

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. SZEPTEMBER

Iskolafóbiás
a gyermekünk?

Mindfulness
stresszoldásra

Hogyan óvjuk
a vénák egészségét?

Szűrővizsgálatok:
ezeket ne halogassuk!

A demencia
korai jelei



CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az
egészséges csontokért

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K₂-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

C-vitamin
100 mg*

K₁-vitamin
45 mcg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

7x
DÍJNYERTES
CalciTrio



* Hatóanyag mennyiség
a napi adagban: 2 tablettában

Superbrands díj 2023, 2024, 2025
MagyarBrands díj 2022, 2023, 2024, 2025

Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft.
1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

www.calcitrio.hu

Étrend-kiegészítő, mely nem
helyettesíti a vegyes étrendet és
az egészséges életmódot. Amennyiben
Ön várandós, szoptat vagy kumarin
típusú véralvadást gátló gyógyszert
szed, a készítmény alkalmazása előtt
konzultáljon kezelőorvosával.

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 gyanúsán 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.

Olcsóbbak lesznek a vényköteles gyógyszerek

Magyarországon a vényköteles gyógyszerek eddig a kedvezményes, 5 százalékos áfakulcs alá tartoztak – függetlenül attól, hogy a készítmény társadalombiztosítási támogatásban részesül-e –, szemben a 27 százalékos általános áfakulccsal. Szeptember 1-jétől áfamentessé válnak a vényköteles gyógyszerek, ami elsősorban a rendszeresen gyógyszert szedő, krónikus betegek kiadásait csökkentheti.

A vényköteles gyógyszerek áfájának nullára csökkentése leginkább azoknál a betegeknél hozhat érezhető könnyebbé, akik több készítményt szednek tartósan, illetve magasabb árfevű, újabb generációs gyógyszereket használnak. Az árcsökkenés javíthatja a gyógyszeres terápia finanszírozhatóságát, csökkentheti a gyógyszereszedés megszakításának kockázatát, és kedvező irányba hathat a hosszú távú egészségi kimenetelekre.

A vényköteles gyógyszereknél nem várható áremelkedés, hiszen ezeknél a készítményeknél nem lehet csak úgy árat emelni, ugyanis ezt külön a NEAK szabályozza, esetükben nincs szabadár.

Vagyis a gyártók, a nagy- és kiskereskedők nem a saját ízlésük szerint állítják be az árszintet, hanem kialakított áruk alapján. Tehát az 5 százalékos áfacsökkentés valóban a betegeknél fog maradni.

Idén olyan változások is életbe lépnek a gyógyszerfelírásban, amelyek szinte mindenkit érinthetnek, aki rendszeresen vagy akár csak alkalmanként vált ki receptköteles készítményt. 2026. szeptember 21-től a beállított gyógyszereket szigorú feltételekkel gyógyszerész és okleveles kiterjesztett hatáskörű ápoló is felírhat. Ez nem jelent általános receptírási jogot. A cél elsősorban a krónikus betegek folyamatos gyógyszerellátásának megkönnyítése.

A jogosultság csak már korábban, orvos által beállított kezelés folytatására használható. Az első ilyen felírás feltétele, hogy a beteg háziorvosa az előző hat hónapban ugyanabból a gyógyszerből legalább 120 napra elegendő mennyiséget rendelt, és a beteg azt ki is váltotta. Ez a lehetőség akkor segíthet, ha egy stabil beteg rendszeresen szedett gyógyszere elfogy, miközben a következő orvosi kontrollig rövid áthidalásra van szüksége.

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**
– Ráküldték a daganatsejtekre az AI-t
– Ígéretes a depressziós betegeknél az akupunktúra
– Egyszerű módszer a szív egészségéért
- ➔ **5. SZEPTEMBER**
Az alváshiány hatása a gyermekek egészségére
- ➔ **6. EVÉSZAVAR**
Az étvágytalanság egészségügyi kockázat
- ➔ **7. PSZICHÉS ZAVAR**
Iskolafóbiás a gyermekünk?
- ➔ **7. LÁTÁS**
A gyermekkori látásmegőrzés kulcsa
- ➔ **8. ÉLETMÓD**
Mindfulness: hatékony stresszoldás
- ➔ **8. MOZGÁS**
A lépcsőzézés edzés pozitív hatásai
- ➔ **9. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
A helyes bőrápolási rutin
- ➔ **10. ÉTREND**
Nemcsak finom, de tápanyagokban gazdag!
- ➔ **10. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Hogyan óvjuk a vénák egészségét?
- ➔ **11. VITAMINOK**
Egy fürt egészség: a szőlő
- ➔ **12. MEGELŐZÉS**
Szűrővizsgálatok, amit nem érdemes halogatni
- ➔ **13. ALLERGIA**
A legkellemetlenebb allergiát okozó növény
- ➔ **14. NEUROLÓGIA**
Demencia: jelek, amelyeket érdemes komolyan venni

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Ráküldték
a daganat-
sejtekre az AI-t

Daganatsejtek egyedi vizsgálatára dolgoztak ki a mesterséges intelligenciát alkalmazó, a vizuális jellemzők mellett a molekuláris tulajdonságokat is elemző módszert a Szegedi Biológiai Kutatóközpontban.

A rákos tumor sokféle, eltérően működő sejtcsoportból áll. Ezek között már a diagnózis pillanatában ott rejtőzhetnek azok a sejtek is, amelyek hónapokkal vagy évekkel később áttéteket indíthatnak el, vagy ellenállhatnak a kezeléseknak. A kihívás az, hogy ezeket a kritikus sejtcsoportokat időben rendkívül nehéz felismerni. A Lendület Mikroszkópos Képelemzés és Gépi Tanulás Kutatócsoport szakemberei mesterséges intelligencián alapuló módszereket fejleszt. A leggyakoribb és legtöbb halálesettel járó vesét érintő daganattípusból, a világossejtes veserákából származó mintákon a világon először mérték meg egysejt szinten a tumorklónok genetikai és fehérje állományát.

Az új megközelítés célja, hogy a kutatók ne csak azt lássák, hogyan néz ki egy daganat, hanem azt is, hogyan működnek benne a különböző sejtcsoportok. A képelemzéssel kiválasztott tumorsejt-csoportokat már nemcsak fehérjeszinten vizsgálta, hanem elemezte azt is, hogy az adott sejtben mely gének aktívak.

Ez különösen fontos volt azoknál a sejtcsoportoknál, amelyek mikroszkóp alatt is veszélyesebbnek tűntek.

A megközelítés segítségével pontosabban feltárható, hogy a tumoron belül eltérően kinéző sejtcsoportok miben különböznek egymástól biológiailag. Ez azért lényeges, mert egy daganatsejt agresszivitását nem egyetlen tényező magyarázza, hanem több folyamat együttese: a génaktivitás, a fehérjék működése, az anyagcsere és az immunrendszerrel való kapcsolat egyszerre alakítja.

ALTERNATÍV GYÓGYÍTÁS

Ígéretes a depressziós betegeknek
az akupunktúra

Bár pontos ok-okozati összefüggést eddig nem sikerült feltárni, úgy tűnik, pozitívan hat a depresszióra az akupunktúrás kezelés.

A hagyományos kínai orvoslás egyik legismertebb része az akupunktúra. A kutatók régóta vitáznak arról, hogy van-e bármilyen valós hatása, vagy elsősorban a placebohatás érvényesül. Egy újabb vizsgálat most előbbi felé billenti egy picit a mérleg nyelvét.

Az akupunktúrával nemcsak a fizikai állapotokat próbálják meg orvosolni, hanem a mentális problémákat is – például a depressziót. Ezen a téren érezhető némi hatás, a Pekingi Orvostudományi Egyetem kutatói felderítették, hogy mi áll a változás hátterében.

A kutatók összehasonlították az akupunktúrás kezelésben részesült emberek agyi vizsgálatainak eredményét az antidepresszánsokat szedőkével, valamint az akupunktúra placebós változatát kapókéval, arra jutottak, hogy a valódi akupunktúra képes áthuzalozni bizonyos agyi régiókat.

Az eredmények arra utalnak, hogy a beavatkozás az agy érzélemszabályozásban és a jutalomfeldolgozásban érintett kulcs-



fontosságú régióba nyúl bele, így fejtvé ki hatást a betegeknek. Eközben egy másik vizsgálat a bal agyfélteke amygdala régiójában is változást tapasztalt. Ez az a terület, amely az érzelmek feldolgozásának egy fontos régiója. Akik antidepresszánsokat szedtek, a memória és a stressz szabályozásáért, valamint a vizuális feldolgozásért felelős területeken volt érzékelhető változás.

Az eredmények alapján az akupunktúra hatékonyabban csökkentette a depressziót és a szorongást, mint az antidepresszánsok, igaz, a kezelésen átesett betegek egy része szintén szedett gyógyszert a depressziójára.

Bár egyelőre nem ismert a pontos hatásmechanizmus, a tény, hogy a kezelés segíthet a betegnek lehetőséget ad arra, hogy a jövőben egyéb módokon is megpróbálják enyhíteni az érintettek panaszait.

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Egyszerű módszer a szív egészségéért

Anélkül, hogy vitatnánk a testmozgás jótékony hatását, ezúttal egy sokkal „kényelmesebb” módszerről van szó. Ez segítheti az egészségesebb szívritmust és javíthatja a szervezet vércukorszint-szabályozását.

Az este egyik sokak által nagyon várt része, amikor végre kényelembe helyezkedhet, ilyenkor gyorsan előkerülnek különféle nasik, vagy épp egy szelet sajt, egy szendvics. Mindez ártatlannak tűnik, különösen azoknál, akiknek nincsenek súlyproblémáik, azonban ez az esti rutin a szív ellen dolgozhat.

A Northwestern Egyetem kutatói egyszerű ötletet teszteltek: korábban abbahagyni este az étkezést, és így meghosszabbítani az éjszakai böjtölés időtartamát, hogy az jobban átfedésben legyen az alvással. Ez is egyfajta módja a manapság oly divatos időablakos böjtölésnek. De az eddigi vizsgálatok csak a böjtölés időtartamára fókuszáltak, nem pedig arra, hogy összhangban van-e az alvással.



Egy újabb kutatás viszont épp ezt a hiányzó láncszemet vette célba.

A kontrollcsoport tagjainak a lefekvés előtt három órával lejjebb kellett venniük a világitást, mivel a kisebb fényerő jelzi az agynak, hogy elkezdődött az éjszaka.

A kísérleti idő leteltével a hosszabb böjtöt folytató csoportnál egyértelmű fiziológiai változásokat tapasztaltak: az éjszakai vérnyomásuk 3,5 százalékkal, az alvás közbeni pulzusszámuk pedig 5 százalékkal csökkent. A nappali vércukorszint-szabályozásuk is javult, amikor cukros ételt fogyasztottak, a hasnyálmirigyük hatékonyabban termelte az inzulint.

Mivel a vizsgálatban a résztvevők közel 90 százaléka betartotta az előírt feltételeket, az időkorlátos étkezés alvási időszakhoz való rögzítése reális és könnyen hozzáférhető, nem gyógyszeres megközelítés lehet, különösen a középkorú és idősebb felnőttek számára, akiknél magasabb a kardiometabolikus kockázat – írja az Amerikai Szívgyógyászati Társaság.

Az alváshiány hatása
a gyermekek egészségére

A szeptemberi iskolakezdés sok kihívást tartogat a szülők és a gyermekek számára is. Az egyik ilyen probléma a nyári szünet utáni rendszeres és elegendő alvásidő visszaállítása. A kutatások szerint a gyermekek alvásigénye nagyobb, mint a felnőtteké.

➔ Gyermekkorban a megfelelő mennyiségű alvás elősegíti a növekedést, segíti a sejtek növekedését és a test helyreállító folyamatait, szükséges a megfelelő memóriához, elősegíti a tanulást és a kognitív fejlődést, fenntartja a fizikai egészséget és az érzelmi jóllétet.

A nem elegendő alvás krónikus alváshiányhoz vezet, ami drámai hatással lehet a gyermekek életére. Az alváshiány elhízáshoz vezethet, csökkenti az immunrendszer működését, rontja a fizikai koordinációt, valamint a problémamegoldás és az új információk elsajátításának képességét. Kihathat továbbá a gyermekek mentális jóllétére is, növelheti a depresszió, a szorongás, az alacsony önbecsülés és az öngyilkossági gondolatok kialakulásának kockázatát. Ezek a tényezők pedig az iskolai teljesítményt is befolyásolhatják.

Az alváshiány: tippek szülőknek

➔ Tinédzser gyermekével próbálja meg elkerülni a vitát a lefekvés idejéről, inkább partnerként beszélje meg vele a kérdést. Közös ötletjelnek, hogyan növelhetnék az éjszakai alvás mennyiségét.

Érdeemes megfontolni az alábbiakat:

- Engedje meg gyermekének, hogy hétvégén kialudja magát.
- Ösztönözze a korai lefekvést minden vasárnap. Ha vasárnap későn alszik el a gyermek, majd hétfőn korán kel, akkor álmos lesz iskolakezdéskor.
- Állítsanak közösen megfelelő időkorlátokat az olyan tevékenységekre, mint a házi feladat elvégzése vagy a képernyő előtt töltött idő. Ösztönözze a pihentető tevékenységeket az este folyamán, például az olvasást.
- Ha lehetséges, ne szervezzen kora reggeli találkozót, órákat vagy edzéseket gyermeke számára.
- Segítsen a gyermekének jobban beosztani az iskola utáni kötelezettségeit, hogy időt tudjon szakítani a pihenésre és az alváásra.
- Értékelje együtt gyermekével a heti időbeosztását, és bizonyosodjon meg arról, hogy nem túlságosan „lekötött-e”.
- Bátorítsa a gyermeket, hogy iskola után szundikáljon délután, hogy feltöltődjön.
- Dolgozzanak együtt a gyermek biológiai órájának beállításán.

Fontos! Ha nem sikerült gyermeke alváshiányát orvosolni, forduljon házi gyermekorvosához vagy keressen fel alvászaklinikát, ahol kivizsgálják az alvászavar lehetséges okait!



Alvási tippek gyerekeknek

- ➔ Válassz pihentető lefekvés rutint: például vegyél egy fürdőt és igyál egy forró tejes italt lefekvés előtt, esetleg próbáld ki a meditációt vagy a tudatos jelenlétet (mindfulness). A yin jóga is segíthet.
- ➔ Lefekvés előtt legalább egy órával kerülj a „képernyőket” (például a számítógépet, a tévét vagy az okostelefont), a hangos zenét, a házi feladatot vagy bármilyen más olyan tevékenységet, amely felpörgeti az agyat.
- ➔ Kerüld az olyan élénkítő szereket, mint a kávé, tea, üdítőitalok és energiatitalok!
- ➔ Éjszaka legyen sötét a hálószobádban. Az agyad alvásbanrenlét ciklusát nagyrészt a szemedben keresztül érkező fény határozza meg. Próbáld meg elkerülni a tévénezést vagy az okostelefonok használatát közvetlenül lefekvés előtt. Reggel pedig sok fénynek tedd ki a szemed, hogy segítsen „felkelteni az agyad”.
- ➔ Legalább négy héten át minden este ugyanazt a lefekvés rutint alkalmazd, hogy agyad ezt a rutint az elalváshoz társítsa.
- ➔ Négy hét után feküdj le a szokásosnál kicsit korábban (például 10 perccel). Alkalmazd ezt egy héten keresztül.
- ➔ Minden következő héten feküdj le 10 perccel korábban, amíg el nem éred a kívánt lefekvés időt.
- ➔ Mozogj napközben, hogy éjszaka fizikailag fáradt legyél.
- ➔ Teremts kényelmes alvási környezetet!
- ➔ Állíts be rendszeres ébredési időt!
- ➔ Kerüld az éjszakázást hétvégén! A késő esti elalvás tönkretelheti az addig elért eredményeket.
- ➔ Ne feledd, már 30 perc plusz alvás is nagy különbséget jelent, ha rendszeresen, minden éjszaka ennyivel többet tudsz aludni. Körülbelül hat hét után érződnek a többletalvás előnyei.



Az étvágytalanság egészségügyi kockázat

Az étvágytalanság egy olyan állapot, amely sokak életét megnehezíti, és széles spektrumon jelentkezhethet, az enyhe érdektelenségtől kezdve egészen a súlyos táplálkozási problémákig. Bár gyakran átmeneti jelenség lehet, hosszú távon komoly egészségügyi következményekkel járhat, például súlyvesztéssel, gyengeséggel és fáradékonysággal.



Testsúlycsökkenés: Az étkezési szokások változása és a csökkent táplálékbevitel következtében a testsúly csökkenhet, ami további egészségügyi problémákat okozhat.

Gyengeség: Az alacsony táplálékbevitel és az elégtelen tápanyagellátottság miatt a személy gyakran tapasztal fizikai gyengeséget.

Fáradékonyság: A csökkent tápanyag- és energiafelvétel következtében az érintett gyakran fáradékonyságot érez.

Általános rossz közérzet: Az étvágytalanság sok esetben együtt jár egyéb általános rossz közérzettel, mint például hangulati ingadozások, szorongás vagy depresszió.

Az étvágytalanság kivizsgálása

Amennyiben étvágytalanság jelentkezik, az orvos valószínűleg különböző diagnosztikai vizsgálatokat fog javasolni, mint például vérvizsgálatok, képalkotó eljárások vagy endoszkópiás vizsgálatok, hogy feltárja az esetleges mögöttes okokat. Az étvágytalanság súlyosabb betegségeket is jelezhet, mint például rák vagy krónikus fertőzések. Az időben történő orvosi konzultáció segíthet a korai diagnózisban és a hatékony kezelésben.

Hogyan kezelhető?

➔ Az étvágytalanság kezelésében fontos szerepet játszanak az életmódbeli változtatások és a táplálkozási tanácsok. Javasolt a rendszeres, tápláló étkezések beiktatása, az érzelmi stressz kezelése és a mentális egészség javítása. A stresszkezelési technikák, mint a meditáció és a relaxáció, szintén segíthetnek. Az orvosi kezelések az alapbetegségtől függően változhatnak. Gyakran szükség lehet gyógyszeres kezelésre, amely célzottan kezeli a problémát. Fontos, hogy az orvosi tanácsokat kövessük és rendszeresen konzultáljunk szakemberekkel.

Mikor forduljunk orvoshoz?

➔ Ha az étvágytalanság hosszú ideig fennáll, súlyosbodik, vagy további tüneteket észlel, mint például súlyos fogyás, gyengeség vagy fájdalom, fontos, hogy orvosi segítséget kérjünk. Az egészségügyi rendszer különböző szolgáltatásokat kínál az étvágytalanság kezelésére, beleértve a dietetikai tanácsadást, pszichológiai támogatást és orvosi kezeléseket.

Szakértői tanácsok

➔ Orvosok és táplálkozási szakértők általában a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres mozgás és a stresszkezelési technikák alkalmazását javasolják az étvágy visszanyerése érdekében. A kiegyensúlyozott étrend biztosítja a szükséges tápanyagokat és vitaminokat, míg a rendszeres fizikai aktivitás elősegíti az étvágy fokozódását. A stresszkezelési technikák, mint a meditáció és a relaxáció, segíthetnek a mentális állapot javításában, amely közvetetten hozzájárulhat az étvágy növeléséhez.

A leggyakoribb tünetek

Táplálék iránti érdeklődés csökkenése: Az étvágytalanság legszembetűnőbb jele, amikor a személy elveszíti érdeklődését az étkezések iránt, és nem vonzó számára az étel, amit korábban szívesen fogyasztott.

Étkezések kihagyása: Azok, akik étvágytalanságtól szenvednek, gyakran kihagyják az étkezéseket vagy jelentősen csökkentik az étkezések számát és mennyiségét, ami hozzájárulhat a tápanyaghiányhoz.

Iskolafóbiás a gyermekünk?

Minden diáknál előfordul, hogy ellenáll egyszer-egyszer az iskolába járásnak, de a tartósan fennálló iskolafóbia létező jelenség, és valódi problémákat okoz a gyermek és a család számára.

➔ Az iskolafóbia hátterében legtöbbször valamilyen szorongás áll, ezek jellemzően az iskolai környezetre koncentrálódnak. Az iskolafóbia fokozatosan alakul ki, ilyenkor nehezebben megy a felkelés, készülődés, iskolába indulás, de megjelenhetnek testi tünetek is, például hányás, szédülés. A tünetek idővel odáig súlyosbodhatnak, hogy a gyerek nem képes egy ideig iskolába járni.

Az iskolát elkerülő gyermekek nem mindig tudják pontosan, hogy miért érzik magukat rosszul, és nehezen kommunikálják, hogy mi okozza a szorongásukat vagy félelmüket. Éppen ezért fontos az orvosi vizsgálat, amely kizárhatja a fizikai betegséget.

Beszélgessünk a problémáról

➔ Kezdeményezzünk beszélgetést a gyermekkel arról, hogy miért nem akar iskolába járni, zaklatottságát kezeljük együttérzéssel, támogatással. Biztosítsuk őt arról, hogy megértjük az aggodalmait, de tudatosítsuk benne azt is, hogy az egészsége rendben van, fizikai tüneteit pedig a szorongás okozza.



Próbáljuk együtt kideríteni, mi lehet ennek az oka – esetleg a rossz jegytől való félelem, a tanárokkal való kapcsolat vagy iskolai erőszak.

Minél tovább marad otthon a gyermek, annál nehezebb lesz a visszatérés, ezért ragaszkodjunk ahhoz, hogy neki az iskolában van a helye. Ha nehezen indul el reggel, és az iskolafóbia tünetei felerősödnek, érdemes határozottan fellépni.

A fokozatosság a célravezető

➔ Ha a gyermek súlyosan szorong, akkor – egyeztetve az iskolával – a fokozatos visszatérés mellett is dönthetünk: például az első napon csak elvisszük őt az iskola mellett, a második napon bevihetjük őt fél napra, vagy csak egy-két kedvenc órájára, a harmadik napon próbálkozhatunk a teljes nappal. Ahhoz, hogy az iskolában is segítséget kapjon, mindenképpen egyeztessünk a tanárokkal a gyermek állapotáról, és kérjük a támogató segítségüket. A szorongásos tünetek megjelenésekor bátoríthatják a gyermeket arra, hogy például bemenjen a tanterembe.

Az iskolafóbiának komoly okai lehetnek, ne féljünk segítséget kérni a szakértőktől.

A gyermekkori látásmegőrzés kulcsa

A digitális kijelzők terjedésével párhuzamosan világszerte drasztikusan növekszik a rövidlátó gyermekek száma. Bár a folyamat progressziója nem visszafordíthatatlan, de már a legkisebb kortól nagy hangsúlyt szükséges fektetni a megelőzésre tudatos életmódbeli lépésekkel.

➔ Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy a szabadban eltöltött idő közvetlen hatással van a szem fejlődésére. A nyílt levegőn aktívabban jelen lévő gyermekek esetében 23%-kal alacsonyabb a rövidlátás (myopia) kialakulásának kockázata. Ennek biológiai hátterében a természetes napfény áll, amely stimulálja a dopamin termelődését és felszabadulását a retinában. Ez a vegyület kulcsfontosságú szerepet játszik a szemgolyó növekedési folyamataiban.

„Hiba lenne azt gondolni, hogy a gyermekkori látásmegőrzés kimerül a monitoridő szigorú korlátozásában. A természetes fény elengedhetetlen stimulációt jelent a fejlődő szervezet és a szemgolyó egészséges növekedése számára” – hangsúlyozza **Boros Mária**, az Alensa optometristája.

A digitalizáció kihívásai

➔ Az iskolás korosztály mindennapjait egyre inkább a beltéri tevékenységek és a közeli fókuszálást igénylő digitális kijelzők uralják. A tartós közeli munka és a természetes fény hiánya együttesen felerősítik a genetikai hajlamot is. Amikor a gyermek mesterséges megvilágítás mellett, szűk térben tartózkodik, a szemgolyó alkalmazkodik a helyzethez, és növekedése kontrollálhatatlanná válhat. A megelőzést célzó stratégiákat ezért az óvodás és kisiskolás korban érdemes beépíteni a napi rutinba.

Tudatosság a mindennapi rutinban

➔ A prevenció alapját a tudatos szülői magatartás képezi, amely egyensúlyt teremt a tanulás, a képernyőidő és a kinti játék között. A megelőzés részeként érdemes bevezetni a szabályos időközönkénti pihentetést, az úgynevezett távolra tekintést is. Ha a kinti tartózkodás során a gyermekek változatos távolságokra fókuszálnak, a szemmozgató izmok és a szemlencse természetes módon lazulnak el, csökkentve a belső feszültséget és a korai látásromlás esélyét.

A korai felismerés érdekében elengedhetetlen az éves rendszeres objektív szemészeti ellenőrzés. Amennyiben a fénytörési hiba már kialakult, a progresszió lassítására speciális optikai megoldások állnak rendelkezésre.



Mindfulness: hatékony stresszoldás

Elnyeli az állandó munka, stresszben él, a folyamatos hajtás a magánéletre és az alvásra sincs elég idő? Az önismereten alapuló, hatékonyabb időbeosztás, a tudatos stresszkezelés segíthet. Ennek eszköze lehet a mindfulness.

➔ Az angol szó jelentése tudatos jelenlét, éber figyelem, tudatosság, éberség, jelenben élés. A lényege a figyelem irányítása, fenntartása, az a magatartás, amikor valaki az éppen átélt pillanatot, annak érzékszervi benyomásait, külső és belső tapasztalatait, érzéseit tudatosan, teljes figyelmével odafordulva, fókuszáltan éli meg, ítélkezéstől mentesen. A tudatos jelenlét fenntartása nem egyszerű, megszoktuk, hogy azonnal elkezdjük gondolatainkkal, értékeléssel fel is dolgozni az adott pillanat történéseit, érzéseit, benyomásait.

Alkalom a lassításra és stresszoldásra

➔ A mindfulness egy viselkedésforma, amikor is gondolkodás, értékelés nélkül összpontosítva arra figyelünk, hogy a jelen pillanatban milyen események történnek, milyen érzékelés történik, milyen érzések ébrednek. Az erre való képesség gyakorlással kialakítható, fejleszthető. A koncentrált figyelem, a jelenre fókuszálás nyugalmat teremt, lassítja a reagálást, nem engedi eluralkodni a stresszreakciókat, a szorongást, a félelmet, a dühöt. Ma erre a lelassulásra, a befelé fordulásra való képességre nagy szükség van.

A lépcsőzőses edzés pozitív hatásai

A lépcsőzés kombinálja az aerobik és a rezisztenciaedzés előnyeit, mivel javítja a vérkeringést és erősíti a lábizmokat anélkül, hogy el kellene menni az edzőterembe.

➔ Egy friss tanulmány azt vizsgálta, hogy a lépcsőmászás miként hat a vérnyomásra, az artériák rugalmasságára. Kiderült, hogy nemcsak a vérnyomást csökkenti, hanem erősíti a lábizmokat, különösen az ösztrogénhormon hiányában szenvedő klimaxos nőknél, akik hajlamosak a szív- és érrendszeri és izomproblémákra.

Rugalmasabb erek

➔ Nehéz a megfelelő mozgásformát kiválasztani a menopauza utáni nők számára, mivel egyes sportok egészségi problémákat okozhatnak. A nagy intenzitású rezisztenciaedzés hatékony lehet a korral járó izomvesztés feltartóztatására, ám fennáll a kockázata annak, hogy növeli a vérnyomást



A munkával együtt járó folyamatos stressz ellensúlyozására be kell iktatni regenerálódásra, erőgyűjtésre, feltöltődésre alkalmas időszakokat. A túlfeszített munka súlyos következményekkel járhat, és ha a feladatok, a munkák számát, a felelősség nyomasztó súlyát nem is mindig lehet csökkenteni, a pörgést lassítani, a vele járó érzelmek, például az idegeskedés, a szorongás intenzitását mérsékelni lehet.

Laikusoknak csak óvatosan!

➔ A mindfulness jótékony hatású lehet a stressz alatt álló munkavállalók, menedzserek számára, jól alkalmazva elősegíti a sikerüket, megakadályozhatja a kiegészüket. Ugyanakkor a mindfulness nem csodaszer, bármennyire is hatékony relaxációs gyakorlat. Nem tanácsos laikusként belevágni: az alkalmazását el kell sajátítani, szakértő tréner vezetésével meg kell tanulni, mert nem megfelelően használva árthat is, nem kívánt pszichés mellékhatásai is lehetnek.

A cikk a Budai Egészségközpont szakértőinek közreműködésével készült.

a középkorúaknál. Ezt a negatív hatást ellensúlyozhatja az aerobik és a rezisztenciaedzések kombinálása. A kutatásban résztvevőknél a lépcsőzéssel rugalmasabbá váltak ereik, csökkent vérnyomásuk és erősödött lábizomzatuk. Egyszerű életmódváltások, mint a lépcsőzés, hatékonyak lehetnek a menopauza negatív hatásainak, az érrendszer és a lábizomzat öregedésének a megelőzésében vagy csökkentésében, főképp a magas vérnyomásban szenvedő, posztmenopauzális nők esetében.

Növelje állóképességét!

➔ A lépcsőhasználatnak – a gyalogláshoz és a kocogáshoz hasonlóan – számos pozitív hatása van. Hozzájárul például a mozgásszervi egészség fenntartásához; segít a csonttömeg megtartásában, lassítja a csonttritkulás folyamatát; fejleszti a lábak erejét és gyorsaságát; növeli az állóképességet; javítja az egyensúlyérzéket; fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, aminek következtében javul a légzésfunkció. Jó hatással van a vérkeringésre, mérsékli a vérnyomást, és csökkenti a szívproblémák és a cukorbetegség kialakulásának kockázatát; mentálisan is jót tesz, hiszen endorfin szabadít fel, így csökkenti a stresszt és a szorongás, a depresszió kialakulásának kockázatát is. Ráadásul a túlsúly leadásában is segítségünkre lehet.

A helyes bőrápolási rutin

Bőrünk elsődleges védelmi vonalként funkcionál, védőgátként működik a környezeti ártalmak ellen, lezárja a nedvességet, véd a szennyező anyagoktól, és fontos szerepet játszik az immunitásban.

Első lépés a bőrtípusának megfelelő arcápoló krém kiválasztása. Száraz bőrre a gazdag, tápláló krémek, zsíros bőrre a könnyű, olajmentes gélek, míg érzékeny bőrre az illatanyagmentes termékek ajánlottak, figyelembe véve a hidratáló és védő hatóanyagokat.

Reggeli arcápolási rutin

➔ A reggeli rutin a bőr védeleméről, a megelőzésről és a hidratálásról szól.

Tisztítás: Indítsa a reggelt alapos arctisztítással, hogy eltávolítsa a szennyeződések és a bőr felületén lévő lerakódásokat, ezzel előkészítve a bőrt a tápláló hatóanyagok fogadására.

Tonizálás: Eltávolítja az utolsó szennyeződés- vagy sminkmaradványokat, és segít kiegyensúlyozni a bőr pH-értékét.

Szérum: Könnyű, gyorsan felszívódó, mélyre hatoló termékek, amelyek nagy koncentrációban tartalmaznak aktív hatóanyagokat. A szérum az arcápolási rutin igazi „extra löketet” adó lépése.

Szemkörnyékápoló: A szemkörnyékápolókat kifejezetten a szem körül lévő érzékeny bőr táplálására fejlesztették ki: olyan problémákat céloznak, mint a sötét karikák, a duzzadt szemek és a szarkalábak.

Hidratáló: A nappali krém biztosítja a bőr számára a szükséges nedvességet, táplálást és komfortérzetet, így a bőr puhábbnak és ápoltabbnak tűnik. Segít mindennapi védelmet nyújtani a környezeti hatásokkal szemben.

Fényvédő: A napfény sok bőrprobléma fő okozója, ezért a megfelelő fényvédő az üde, ragyogó arcszín megőrzésének alapja.

Esti bőrápolási rutin

➔ Az esti rutin feladata, hogy eltávolítsa a nap folyamán felkerült sminket, fényvédőt, szennyeződések, és előkészítse a bőrt az éjszakai ápoló termékek számára.

Tisztítás: A tonizálás a nap során felhalmozódott smink és szennyeződés utolsó nyomainak távolítja el, és segít semlegesíteni a nap folyamán képződött szabadgyököket.

Szérum: A szérum célja hasonló, de este akár más problémákra fókuszálhatsz, mint reggel.

Szemkörnyékápoló: Szerepe megegyezik a reggeliével.
Hidratáló éjszakai krém: A intenzív éjszakai táplálást, hidratálást és a bőr természetes regenerációs folyamatait támogatja. Formulája gyakran gazdagabb, krémesebb, és inkább a bőrbarrier helyreállítására fókuszál, mint a külső védelemre.



MIÉRT VÁLASSZA PARAJDI SÓPÁRNÁT?

- ▶ 100%-ban természetes alapanyagokból készült
- ▶ Frissítő, természetes aromával melegen és hidegen is használható
- ▶ Többször újramelegíthető és újrahűthető
- ▶ Hosszú éveken át használható
- ▶ Mellékhatások nélkül alkalmazható

FÜLPÁRNA: MELEGÍTŐ VAGY HŰSÍTŐ BOROGATÁS

Testhőmérsékleten: gyermekek számára játékos sóterápiás eszköz lehet, használható babzsákként. Kényelmes csuklótámaszként is alkalmazható munka vagy számítógépes használat során. Kellemes levendulaillata miatt pihenéshez és relaxációhoz is ideális.



MEGRENDELHETŐ:
www.patikapack.hu

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



Nemcsak finom, de tápanyagokban gazdag!

Kevés olyan alapélelmiszer van a magyar konyhában, amely egyszerre ennyire sokoldalú, egészséges és tápláló, mint a túró. Nemcsak finom és sokféleképpen elkészíthető, hanem igazi magyar superfood, amelynek helye van a mindennapi étrendben.

➔ A túró sok kalciumot tartalmaz, amely fokozza a csontok szilárdságát és megakadályozza a csontritkulás kialakulását. De megtalálhatók benne a B-komplex vitaminok, amelyek szerepet játszanak az energiaellátásban és az idegrendszer egészségében, az A-vitamin pedig többek között a szem és a bőr egészségének fenntartását támogatja.

Izomerősítő: A túró proteintartalma magas, amivel segíti az izmok épülését és regenerációját, ezért sportolóknak és aktív életmódot folytatóknak kifejezetten ajánlott.

Védi a csontok egészségét: Magas a kalcium- és a fehérjetartalma, mindössze kétharmad csésze túró fedezi egy felnőtt ember napi kalciumbevitelének 15%-át és az ajánlott fehérjebevitel 28%-át. A kalciumban és fehérjében szegény modern étrendben a túró értékes megmentője lehet csontjaink és izmaink épségének.



Támogatja az emésztést: A könnyen emészthető fehérje és az alacsony zsírtartalmú változatok kímélik a gyomrot.

Diétabarát: A túró szénhidráttartalma alacsony, ezért remekül beilleszthető szénhidrátcsökkentett étrendbe. A túróban nagy mennyiségben megtalálható a kazein nevű vegyület, amely lassú megemésztése és kiegyensúlyozott aminosav-kibocsátása miatt hosszú időn keresztül biztosít teltségérzetet. A túró tehát igazi csodaszer, ha a vércukorszint stabilizálásáról és az éhség szabályozásáról esik szó. A pajzsmirigyműködést segítő magas szeléntartalmáról már nem is beszélve.

A túróban lévő kálium csökkenti a szorongást és szabályozza a vérnyomást. Az agyműködés fenntartásában is segít, főképp a stresszes időszakokban.

A túró használhatjuk salátákban, sült ételekben és süteményekben. Nagyon jól kombinálható halakkal, hússal, tojással, tésztával, sajttal, zöldségekkel, gombával. Készíthetünk belőle süteményt, palacsintát, tortát, túrós desszerteket is. Pogácsába és muffinba is belesüthetjük.

Hogyan óvjuk a vénák egészségét?

Az erek állapota alapvető fontosságú az egészségünk szempontjából, azonban ahogy öregszünk, úgy a keringési rendszeren belül is egyre nagyobb eséllyel alakulnak ki különféle problémák. Kezelés nélkül akár súlyosabb egészségügyi problémákká is fejlődhetnek.

Fogyasszon minél több rostot!

➔ A rostok jó hatással vannak az emésztésünkre, de megelőzhető például, hogy az ereinkbe egészségtelen zsírok szivódnak fel és megnövekedjen a koleszterinszintünk. Ha a LDL, azaz a „rossz koleszterin” elkezd felhalmozódni az érrendszerben, akkor egy idő után vénaproblémák fognak kialakulni.

A különféle étrend-kiegészítők helyett érdemes rostokban gazdag élelmiszereket fogyasztani, például javasolt az avokádó, a bogyós gyümölcsök, a kókuszdió, a füge, az articsóka, a borsó, a kelbimbó, a fekete bab, a csicseriborsó, a lencse, a mogoró, a zabkása, a barna rizs, a lenmag, az aztékzsálya, a kinoa.

Fehér liszt helyett használjunk teljes kiőrlésű lisztet, ne fogyasszunk cukros nassolnivalókat, helyette együnk gyümölcsöket, amelyek nemcsak a rostok miatt egészségesek, hanem a bennük lévő antioxidánsok miatt is.

Növeljük meg a C-vitamin-szintünket

➔ A C-vitaminnak fontos szerepe van a kollagén- és az elasztin képzésben. Ha a vénáink nyomás alatt vannak, a kollagén és az elasztin lesz az, amely összehúzza és kitágítja a vénákat, fenntartva ezzel a normál véráramlást. A C-vitamin-szint csökkenésével a vénák legyengülnek és kevésbé lesznek rugalmasak.

Igyunk elegendő mennyiségű vizet!

➔ A javasolt vízfogyasztás nők esetében 1-1,5 liter naponta, férfiaknál pedig akár 2 liter. Ez nemcsak vízivást jelent, hanem az ételekkel és más italokkal bevitt folyadékot is. A vízfogyasztás mennyiségét érdemes megnövelnünk, így az emésztőrendszerben kisebb mennyiségben fognak felszívódni az egészségtelen zsírok. Ez a vénák egészsége szempontjából is kiemelt jelentőségű.

Fogyasszunk több rutint

➔ A rutin (más néven rutozid vagy P-vitamin) egy flavonoid típusú anyag, ami színessé teszi a bogyós gyümölcsöket. Antioxidáns hatása van, képes csökkenteni a szervezetben a károsodott vénák által okozott gyulladást, és a vérrögök kialakulásának megelőzésében is segít. A rutin egyik fő forrása a hajdina, emellett megtalálható az alma héjában, az asparagusban, a zöld teában, a fűgében, az áfonyában és a citrusfélék héjában is.

Egy fűrt egészség: a szőlő

A szőlőt évezredek óta használják mint természetes gyógyszert az egyes kultúrákban. A gyümölcsben több mint ezer olyan vegyület található, melyeknek nagy szerepe van az egészségünk megőrzésében. A szőlő önmagában is rengeteg jótékony hatással rendelkezik, amelyek akkor érvényesülnek szervezetünkben, ha nyersen fogyasztjuk.

➔ A szőlő nagyszerű káliumforrás, ennek az ásványi anyagnak nagy szerepe van a folyadék-egyensúly szabályozásában, de hozzájárul a magas vérnyomás csökkentéséhez, illetve a szívbetegség és a stroke kockázatainak csökkentéséhez is. A szőlő nagy mennyiségben tartalmaz B1-, B2-, B6-, valamint E-vitamint, és viszonylag magas a K-vitamin tartalma is, így a vérzékenységekben szenvedők óvatosan fogyasszák. A fogyókúrázóknak nem ajánlják, hiszen magas a cukortartalma, viszont olyan értékes vegyületeket is tartalmaz, amelyek megnehezítik a sejtek számára a zsír tárolását, ezért elősegítheti a fogyást. Több betegség gyógyulási folyamatába segíthet be rendszeres fogyasztása, ilyenek a székrekedés, az aranyér, illetve a gyulladásos betegségek. Káliumtartalma rendkívül fontos az izomműködéshez és a sejtek energiaellátásához.



Immunrendszer-erősítő

➔ Ez a közkezdelt gyümölcs nagy mennyiségben tartalmaz resveratrol nevű vegyületet, amely az immunrendszer megerősítésében vesz aktívan részt. De elősegíti és támogatja, hogy a szervezet hatékonyan küzdjön meg a behatoló baktériumokkal szemben. A resveratrolnak a sebek gyógyításában is óriási a szerepe, hiszen megakadályozhatja a bakteriális fertőzések kialakulását. A resveratrol az agynak is jót tesz, ugyanis megóvhatja az agysejteket az elpusztulástól és attól, hogy káros plakkok alakuljanak ki az agyban. A szőlőnek magas a víztartalma, ami az emésztőrendszer jobb működését segíti elő. Nagy mennyiségben tartalmaz oldhatatlan rostokat, ami a lágyabb széklet kialakulását teszi lehetővé. A szőlő magas melatonin-tartalma is nagyon hasznos, mivel ez a hormon nagyban hozzájárul a jobb alváshoz.

Salus
...mert partnerünk
a természet!

FÁRADT? ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL



NNGYK szám: 7521/2010

- gyógynövény kivonatokat és gyümölcsle koncentrátumot tartalmaz
- a B-vas 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 gyógyszertárakban, 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.

Szűrővizsgálatok, amit nem érdemes halogatni

A legtöbb súlyos betegség korai stádiumban még nem okoz tüneteket, ezért kiemelten fontosak a rendszeres szűrővizsgálatok. A megelőzés egyik kulcsa, hogy életkorunknak és kockázati tényezőinknek megfelelően, a családorvos segítségével vegyünk részt a szükséges vizsgálatokon. Dr. Torzsa Péter egyetemi tanár, a Családorvosi Tanszék vezetője segít eligazodni, hogy milyen szűrővizsgálatokon ajánlott részt venni.

➔ A krónikus betegségek és több daganatos megbetegedés korai stádiumban még nem okoznak panaszokat. Mire tünetek jelentkeznek, a betegség sokszor már előrehaladott állapotban van. A rendszeres szűrővizsgálatok célja, hogy még a tünetmentes időszakban felismerjék az eltéréseket, amikor a kezelés eredményesebb, sok esetben pedig a betegség kialakulása is megelőzhető.



Szív- és érrendszeri szűrés

A magas vérnyomás, a magas koleszterinszint vagy a kezdődő cukorbetegség hosszú ideig nem okoz panaszokat, miközben folyamatosan növeli a szívinfarktus, a stroke és más szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A családorvosi rendelőben végzett vérnyomásmérés, a háziorvos által elrendelt laborvizsgálatok és – szükség esetén – EKG segíthetnek még a tünetek megjelenése előtt felismerni a kockázatokat. 40 éves kor felett évente egyszer akkor is keressük fel a háziorvosunkat egy alapszintű szűrővizsgálat elvégzése érdekében, ha teljesen egészségesnek érezzük magunkat!

Nőgyógyászati daganatszűrések

➔ A nők számára már fiatal felnőttkortól fontos a rendszeres méhnyakrákszűrés, amelyet a szexuális élet megkezdését követően ajánlott elvégeztetni. Később, 45 éves kor felett az emlőszűrés is kiemelt jelentőségűvé válik: ilyenkor már a mammográfia is része a javasolt vizsgálatoknak. Hogy pontosan mikor milyen szűrés indokolt, azt mindig az életkor és az egyéni kockázati tényezők határozzák meg. A családorvos ezek alapján javasolja a szükséges vizsgálatokat, elindítja a kivizsgálást és segít eligazodni a beutalók, szakrendelések és kontrollvizsgálatok között.

Vastagbélrákszűrés

➔ Az 50 év felett kétfévente ajánlott székletvérvizsgálat olyan elváltozásokat is képes jelezni, amelyek még a daganat kialakulása előtt kezelhetők vagy korai stádiumban felismerhetők – ismertette **dr. Torzsa Péter**. Magyarországon az 50-70 év közötti korosztály számára szervezett vastagbélrákszűrés működik. Az érintettek meghívólevelet kapnak, a székletvérvizsgálat otthon elvégezhető, pozitív eredmény esetén pedig további kivizsgálás – rendszerint vastagbélükrözés – javasolt.

Prostata- és anyagcsere-vizsgálatok

➔ Ötvenéves kor felett férfiaknál a prosztatarák korai felismerését segítő PSA-vizsgálat is ajánlott lehet, de nem rutinszerűen. A szűrés első lépése egy egyszerű vérvétel, amelynek során a prosztataspecifikus antigén (PSA) szintjét mérik. A vizsgálat szükségességéről a családorvos és a páciens közösen dönt az életkor, a családi előzmények és az egyéni kockázatok figyelembevételével. Indokolt esetben a családorvos laborvizsgálatot kezdeményezhet, illetve urológiai kivizsgálásra irányíthatja a beteget.

Komplex állapotfelmérés

➔ A családorvosi szűrés jóval többet jelent egy vérvételnél. Része lehet a testtömegindex (BMI) és a háskörfogat mérése, a depresszió vagy más hangulatzavarok felismerése, valamint az életmóddal kapcsolatos tanácsadás is. A túlsúly, a tartós stressz, a mozgásszegény életmód és a lelki problémák számos krónikus betegség kialakulásában szerepet játszanak. A pácienseknek évente legalább egyszer fel kell keresniük a háziorvosukat, akkor is, ha teljesen egészségesnek, tünetmentesnek érzik magukat.

A felsorolt vizsgálatok mellett életkortól, nemtől, családi kórelőzménytől és egyéni kockázati tényezőktől függően más szűrések is indokoltak lehetnek. Ilyen például a csontritkulás szűrése, a rendszeres szemészeti ellenőrzés vagy a bőrgyógyászati anyagjegyzékvizsgálat. Arról, hogy kinek melyik vizsgálat javasolt, a családorvos tud személyre szabott tanácsot adni.



A legkellemetlenebb allergiát okozó növény

A parlagfű pollenje rengeteg ember számára okoz kellemetlen panaszokat: a leggyakoribb tünetek közé tartozik a tüsszögés, az orrfolyás, az orrdugulás, a szemviszketés és a könnyezés, de az arra érzékenyeknél köhögés, légszomj vagy asztmás tünetek is jelentkezhetnek.

➔ A légkörben előforduló pollenek közül a parlagfű az egyik legerősebb allergiás reakciót kiváltó növény Magyarországon, virágzási időszaka általában júliustól októberig tart, a legnagyobb pollenterhelés pedig többnyire augusztusban és szeptemberben tapasztalható. Ebben az időszakban különösen fontos a pollenjelentések rendszeres követése, valamint a megfelelő allergiagyógyszerek időben történő alkalmazása.

A klímaváltozás hatására a parlagfű szezonja egyre hosszabbá válik, így az allergiások is hosszabb ideig kénytelenek együtt élni a tünetekkel. Az enyhébb telek és a melegebb időjárási körülmények kifejezetten kedveznek a gyomnövény terjedésének és fennmaradásának.

A lakosság tájékozódni a kormányhivatalok.hu honlapon, a Nemzeti Népegészségügy és Gyógyszerészeti Központ oldalán, továbbá a polleninfo.hu felületen tud, ahol riasztást helyszínre, pollentípusra is lehet kérni.

Hasznos tanácsok allergiásoknak

➔ A magas pollenkoncentrációjú napokon javasolt kevesebb időt a szabadban tölteni. Mossa ruházatát lehetőleg naponta, és szárítsa zárt térben. Mivel a hajban rendkívül sok pollen tapadhat meg, érdemes lefekvés előtt hajat mosni, valamint a lakásban tartózkodó pollenmennyiség csökkentése érdekében gyakori nedves portörleszt, felmosást és porszívózást végezni. Hazaérkezést követően a cipőket is célszerű nedves ruhával áttörölni, az ágyneműt pedig a szokásosnál gyakrabban mosni. Az autóval történő utazás közben inkább tartsa zárva az ablakokat, és cserélje rendszeresen az autó pollenszűrőjét.

A szabadtéri szabadidős tevékenységek helyett hasznos a zárt terű programokat előnyben részesíteni, esetleges szabadban történő tartózkodás esetében FFP2-3-as maszkot viselni, emellett a tünetek mérséklése érdekében a várható virágzás kezdete előtt körülbelül két héttel – szakorvossal konzultálva – célszerű megkezdeni a gyógyszeres kezelést is.

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 szájpaddás nehezebben rezeg, 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



Demencia: jelek, amelyeket érdemes komolyan venni

➔ A demenciánál az agyban található idegsejtek funkciója károsodik, az idegsejtek közötti kapcsolatok megszakadnak, emiatt az érintett az összetett feladatokat nem tudja végrehajtani. Általában 60 éves kor felett észlelik, ám a folyamat már jóval korábban elkezdődhet.

A demenciának több típusa is van, a legismertebb, leggyakoribb az Alzheimer-kór, de van a Lewy-testes demencia, a frontotemporális demencia (Pick-kór), sőt ezek kombinációja is létrejöhet.

A betegség sajnos egyelőre az esetek többségében nem viszszafordítható. A korai felismerés azért fontos, mert a kezdeti stádiumtól elkezdett gyógyszereléssel csökkenteni lehet a neuronkárosodást, ami lassítja a folyamatot.

A demencia korai ismertetőjelei

Feledékenység: Az öregedés természetes velejárója az emlékezet romlása, az lehet figyelmeztető jel, ha az illetőnek később sem jut eszébe az, amit elfelejtett.

Problémamegoldási, tervezési nehézségek: A korábban jól működő készségek romlása gyanús tünet lehet, például az ezerszer tálalt étel elkészítése egyszer csak nem megy, a boltban vásárlásnál gondok a fizetendő összeg kiszámolásánál, vagy a vezetésnél a bejáratott útvonalak elvétele, hazatalálási probléma.

Gondok az egyszerű feladatoknál: Korai tünete, amikor a rutinszerűen végzett egyszerű feladatoknál problémák jelentkeznek, ilyen például a TV, vagy a telefon kezelése, vagy egy kávé elkészítése.

Tájékozódási zavar időben és térben: Az időérzékelés lassan teljesen felborulhat, a múlt és a jövő megkülönböztetése is gond lesz, és a térbeli tájékozódási zavar is figyelmeztető jel.

Vizuális információk feldolgozási gondja: Olvasási problémák jelentkezése, távolság megítélése, vagy a színek megkülönböztetésére való képesség is problémássá válik.

A gondolkodás és a memória romlását, a fokozatos elbutulást jelenti a demencia szak kifejezés. Dr. Jakab Gábor PhD neurológus olyan korai jelekre hívja fel a figyelmet, amiket már ajánlott kivizsgáltatni, és utána el kell kezdeni a gyógyszeres kezelést.

Zavarok írásban, beszédben: Az érintett társalgásnál könnyen elfelejti, mit mondott korábban, vagy éppen mi a téma, és romolhat a kézírás olvashatósága, nyelvtani helyessége.

A tárgyak megtalálásának problémája: Az érintett gyakran felejt el, hol hagyta a mindennapi tárgyait, például távirányítót, pénztárcát, kulcsokat. Előrehaladottabb állapotban lopással is vádolhat mást emiatt.

Döntési- és ítéletképesség-romlás: A illető egyre nehezebben különbözteti meg, hogy mi lehet jó, és mi rossz döntés. Például hajlamos sok pénzt adni valamiért, ami nem ér annyit, és/vagy amire nincs is szüksége. Ezzel párhuzamosan elhanyagolhatja a személyes higiéniát, és egyre kevésbé törődik a külső megjelenéssel.

Visszavonulás: Figyelmeztető, ha valaki egyre visszahúzóódik, ha abbahagyja a korábban szeretett tevékenységeit, ha nem keresi mások társaságát. Ez akár otthon, akár a munkahelyen is megfigyelhető lehet, és izolációhoz vezethet.

Hangulatváltozások: Sokan észrevehetően egyre ingerlékenyebbek lesznek, többet veszekednek, vagy éppen befelé fordulnak és szorongókká válnak.

Mikor ajánlott szakorvost felkeresni?

➔ „Ha a fenti jelek közül akár csak kettőt is tapasztal, vagy éppen a családtagok veszik észre, hogy változások álltak be a mindennapi életben, fontos felkeresni a szakorvost. Nem érdemes abban a hamis tudatban ringatni magunkat, hogy mindez az öregedés természetes velejárója, mert a kognitív funkcióink hanyatlásának van egy elfogadható mértéke. Fontos kideríteni, hogy a tünetek hátterében nem áll-e demencia vagy esetleg más testi vagy lelki betegség. Korai diagnózis birtokában a megfelelő kezelés hatékonyan lassíthatja a folyamatot, segíthet az életminőség minél további megőrzésében, ami nem csak a demens személy, de a családja szempontjából is igen fontos” - figyelmeztet dr. Jakab Gábor PhD, a Neurológiai Központ orvosa.

VÁRNAK AZ ERDEI ÁLLATOK!

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK

100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL

- »Természetes tisztaságú, köles-levendula keverék
- »Pihentető és nyugtató, lazító hatású.
- »Mikrohullámú sütőbe felmelegítve akár 2 órán át kellemes levendula illatot áraszt.
- »Ajánlott izomhúzódás, hasfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére.
- »Hűtőbe téve hűtőpárnaként szolgál.
- »Kicsiknek és nagyoknak egyaránt.



Patika  Pack®

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

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

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

Vénavedelem Ahogy tetszik!

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 **MAGYAR
GYÓGYSZER**



EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.

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

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