez, lopásokhoz is vezethetnek. A függőség miatt a beteg lelki állapota általában romlik – szorongása, depressziós hangulata mélyülhet. A szorongásos tünetképződés jellemzően szintén észlelhető az érintetteknel.

Mikor forduljon orvoshoz?

➔ A kényszeres vásárlás, vásárlásfüggőség egy fogyasztási addikció, kezelés nélkül súlyosbodhat, a beteg egyre erősebb függőséget érez a vásárlás iránt, a depressziója fokozódhat, mely végül fizikai tünetek megjelenéséhez vezethet, a beteg mentális állapotának és az anyagi helyzetének rosszabbodásával párhuzamosan. Minél hamarabb érdemes tehát szakorvoshoz fordulni, mert a gyógyszeres kezelés és a viselkedésterápia csökkenti a vásárlási kényszert, és a kényszeres vásárló beteg, valamint a hozzátartozók, barátok élete is könnyebbé válhat, a mielőbbi kezelés hatása egyértelműen pozitív.

A vásárlásfüggőség mögött nagyon hasonló mechanizmus áll, mint pl. az alkohol- vagy drogfüggőség mögött. Bár a vásárlás maga az ember szervezetére nézve nem káros, azonban a szociális életét nagyban károsíthatja. Fontos figyelni már a kezdő intő jelekre is, azaz mennyire gyakran gondol a beteg a vásárlásra, mennyire izgatott előtte és mennyire jön lázba már a vásárlás gondolatától is. Sokszor a vásárlással megszerzett holmi használatlanul a fiók alá kerül, a beteg nem használja azt, pusztán annak megszerzése a cél. Amennyiben a mindennapi élet során az egyén számára már csak a vásárlás, az újabbnál-újabb anyagi javak megszerzése okoz örömet és kielégülést, ez esetben szakemberhez kell fordulni.

Kezelés és megelőzés

➔ Mint egyéb függőség esetén is, úgy a vásárlásfüggőség kezelése is a pszichoterápia, azon belül a kognitív viselkedésterápia, ami szükség szerint gyógyszeres kezeléssel egészül ki. Amennyiben a háttérben depresszió és/vagy mánia (felhangolt állapot) észlelhető, akkor gyógyszeres hangulatstabilizálásra lehet szükség, depressziós tünetek észlelése esetén hangulatjavító gyógyszerek beállítása jöhet szóba. Érzelmi ingadozás miatt a visszaesések gyakran észlelhetők. A függőségre való hajlam öröklődik, de lehet tanult viselkedési zavar is. A megelőzés szempontjából kiemelten fontos a szülők példamutató, mértékletes magatartása. További segítséget jelenthet a tudatos vásárlói magatartást támogató oktatás, az információnyújtás, a kortársak szerepe és a megfelelő a szociális háttér biztosítása.

Vásárlásfüggőség okai

A vásárlásfüggőség kialakulása mögött többféle lehetséges ok állhat, például:

- ➔ személyiségzavar,
- ➔ gyermeki lelki traumák,
- ➔ boldogtalanság,
- ➔ magány,
- ➔ elhanyagoltság,
- ➔ alacsony önértékelés.

Felnőttkorban a háttérben gyakran személyiségzavarral társuló viselkedészavar húzódik meg.

Herpesz: visszatérő probléma

Tíz emberből legalább nyolc hordozza az ajakherpesz kialakulásáért felelős Herpes simplex I. vírust. Közülük minden negyediknél alkalmanként meg is jelennek a tényleges tünetek.

➔ A herpeszes hólyagocskák, amik fájdalommal járnak, kozmetikai és pszichés problémát okoznak. Különösen nagy a visszatérés esélye akkor, ha az immunrendszer valamilyen ok miatt legyengül, és teret enged az addig „szunnyadó” herpesz-vírusoknak.

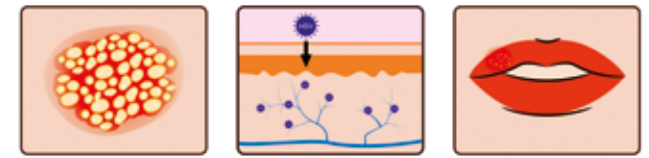
Patikaszerek a kezeléshez

➔ A herpeszkezelésben az időfaktornak kiemelten fontos szerepe van, valamennyi patikaszert akkor a leghatásosabb, ha annak az alkalmazását a lehető legkorábban elkezdik. Az ajakherpesz kezelésében leggyakrabban alkalmazott vírusellenes hatóanyagok a herpeszvírusok szaporodását gátolják. Ezeknek a készítményeknek az 5 napon át tartó, napi többszöri, jellemzően 5-7-szeri alkalmazása mintegy 0,5-2,5 nappal rövidítheti le a herpeszes hólyagocskák gyógyulásának az idejét. A tromantadin vagy dokozanol hatóanyagú külsőleges szerek is ajánlhatók; ezek a vírusok szervezetben belüli terjedésének szabnak gátat. A karbenoxolon-tartalmú gél is használható, ami fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatást

fejt ki. Ajánlott gyógynövényalapú készítmények, például a citromfű kivonatát tartalmazó krémek használata is.

Tapaszok és lézerek

➔ Elterjedtek a herpeszes hólyagok, pörkösödő nyomok leragasztására szolgáló hidrokolloid-alapú tapaszok. Sokat ígérnek a lézeres kezelés nyújtotta lehetőségek. Bár lézerrel sem lehet „kiűzni” a szervezetből a herpeszvírusokat, a lézeres terápia kíméletesen és mellékhatásoktól mentesen képes a fájdalmas időszak hosszát csökkenteni.



Mi válthatja ki a herpeszt?

- ➔ a napsugárzás ultraibolya komponensei,
- ➔ helyi traumák, pl. fogászati beavatkozás,
- ➔ hormonális változások pl. menstruáció, várandósság,
- ➔ stressz, fizikai vagy lelki kimerültség,
- ➔ extrém hideg vagy meleg hatás,
- ➔ lázzal járó fertőzések,
- ➔ az immunrendszer gyengülése pl. immun-szuppresszív, rákellenes kezelés miatt.

Életet menthet a glukagoninjekció

Súlyos, elhúzódó hipoglikémia esetén a diabéteszes beteg elveszítheti az eszméletét, így nem lesz képes a szénhidrátpótlásról gondoskodni. A glukagon az inzulinnal kezelt cukorbetegek súlyos hipoglikémiájának elhárítására szolgáló életmentő készítmény, melynek használatát a beteg családtagjainak és közvetlen környezetének is ismernie kell.

➔ A glukagon természetes módon termelődik a szervezetben a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteiben. Az inzulinnal ellentétesen hatva növeli a vércukorszintet oly módon, hogy a májban tárolt cukrot glukózzá alakítja át, ami a véráramba jutva megemeli a vércukorszintet.

„Korábban az izomba beadott glukagoninjekció jelentette az egyetlen biztonságos alternatívát a diabéteszes páciensek számára. A hagyományos glukagon sürgősségi készletet egy narancssárga műanyag tokban hordja magánál a cukorbeteg, használata azonban kissé körülményes. A glukagont por formájában tartalmazza, amelyet az injekció beadása előtt fel kell oldani.

Magyarországon Glucagen HypoKit néven kapható a készítmény, amit szakorvos írhat fel emelt térítéssel. Manapság már használatra kész glukagon észítmények (autoinjektor



és a glukagonorrnspray) is rendelkezésre állnak, és ezek jóval könnyebben alkalmazhatók. Dozírozásuk pontosabb, és a beteg hozzátartozójának, gondozójának is egyszerűbb feladatot jelent a használatuk” – mondja **Prof. Dr. Somoogyi Anikó** diabetológus, endokrinológus és lipidológus szakember.

A megfelelő oktatás fontossága

➔ A betegnek meg kell mutatnia a környezetében lévő személyeknek a glukagonkészítmény tárolási helyét, és azt is, hogy mikor és hogyan kell pontosan beadni azt.

„A cukorbeteg idős felismerik magukon a hipoglikémia jellegzetes tüneteit (hideg verejtékezés, gyengeség, zavartság, szédülés, sápadtság, fejfájás, hányinger, erős éhségérzet) és képesek kezelni a tüneteket. De ha hirtelen lép fel tudatzavar, és a beteg eszméletét veszti, akkor elsőként biztosítsunk szabad légutakat, és fektessük stabil oldalhelyzetbe. A használati útmutatót követve oldjuk fel a palackban lévő port az injekciós fecskendőben található oldattal, majd a légtelenítést követően adjuk be az injekciót a betegnek. Azonnal hívjuk a mentőket, és a beteg állapotát folyamatosan figyeljük!” – tanácsolja a Cukorbetegközpont orvosa.

Milyen hormonális betegségek okozhatnak elhízást?

A testsúlygyarapodásnak legtöbbször természetes oka van: több energiát viszünk be, mint amennyit leadunk. De vannak bizonyos jelek, amelyek arra utalhatnak, hogy hormonális háttere lehet a hízásnak – elsősorban ilyen, ha más okkal nem magyarázható a testsúly növekedése.

A hízás leggyakoribb okai

➔ Amikor valaki azt tapasztalja, hogy 1-2 kilónál több kúszott fel rá, érdemes végiggondolnia, hogy a leggyakoribb okok közül jelen van-e valamelyik az életében. Ezek közé tartozik a túlevés, a mozgáshiány, a kezeletlen stressz (és az ehhez gyakran kapcsolódó stresszevés), az alvászavarok, illetve bizonyos gyógyszerek is járhatnak ilyen mellékhatással. Ha ilyen okok nem fedezhetők fel a hízás hátterében, érdemes a hormonháztartást is megvizsgálni, ugyanis bizonyos esetekben a hormonális egyensúly felbomlása vezet a súlygyarapodáshoz. Férfiaknál gyakori, hogy a magas kortizolszint vezet hízáshoz, ami „túlélési üzemmódra” kapcsolja a szervezetet, így az anyagcserét is, ami zsírt kezd el felhalmozni, mintegy tartalékképpen.

Nőknél az ösztrogénhormon egy típusa, az ösztradiol csökken jelentősen a menopauza során, ami többek közt az anyagcsere és a testsúly szabályozásában játszik szerepet. Minél kevesebb az ösztradiol, annál nagyobb a hízás esélye.

A leggyakoribb hormonális okok

Pajzsmirigy-alulműködés: Ha a pajzsmirigy hormontermelése nem elégséges, az gyakran jár más tünetek mellett hízással.

2-es típusú cukorbetegség: A betegség igen gyakran az életmód miatt alakul ki, és nem csak tünete, de okozója is lehet az elhízás.

Hipotalamusz-rendellenességek: A hipotalamusz az agynak azon része, amely olyan hormonokat termel, amelyek

többek közt az étvágyat szabályozzák. A megnövekedett étvágy és a gyors hízás akár ilyen háttérre utaló tünet is lehet.

Cushing-szindróma: A rendellenesség lényege, hogy a szervezetben túl sok kortizolhormon található, akár valamilyen belső ok miatt, akár gyógyszereszedés eredményeként. A legjellemzőbb látható tünetek az úgynevezett holdvilágarc, a törzsen lerakódó zsír, az elvékonyodott, gyakran berepedezett bőr és a striák jelenléte.

A hormonális betegség diagnosztizálása

➔ „Amikor endokrinológushoz érkezik valaki – egyébként igen gyakran éppen a hízás, elhízás okait kutatva –, első lépésként kikérdezzük a tünetekről, a meglévő betegségekről, hiszen a hormonális betegségek gyakran együttesen vannak jelen, és természetesen minden mindennel összefügg. Kiterjedt laborvizsgálatokat is végzünk, hogy képet kaphassunk a szervezet működéséről, akár olyan ritkább betegségek jeleit is keresve, mint a növekedési hormon-hiány, a leptinrezisztencia, a prolaktin-túlermelődés vagy a hipofíziselegtelenység” – ismerteti **dr. Mutnéfalvy Zoltán**, az Endokrinközpont endokrinológusa, kóros elhízásra szakosodott specialista.

„Ha megszületik a diagnózis és kiderül, pontosan milyen hormonális probléma állhat a tünetek mögött, ennek megfelelően dönthetünk a kezeléssel. Vannak viszonylag egyszerű megoldások, hiszen például a pajzsmirigy-alulműködésnél gyógyszeres kezeléssel tudjuk pótolni a hiányzó hormonokat. Más esetekben szintén gyógyszerrel tudjuk normalizálni a hormonszinteket, például modulálni az inzulinszintet, vagy akár hormonális hatások révén csökkenteni az étvágyat. Az is előfordulhat, hogy műtéti úton kell eltávolítani például egy tumort, ami miatt bizonyos hormonok túlermelődnek. Az életmódváltás minden egyes kezelésnek elengedhetetlen része. A testsúlycsökkentő étrend összeállításában dietetikus segíthet, a fizikai aktivitás felépítésében mozgásterapeuta adhat irányítást és optimális esetben az életmód- orvossal is együtt tudunk dolgozni, hogy hormonális oldalról és életmód váltásról is kezelhető legyen a probléma és a páciens megszabadulhasson többek közt a túlsúlytól. Ez már csak azért is fontos, mert a súlyfelesleg leadása számos egészségi probléma állapotán is képes javítani.”

Keringési rendellenesség: lábdagadás nyáron

A kánikulában gyakori probléma az alsó végtagok ödémája, dagadása. A hőség hatására kitágult erek miatt a vér pangásnak indul az erekben, a vízháztartás felborul, a folyadékok szállító erek nem képesek megfelelően működni. Emiatt a lábak gyakran megduzzadnak, főleg hosszan tartó ülés, állás során.

Kevés folyadék fogyasztása: Az ödéma kialakulásának egyik gyakori oka a dehidratáció, a kevés folyadék fogyasztása. Nyáron érdemes minimum 2,5-3 litert is inni, hogy biztosítani tudja a megfelelő vérkeringést. Dehidratált állapotban a keringés zavart szenved, a folyadék felhalmozódik, és ödéma alakul ki. Ha odafigyelünk és többet iszunk, úgy a felesleges folyadék távozik a szervezetből, az ödéma megszűnik.

Visszértágulatok: A meleg hatására az erek kitágulnak, a bennük lévő vér pangásnak indul. Aki visszértágulatokkal küzd, úgy a probléma nagyobb méreteket is ölthet, az érintettek nehézlábérzést, fájdalmat, ödémát tapasztalhatnak. A bőséges folyadékfogyasztáson kívül kompressziós harisnya/rugalmas pólya viselése sokat segít a problémán, a fájdalmat különböző krémek is enyhítik, ám a legtokéletebb megoldást a visszértágulatok műtéti kezelése adja.

HIRDETÉS



Trombózis után, PTS: Azok, akik átestek trombózison, gyakran panaszkodnak arra, hogy a meleget nehezebben viseli az érintett lábuk – fáj, bedagad a kánikulában. Ez bizonyos mértékben természetes, ám érdemes szakemberrel megvizsgálni, hogy nem PTS (poszttrombotikus szindróma) áll-e a háttérben, hiszen tünetei közt a fájdalom, ödéma, fekély és visszértágulatok is szerepelhetnek. Kialakulásának oka, hogy a trombózt kiváltó tényező nem került megszüntetésre (pl. meghiúsodott vénabillentyűk), de az is lehet, hogy az alkalmazott véralvadást gátló terápia nem megfelelő.

Nyiroködéma (limfödéma): A nyirok keringési zavara, ilyenkor általában a nyirokutak károsodnak, és emiatt a nyirok nem tud elszállítani, így az felhalmozódik és duzzanatot, ödémát okoz. Oka lehet veleszületett, trauma, visszértágulatok, PTS, égés, vénás keringési zavar. A kezelés fizioterápiás módszerekkel történik (gyógymasszázs, gyógytorna, gépi kompressziós masszáz, kompressziós fáslik felhelyezése). Ezek hatására a fokozódik a nyirokkeringés, így az ödéma mértéke is csökken, a nyirokfolyadék kiürül a vénákba.



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!

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

Patika  Pack

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

Az időskori mozgás óriási előnyökkel jár

Vajon szükségszerű, hogy az idős ember képéhez a betegség, a kiszolgáltatottság, a testi-szellemi leépülés képe társuljon? Egyáltalán nem! 60-70 felett, és alapbetegségekkel élve is lehet egészséges életmódot folytatni, változásokat bevezetni az étkezésben és rendszeresen mozogni.



Az életmódnak is változnia kell

➔ Monspart Sarolta, egykori tájfutó világbajnok, az időskori mozgás hajdani népszerűsítője ismert mondása volt, hogy az idősebbeknek két fontos szabályt kell betartaniuk: kicsit kevesebbet kell enni és kicsit többet kell mozogni. A kevesebb evésnél pedig talán csak egy nehezebb van: belevágni a mozgásba. Holott van néhány mozgásforma, amit sikeresen lehet folytatni időskorban is. Ilyen a tánc, a jóga, az úszás, a vízitorna, a kirándulás, a nordic walking vagy az idősekre szabott mozgásterápia, gyógytorna, amely jó szakembert igényel, aki egyszerre ért a testhez és a lélekhez.

„Aki alapbetegségekkel küzd, érdemes megkérdeznie a szakorvost a javasolt mozgásformákról, de szinte biztos, hogy a megfelelően kiválasztott fizikai aktivitás csak javít az állapoton” – hangsúlyozza **Nagy Abonyi András** gyógytornász-mozgásterapeuta.

„A számtalan pozitív hatás közt kiemelendő, hogy a mozgásnak döntő szerepe van az izomtömeg és izomerő megtartásában, a hajlékonyság és a mozgáskoordináció javításában és a csonttömeg csökkenésének lassításában. Ráadásul az önálló életvitel fenntartásához fizikai aktivitással lehet ellensúlyozni azokat degeneratív folyamatokat, amelyek a keringési-, mozgató- és idegrendszert érintik.”

Alapvető szabályok

Aki 60 év felett vágná bele a mozgásprogramba, annak érdemes betartani a következőket:

- ➔ Mindenekelőtt fontos az orvosi javaslat, a családorvos és esetleg az adott alapbetegségek szakorvosainak ajánlása.
- ➔ Meg kell találni az optimális arányt: se sokat, se keveset!
- ➔ Fokozatosan kell növelni a mennyiséget és megtartani a minőséget. (Minden esetben törekedni kell a minőségi mozgásra!)
- ➔ Lehet, hogy kezdetben nehéz, de rá kell találni a mozgás örömére.
- ➔ Betegen nincs testedzés, ahogyan láz vagy hőemelkedés esetében sem.
- ➔ A pihenés, a regeneráció legalább olyan fontos, mint az edzés, erre is kell időt szánni.

Általános szabályok időseknek

➔ Aki egész életében mozgott, annak természetesen könnyebb azt idősebb korára adaptálnia, de annak sem szabad lemondania a fizikai aktivitásról, aki korábban nem élt fizikailag aktívan. Sőt, valójában nincs olyan életkor vagy élethelyzet, amelybe ne lehetne beilleszteni valamilyen mértékű és formájú mozgást.

Miért gyógytorna és mozgásterápia?

➔ Felmerülhet a kérdés, hogy miért tudna többet nyújtani egy mozgásterapeuta, mint egy „átlagos” edző? Többek közt azért, mert az előbbieket a képzés során az edzéselmélet általános ismeretein túl a testmozgást az egyes betegségek vetületében is tárgyalják. Képzett szakemberek rövid-, illetve hosszútávú mozgásprogramokkal, továbbá életmódtanácsokkal képesek ellátni egészséges vagy krónikus beteg, esetleg betegségen átesett személyeket, idősebbeket is. Ismereteik lehetővé teszik számukra, hogy az edzés szervezetre gyakorolt akut és hosszú távú hatásait felhasználva közreműködjenek a megelőzésben, a betegségek gyógyulásának elősegítésében és a rehabilitációban is.

„A rendszeres mozgás és a megfelelő életmód lehet az egészséges öregedés záloga, és ez nem csak azt jelenti, hogy így hosszabban élhetünk, de legalább ennyire lényeges, hogy jobb minőségű élethez juthatunk” – hangsúlyozza a mozgásterapeuta. „Vagyis kevesebb és később jelentkező betegséggel kell majd szembenéznünk, tovább megőrizhetjük az önállóságunkat, később szorulunk mások támogatására, és nem utolsósorban kevesebbet kell majd a gyógyszerekre, kezelésekre költenünk.”



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®

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

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

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

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

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

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

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



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

Patika  Pack

TÁRSADALMI CÉLÚ HIRDETÉS

AZ ÁTVERÉSNEK EZER ARCA VAN, DE CSAK AZ ÁTVERŐ NYER VELE.

- A blokk és zárjegy nélkül árult nikotintartalmú termékek összetétele ismeretlen, akár súlyos egészségügyi kockázatuk lehet.
- Az illegális kereskedelemben résztvevők nincsenek tekintettel a fiatalkorúak védelmére.
- Ami gyanúsan olcsó, annak a valódi árát máshogy fizeti meg a vásárló.

Az illegális nikotintartalmú termékek komoly veszélyt rejthetnek, amelynek elsődleges áldozatai maguk a vásárlók.

Tájékozódjon, ne vásároljon bizonytalan eredetű termékeket, és ne legyen a feketekereskedelem áldozata!

A dohányzás minden formája káros az egészségre. Társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

