

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. JÚNIUS

**VIGYÁZZUNK  
AZ APÁKRA!**

**Proszтата**

**INTERJÚ  
Piros Ildikó  
színésznő**

**ÉLETMÓD  
Így védekezhetünk  
a rovarcsípések ellen**

**CSONTRITKULÁS  
A néma kór**

**PSZICHOLOGIA  
Amikor mi magunk  
nehezítjük meg az életünket**



# Butik nyár

## VIRÁGPOR-ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartásához pollen-áradat, nátha idején. Vitamin (C, D<sub>3</sub>), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Nyári akció  
-20%



Hazai gyártású termék



Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## HATÉKONY FÉRFIVITAMIN!

### MAXIMUS kapszula

A napi vitamínszükséglet mellett segíti a vérkeringést (L-arginin), a ginszeng és ginkgo biloba tartalma a férfiszervezet fittségét, roborálását.

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a szervezet vitalitását,
- a teljesítőképességet,
- a szexuális egészséget.



Nyári akció  
-15%



Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## FEMINIA a nők egészségéért

Célzottan a női szervezet támogatója.

- Hatóanyagai segítik a nők
- szellemi frissességét,
  - fizikai állóképességét,
  - hormonegyensúlyát,
  - szexuális egészségét, a libidót.



Nyári akció  
-20%



Vitaminok, nyomelemek, L-arginin, ginszeng, ginkgo, maca, görögországi

Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

Vigye magával a Daedalont nyári utazásához!



Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen  
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!



Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt 1/2 órával kell bevenni.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 50 mg tabletták, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu)  
Lezárás dátuma: 2019. 05. 23., Document ID: KEDP/DAC983

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZT!

## SZERETJÜK AZ APÁKAT VIGYÁZZUNK RÁJUK!

PROSTAMOL UNO  
320 mg lágykapszula (EP)



Enyhe, illetve közepesen súlyos jóindulatú prosztata megnagyobbodás okozta vizeleti panaszok (pl. gyakoribb vizeelési inger, különösen éjszaka, gyenge vagy akadozó vizeletsugár) tüneti kezelésére ajánlott **vény nélkül kapható**, növényi eredetű hatóanyagot tartalmazó gyógyszer.

Hatóanyag: Serenoa repens

Forgalmazza: Berlin-Chemie / A. Menarini Kft.  
(2040 Budaörs, Neumann J. u. 1. Tel.: +36-23-501-301)

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

# FERROCENTO<sup>®</sup>+

## SunActive<sup>®</sup> Fe

### Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

## KERESSE A PATIKÁKBAN!

AZ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI  
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



Gluténmentes  
GMO mentes

[www.ferrocento.hu](http://www.ferrocento.hu)





## Szerkesztői levél

„Fogygni nem is nehéz” – mondta az egyik munkatársam, aki valóban megszabadult 15-20 kiló súlyfeleslegétől az elmúlt egy évben. Tényleg? Elgondolkoztam a módszerén és rájöttem, hogy működik. Szimpatikus: annyi volt a lényeg, hogy nem kell szenvedni. Éhesnek lenni rossz, tartósan kevesen tudják rákényszeríteni magukat, amúgy meg nem is érdemes. Olyan ételeket kell enni, amik hasznosak a szervezetünk számára. Fel kell tenni magunknak a kérdést: jó ez nekem?

A friss nyers, zöldség, gyümölcs igen, a lisztes, cukros, sokáig elálló péksütemény nem. Húsból kevésbé zsíros, kevésbé fűszeres, minél kevesebb felvágott és kevés só. Ha valamiről nem tud lemondani, fogyassza, attól nem lesz nagy baj, csak MÉRTÉKKEL. Ez érvényes a mozgásra is, nem kell rögtön félmaratonban gondolkodni. Már a séta is sokat segít, nézze csak a lenti cikket!

## Kisebb az elhízás veszélye, ha gyalog jár a gyerek iskolába

Kisebb eséllyel lesz túlsúlyos vagy elhízott az a gyerek, aki rendszeresen gyalog, kerékpárral, esetleg rollerrel jár iskolába – állapították meg a Cambridge-i Egyetem tudósai. Ez a kutatás az első, amelyik egyszerre vizsgálta, hogy két, tanterven felüli mozgásformának, a napi iskolába járásnak és a sporttevékenységnek milyen hatása van az alsó tagozatosok túlsúlyára és elhízására – olvasható a BMC Public Health aktuális számában.

A kutatásban részt vevő gyerekek csaknem fele minden nap sportolt, ugyanakkora részük gyalog, kerékpárral vagy rollerrel járt iskolába. A kutatók azt

állapították meg, hogy akik a napi iskolába járás közben testmozgást végeztek, azoknak kevesebb volt a testszíra, így kisebb volt a valószínűsége, hogy túlsúlyosak lesznek vagy elhízhatnak. Furcsa módon azok a gyerekek, akik minden nap sportoltak, nagyobb valószínűséggel lettek túlsúlyosak vagy elhízottak, mint azok, akik kevesebb mint heti egyszer sportoltak.

Ha külön vizsgálták a testsírt és az izom mennyiségét, az derült ki, hogy a naponta sportoló gyerekeknek sokkal fejlettebb volt az izomzata, a testsírijuk tömege viszont nem különbözött szignifikánsan. (MTI)



**KVÍZ**  
nyertes

A májusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/b, 3/b

Júniusi kvízzátékunkat weblapunkon találják: <http://www.gyogyhir.hu/Kviz>

Az ajándékesomagot Bácskai Iлона nyerte Székesfehérvárról.

### Impresszum

**Felelős kiadó:**

Press GT Kft.

**Szerkesztőség:**

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Iлона

**Címlapfotó:** Szabados Zsuzsanna

**Illusztrációk:** Freepik.com

**Hirdetés:**

Hubay Csilla

**E-mail:** [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)

**Telefon:** (06-1) 411-1866

Balla Anikó

**E-mail:** [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)

**Telefon:** (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

**Terjesztés:**

Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**

Press GT Kft.,  
1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

**Nyomdai kivitelezés:**

Ipess Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádas utca 8.

**Felelős vezető:** Borbás Gábor

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](http://www.observer.hu)



## Felfedezés az emlékekről

Az emlékek kialakulásában alapvető szerepet játszó idegpályát találtak a Magyar Tudományos Akadémia Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetének kutatói. A tanulmányt a világ egyik vezető tudományos folyóirata, a Science közölte. Nyíri Gábor és kutatócsoportja egy olyan idegpályát találtak kísérleti egerek agyában, amely az agy ősi, részben ösztönös érzéseket kezelő részéből, az agytörzsből indul, és alapjaiban befolyásolja, hogy egy eseményt megjegyez-e az állat vagy sem. Ha emberben is sikerül igazolni a most felfedezett idegpálya működését, ez nagyon fontos szerepet játszhat a memóriával és a stresszel kapcsolatos különféle megbetegedések kezelésében.

## FONTOS a rendszeres vérnyomásmérés



A magas vérnyomás a legelterjedtebb szív- és érrendszeri betegség, ezért fontos a rendszeres vérnyomásmérés – erre hívta fel a figyelmet a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet. A magas vérnyomás világszerte növekvő egészségügyi probléma, évente tízmillió ember életét követeli, és ezzel a legjelentősebb a halálhoz, illetve a rokkantsághoz vezető tényezők közül. Magyarországon a diagnosztizált hipertóniás betegek száma elérte a 3,5 milliót, ezen belül körülbelül egymillióra tehető azon hipertóniások száma, akik nem részesülnek kezelésben. A magas vérnyomás-betegség megfelelő kezelésével a szív- és érrendszeri halálozás 21 százalékkal csökkenthető. A célérték, a 140/90-es vérnyomás beállítása közel felére csökkenti a stroke, és negyedére a szívinfarktus okozta halálozást, valamint 34 százalékkal a szívelégtelenség miatti kórházi kezelés szükségességének valószínűségét.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

## Kiből lesz kutyatulajdonos?



Az ember genetikai összetétele jelentős mértékben befolyásolja, hogy az illető kutyatulajdonosná válik-e vagy sem – derült ki svéd és brit kutatók Scientific Reports című folyóiratban publikált tanulmányából. A tudósok a Svéd Ikerregisztert használva több mint 35 ezer ikerpár genetikai összetételét vizsgálták meg, hogy megnézzék, van-e „öröklődő eleme” a kutyatartásnak. A tanulmányból kiderült, hogy az egypetéjű ikerpárok esetében a kétpetéjűeknél jóval gyakrabban fordul elő, hogy mindkettjüknek van kutya. Ebből arra lehet következtetni, hogy a kutyatartás háttérben genetikai okok is állnak. Első ízben nyert bizonyítást, hogy a genetika és a környezet nagyjából egyenlő szerepet játszanak abban, hogy valakiből kutyatulajdonos lesz-e.

## A kullancsot minél előbb EL KELL TÁVOLÍTANI

A testben talált kullancsot minél hamarabb el kell távolítani, mert a betegségek kialakulásában nagy jelentősége van annak, hogy mennyi idő telik el a csípés és az eltávolítás között – mondta Földvári Gábor parazitológus. A szakértő szerint, ha valaki kirándulás közben veszi észre a kullancsot, nem érdemes megvárnia, amíg hazaér, inkább azonnal – akár körömmel is – távolítsa el. A gyógyszertárakban kapható kullancstesztet – amely azt mutatja meg, hogy az adott kullancs fertőzött-e a Lyme-kórt okozó Borellia baktériummal – is érdemes elvégezni – javasolta, hozzátevé ugyanakkor: a teszt nem mutat 100 százalékos eredményt, és pozitív eredmény esetén sem törvényszerű a megbetegedés. Nem lehet átlagot mondani, hogy régióként milyen arányban fertőzöttek ezzel a kullancsok, de európai vizsgálatok szerint harmaduk az lehet.

HIRDETÉS

**A VILÁG  
LEGNÉPSZERŰBB  
LÉPCSŐLIFTJE!**

**Stannah**  
www.stannah.hu

**POLIZO KFT.**  
2011 Budakalász,  
József A. út 75. (Ipari park)  
Ker. képviselő: 06/20/550-2774  
Iroda: (26) 540-315  
E-mail: info@stannah.hu

## Honnan jön a hányinger, és hogyan szabadulhatunk meg tőle?

A nausea orvosi kifejezés egy meglehetősen kellemetlen tünetet takar, és nem kellemesebb a magyar megfelelőit olvasni sem: csömör, émelygés, rosszullét, undor, hányinger. Ismerkedjünk meg a jelenséggel és hátterével, hogy ha elkap minket, meg tudjuk előzni, vagy gyorsabban túl tudjunk jutni rajta.

A hányinger az agy alsó részén, az agytörzsben található nyúltvelőben elhelyezkedő hányásközpontban keletkezik. Ez négy helyről kaphat ingerületeket, amik aktivizálják: a tápcsatornából, a kémiai anyagokra érzékeny receptorokból, a felsőbb agyi központokból és az egyensúlyozó szervből.

A tápcsatornából érkező jelzések mögött gyomor- és bélbántalmak állhatnak. A kémiai anyagokra érzékeny receptorok felől érkező jelzések hátterében élettani változások, rákos megbetegedések, vesekő, erős gyógyszerek, alkohol; a felsőbb agyi központokból érkező jelek mögött szorongás vagy egyszerű undor, az egyensúlyérzékelő rendszer jelzései mögött pedig a belső fülben elhelyezkedő egyensúlyozási szervünk működésének a zavara állhat. Utóbbi orvosi elnevezése: kinetózis, de köznyelven utazási betegségként is emlegetik.

### Nincs összhang

Kinetózis akkor lép fel, amikor testünk agresszív és folyamatos, külső eredetű erők általi mozg(at)ásnak van kitéve: hajón ülünk a hullámzó tengeren, autóval kanyargunk egy szerpentin úton, turbulenciákba kerül a repülőgépünk, felülünk egy körhintára. Ilyenkor gyakran előfordul, hogy az egyensúlyozási szervünk által érzettek nincsenek összhangban azzal, amit a szemünkkel látunk. Például mert olvasunk az autóban, befele nézünk a hajó belseje felé, ahol minden nyugodtnak tűnik, vagy becsukjuk a szemünket a repülőn, hullámvasúton.

Ha napokon át nem csillapodnak a tünetek, forduljunk orvoshoz, ha pedig a hányingert hányás követi, pótoljuk az így elvesztett só, és amennyire a körülmények engedik, igyunk elég folyadékot, hogy elkerüljük a kiszáradást!

### Mit lehet tenni ellene?

Utazás során gyakran az is elég, ha kinézünk az ablakon, és a szemünk és egyensúlyi szervünk által észlelt jelek összhangba kerülnek. Segíthet a mozdulatlanság is: ha lefekszünk valahová, és mélyeket lélegezve igyekszünk megnyugtatni összezavart érzékelésünket. Persze ehhez meg kellene állni az autóval, ki kellene szállni a hajóból, repülőből, amit általában nem lehet azonnal megtenni. Segíthet, ha apró kortyokban iszunk enyhén citromos vizet, és persze jó, ha van nálunk hányinger elleni gyógyszer. Ilyeneket vény nélkül is kaphatunk a patikákban.

Ballai Vince

HIRDETÉS



Ne hagyja, hogy megforduljon  
Önnel a világ!

Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen  
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

 RICHTER GEDEON

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 50 mg tableta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu).

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



# Prosztataproblémák – vigyázzunk az apákra!

**JÚNIUS 16. APÁK NAPJA.**

**Keresve sem találhatnánk jobb apropót, hogy beszéljünk a férfiak egyik leggyakoribb betegségéről. A prosztata gondok sokaknál már 40 éves kor körül jelentkeznek, 80 körül pedig már 5-ből 4 férfi érintett. Ha időben felismerjük és kezeljük a problémát, sokat javíthatunk az érintett életminőségén.**

A férfiak belső nemi szervéhez tartozó mirigy, a prosztata a húgyhólyag alatt helyezkedik el, ahol körülveszi az abból kivezető húgycsövet. Éppen ezért először többnyire vizelet gondok jelzik az apró, mintegy 3-5 centiméteres szerv kóros elváltozását. Fontos tisztázni, hogy a prosztata megnagyobbodását több betegség okozhatja.

A leggyakoribb a jóindulatú prosztata megnagyobbodás (benignus prostata hyperplasia; BPH), melynek kialakulásáért főként hormonális okok felelnek. Bár nem jellemző, hogy végzetes következményekkel járna, a páciens életminőségén sokat javíthat a korai felismerés. Ebben az érintett közvetlen környezetében élők, a családtagok, rokonok is sokat segíthetnek, hiszen az elváltozás a vizeletési szokások megváltozásával jár. *(Ha lapoz egyet, magazinunk 8. oldalán talál egy prosztata tesztet. Férfiaknak érdemes válaszolni a kérdésekre, és értékelni az eredményt. Vegye rá férfi családtagjait, hogy tegyék meg!)*

A problémát okozhatja prosztatarák is, ami az egyik leggyakoribb daganatfajta a férfiaknál. Előfordulása 65–80 éves kor között a legjellemzőbb. Kialakulásában valószínűleg hormonális tényezők is szerepet játszanak, míg az örökletesség csak az esetek kevesebb mint 5%-ában. A nemi betegségek vagy a szexuális élet jellegzetességei nem állnak összefüggésben a betegség kialakulásával, míg a sok állati zsiradékot tartalmazó étrend valószínűleg igen.

## Mennyire gyakori?

A Nature című, nagy tekintélyű tudományos szaklap mintegy másfél éve közölt egy összegző tanulmányt a BPH-ról. A szerzők (Shaun Wen Huey Lee és munkatársai) abból indultak ki, hogy bár

tudjuk: a BPH jellemző elváltozás az idősebb férfiak körében, még senki nem vizsgálta, hogy világszerte milyen gyakorisággal fordul elő. Több évtizedre visszamenőleg összegyűjtötték a témával kapcsolatos szakcikkeket az orvosi tárgyú írásokat tartalmazó katalógusokból. Végül a kutatók 25 országból származó, összesen 31 olyan cikk adatait elemezték, amelyeknek tárgya a BPH előfordulási gyakorisága volt.

Az elemzés legfontosabb eredményei a következők: világszerte minden 4. férfinél jelentkezik életében egyszer a BPH. (A pontos arány: 26,2%). Másrészt

sikerült igazolni, hogy ez az arány nem változik lényegesen a vidéki vagy városi lakosok, a különböző országok polgárai esetében, és gyakorlatilag attól is független, hogy hány válaszadó bevonásával végezték az adott kutatást. Az is kiderült, hogy a rendelkezésre álló adatok szerint az elmúlt 20 évben ez az arány nem változott. *(A teljes cikk az interneten angolul itt olvasható: [nature.com/articles/s41598-017-06628-8](http://nature.com/articles/s41598-017-06628-8))*

## Milyen kezelésre kell számítani?

A BPH kezelése gyógyszeresen is történhet. A terápiához gyakran alkalmaznak úgynevezett alfa-receptor-blokkolókat, amelyeknek köszönhetően a prosztatában, valamint a húgyhólyag prosztatához legközelebb található részén lévő belső záróizom jobban kitérül. Ennek következtében a vizelet ürítése nagymértékben javulhat, esetleg teljesen normalizálódhat. Az alfa-receptor-blokkolók mellékhatásaként a páciens vérnyomásának csökkenése várható.

*Folytatás a 8. oldalon*

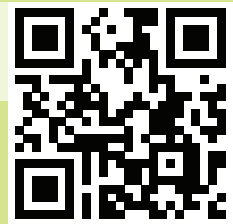
## Adatok

A prosztatarák esetszáma Magyarországon 2001 és 2006 között kerekítve 2500-ról 3500-ra nőtt, ez 100 000 férfira vonatkoztatva 51,4, illetve 66 fős előfordulást jelent. Vagyis az esetszám növekedett a jelzett időszakban, ugyanakkor a betegség 2001-ben 1372, míg 2005-ben 1077 halálért felelt. *(A Magyar Rákregiszter adatai alapján.)*



**INFORMÁCIÓS VIDEÓ**

**Dr. Fischer Gábor**  
urologus elmondja,  
milyen jelek figyelmeztetnek  
a prosztata betegségére.



**SZERETJÜK**

**AZ ÉDESAPÁKAT**

Vigyázzunk rájuk!



Lezárás dátuma: 2018.05.24.  
PRO2018#14056#



A Prostatamol Uno odafigyel az édesapákra, és segít gondoskodni róluk. A prosztatata többféle jó- és rosszindulatú betegsége idejében kiszűrhető, töltsék ki a tesztet, hogy minél több apák napját ünnepelhessek együtt!



**APÁK**

**BERLIN-CHEMIE**  
**MENARINI**  
Innovációval az életminőség javításáért.  
2040 Budaörs, Neumann J. u. 1. • Tel.: +3623/501-301

loveapa.hu • szeretleka.hu

Prostatamol Uno 320 mg lágy kapszula serenoa repens (szabalpálma) termésének kivonatát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Jóindulatú prosztatata megnagyobbodás I. és II. stádiumában jelentkező vizelési panaszok tüneti kezelésére. A Prostatamol Uno nem javallt a rosszindulatú prosztatatabetegségek kórimzésésére és kezelésére.

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



Előfordulhat, hogy a gyógyszeres terápia nem segít a páciensen, állapota tovább romlik. Ilyenkor a szakemberek műtéti beavatkozást javasolnak. Az eljárás lényege, hogy a megnagyobbodott szövetet eltávolítják, hogy a vizelet a megszokott módon távozhasson a húgyhólyagból. Egyes esetekben a műtét mindenképpen szükséges, például ha már annyira súlyos a helyzet, hogy a páciens képtelen vizeletét üríteni.

### A gyógynövények segítenek

Enyhébb esetekben (vagy éppen megelőzés céljából) természetes alapú készítmények is fogyaszthatók, a népi gyógyászat ugyanis régóta használ számos olyan gyógynövényt a probléma kezelésére, melyek hatásosságát tudományos vizsgálatok is bizonyították.

**1.** A szakirodalom a prosztataproblémákra leghatásosabb gyógynövénynek a szabalpalmát (*Serenoa repens*; egyéb magyar elnevezései: törpepálma, fűrészpálma) tartja. Az Észak-Amerikában őshonos növény termése ugyanis 1,5%-ban tartalmaz olyan zsírsavakat és szterolt, amelyek megakadályozzák



### Tünetek

A BPH leggyakoribb jelei a következők:

- az érintett a szokottnál gyakrabban vizelet;
- a vizelési inger váratlanul, minden előjel nélkül jelentkezik;
- az érintettet felébreszti álmából a vizelési kényszer;
- nehéz megkezdeni a vizeletet.

a prosztata megnagyobbodásáért is felelős dihidrotesztoszteron képződését. Vizsgálatok szerint fogyasztása felére csökkenti az éjszakai vizelések számát, és jelentősen mérsékeli a vizelet után a hólyagban maradó vizelet mennyiségét.

**2.** Az orvosi medveszőlő (*Arctostaphylos uva-ursi*) például nagyszerű fertőtlenítő és vízajtó. Adagolásához azonban mindenképpen szakértő tanácsát kell kérni: a benne lévő tanninok egyeseknél hányingert, émelygést okozhatnak, tartós használata pedig károsíthatja a májat.

**3.** A szójabab (*Glycine max*) nemcsak a világ legjelentősebb, olajnyerésre használt növénye, hanem gazdag úgynevezett fitoösztrogénekben. A tapasztalat azt mutatja, hogy ahol hagyományosan sok magas fitoösztrogén tartalmú élelmiszert fogyasztanak az emberek, ott bizonyos betegségek ritkábbak. Így például Japánban, ahol a szója sokféle formában (olaj, szósz, tofu) kerül az asztalra, kevesebb az emlőrák és a bélbetegség; a prosztataproblémák száma pedig kb. negyede a nyugati országokban jellemzőnek.

Pap György

## PROSZTATASZŰRŐ TESZT FÉRFIAKNAK/APÁKNAK. Ha Ön férfi és elmúlt 40 éves, **TESZTELJE MAGÁT!**

Kérjük, karikázza be a megfelelő válaszoknál található számokat!

A teszt kitöltése során mindennapi élethelyzetekre gondoljon, ne vegye figyelembe, amikor pl. társasági összejövetel során a szokásosnál több folyadékot és/vagy alkoholt fogyasztott. Az eredmény tájékoztató jellegű, de alapul szolgálhat az orvosi vizsgálathoz. A teszt nem pótolja sem az orvosi diagnózist, sem az orvosi kezelést.

Prosztatabetegségek tüneteinek tesztje*	Soha	Ritkán	Alkalmanként, néha	Az esetek felében	Gyakran, sokszor	Mindig
1. Milyen gyakran érzi úgy, hogy nem sikerül teljesen kiürítenie a hólyagját a vizelet során?	0	1	2	3	4	5
2. Milyen gyakran fordul elő, hogy két órán belül újra vizeletnie kell?	0	1	2	3	4	5
3. Milyen gyakran fordul elő, hogy vizelet közben a vizeletsugár elakad és újra kell indítania?	0	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran érzi úgy, hogy nehéz a vizeletet visszatartania?	0	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran fordul elő, hogy vizelete gyenge, vékony sugárban ürül?	0	1	2	3	4	5
6. Milyen gyakran kell erőlködni, hogy a vizelet meginduljon?	0	1	2	3	4	5
7. Az esti lefekvéstől másnap reggelig általában hányszor kell felkelnie vizeletre?	Egyszer sem	Egyszer	Kétszer	Háromszor	Négyszer	Legalább ötször
	0	1	2	3	4	5

Kérjük, adja össze a bekarikázott számokat!

**Összpontszám:**

### TESZT ÉRTÉKELÉSE

A pontszám 0 és 35 között változhat:

**0 és 7 pont között:** enyhe tünetek, megfigyelés javasolt.

• 1 és 7 pont között: fitoterapeutikum (gyógynövény alapú gyógyszerkészítmény) alkalmazása javasolt.

**8 és 19 pont között:** közepes tünetek. Gyógy-

szeres vagy sebészi kezelés indokolt lehet. Konzultáljon egészségügyi szakemberrel!

**20 és 35 pont között:** súlyos tünetek. Sebészi kezelés indokolt lehet! Konzultáljon egészségügyi szakemberrel!

• Adja át a kitöltött tesztet gyógyszerészének a patikájában vagy háziorvosának, urológus szakorvosának, aki készséggel segít a teszt

kiértékelésében és a további teendőkről is táncsot tud adni Önnek!

A tünetek változásának nyomonkövetése érdekében javasolt a prosztatabetegségek tesztjének félévenkénti kitöltése!

\* A Nemzetközi Prosztata Tünetértékelő Skála (IPSS) alapján (A skála életminőségre vonatkozó kérdése nem szerepel ebben a tesztben.)



# Szemünk védelméért

Bár már a múlt század 30-as éveiben felismerték az egészségünk megőrzésében, az emberi szervezet megfelelő növekedésében játszott kulcsfontosságú szerepüket, az omega-3 zsírsavak újabb és újabb meglepetéssel szolgálnak a kutatóknak. Alig másfél évtizede igazolták például, hogy e telítetlen zsírsavak a szem egészségének megőrzéséhez is nélkülözhetetlenek.

Jótékonyan hatnak a keringési rendszerre, enyhítik a reumatoid arthritisz tüneteit, hatásosak egyes bőrproblémák ellen – hosszan lehetne sorolni az omega-3 zsírsavak előnyös élettani hatásait. Témánk szempontjából fontosabb, hogy e telítetlen zsírsavak a jó látáshoz is alapvető fontosságúak. Így például közvetve részt vesznek a szem belső nyomásának, folyadékháztartásának szabályozásában, míg tartós hiányuk a retina, illetve a makula (más néven sárgafolt; ez az ideghártya-terület az éles látásért felel) károsodásához vezethet.

## Hogyan juthatunk hozzá?

Az omega-3 zsírsavak jelentős forrásainak számítanak egyes hidegvízi halfajták, köztük a szardínia, a hering, a lazac, a

## Látásjavító vitaminok

### A-VITAMIN, BÉTA-KAROTIN:

Szervezetünk a béta-karotint szükség esetén A-vitaminná alakítja át. Az A-vitamin fontos többek között a jó látáshoz, hiányának egyik első jele a farkasvakság.

### C-VITAMIN:

Számos előnyös tulajdonsága mellett csökkenti a homályos látás, valamint az időskori szembetegségek, így a szürkehályog kialakulásának rizikóját.

### E-VITAMIN:

Ez az antioxidáns vitamin hatásos makuladegeneráció és hályog ellen.

szardella és a makréla. Kisebb arányban más halfajokban is megtalálhatók, köztük a tonhalban. Érdekeség, hogy nem maguk a halak állítják elő e zsírsavakat, hanem a táplálékul fogyasztott planktonokkal, algákkal kerül a szervezetükbe. Egyes növényi magvakból préselt olajokban is található omega-3 zsírsavak, kiemelkedően magas arányban pl. a lenolajban.

Akiknek étrendje csak keveset tartalmaz a felsorolt alapanyagokból, esetleg szemük fokozott igénybevételnek van kitéve (például a strandszezonban sokat tartózkodnak a szabadban), azok választhatnak az e célra kifejlesztett táplálék-kiegészítőkből. Ezek közül nem egy tartalmaz az omega-3 zsírsavakon kívül egyéb szemvédő hatóanyagokat.

Pap György

HIRDETÉS

**NYÁRI NAPSÜTÉSSEN ÓVJA SZEMEVLÁGÁT!**

**SZEME MEGÉRDEMLI A SZUPER MINŐSÉGET!**

**SEGÍTHETI LÁTÁSÉLESSÉGÉT A**

# BILUTIN

komplex szemvédő étrend-kiegészítő

**10 hatóanyag, mind fontosak a szemnek!**

- 10mg LUTEIN tartalma védi a **makula és szemlencse egészségét.**
- A **retina hajszálereit, vérkeringését** segítik a **svéd feketeáfonya**-kivonat antocianinjai.
- A **szem idő előtti öregedését** lassíthatja az **A-C-E-vitaminok-szelén-réz-lutein** kombinációja (klinikai eredmények).
- **DHA omega-3 zsírsavtartalma a retina váz alapanyaga!**
- **Támogatja a szem teherbírását** megerőltető számítógépes munkák és autózés során, kedvező szemszárazság esetén.

30db ill. 60db kapszula/doboz

Hazai gyártású termék

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.  
Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) futárszolgálatl.

**Pharmaforte**  
**BILUTIN-Omega**  
étrend-kiegészítő  
**A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT**

Hazai gyártású termék

**Pharmaforte**  
**BILUTIN-Omega**  
étrend-kiegészítő  
Fekete áfonya kivonata, lutein, vitaminok, nyomelemek, omega-3 zsírsav  
**A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT**  
Minőségét megőrzi a dobozon leltett időpontig.

## ANTIVAKARIN® krém

**Otthon ne hagyd, mert aztán vakarózhatsz!**

- **Viszketés csillapítására, megszüntetésére.**
- **Kiváló, szúnyog-, rovarcsípések, medúza, csalán, vagy allergia által kiváltott fájdalmas viszketés enyhítésére!**
- **Nem okoz fényérzékenységet!**
- **Gyermekeknek különösen ajánljuk!**



## PLERUDIN® FORTE visszérkrém\*



- **Visszeres csomók, kékes-illás véraláfutások kezelésére.**
- **Alkalmos súlyosabb állapotú visszerek kezelésére.**
- **Elősegítheti a seprüerek, hajszáleres rajzolatok felszívódását.**

\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

**Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!**

**Kaphatóak a patikákban, bioboltokban és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!**

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.  
**Webshop:** [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu), **E-mail:** [info@invitro.hu](mailto:info@invitro.hu),  
**Infótelefon:** 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

# Vigyázz, kész, CSÍP!

**A jó idő beköszöntével egyre több időt töltünk a szabadban.**

**Lekerültek a nagykabátok, előkerültek a rövidnadrágok,**

**próbáljuk élvezni a természet adta lehetőségeket.**

**Ezzel sajnos nem csak mi, hanem az ízeltlábúak is így vannak.**

**H**azánkban a legtöbb fejtörést a rovarok, például a szúnyogok, bolhák, méhek és darazsak, illetve a pókszabásúak osztályába tartozó pókok és kullancsok okozzák. Védjük otthonunkat szúnyoghálóval, elektromos riasztóval, füstölőkkel vagy gertyákkal. A riasztó készülékek egész tárházából válogathatunk, melyeket bőrünkre és, vagy ruhánkra kell felvinni. Létezik krém, spray, roll-on, kendő és karkötő is. Ne feledkezzünk meg ezek hatásosságának az időtartamáról, és szükség esetén alkalmazzuk őket újra és újra. Ha a szabadba készülünk, lehetőleg magas szárú bakancsot, hosszú szárú nadrágot és hosszúujjú felsőt viseljünk, kerüljük az élénk színeket. Este mindenképp vizsgáljuk át magunkat és gyerekeinket. Ne feledkezzünk meg házi kedvenceinkről sem!

## Hogyan kezeljük a kellemetlen tüneteket?

Szerencsére Magyarországon a csípések esetek nagy többsége ártalmatlan. Legtöbb esetben elegendő a helyi kezelés, fertőtlenítés és hűtés. Hideg vízzel mossuk le az érintett területet, rövid ideig borogathatjuk is, majd kenjük be gyógynövényes vagy antihisztaminos nyugtató krémmel. Tárjuk ezeket a készítményeket a hűtőben, ezzel is fokozva hűsítő hatásukat. A csípéseket nem szabad vakarni, mert pont ez okozza a sebesedést és az elfertőződést. Ha kullancsot találunk, a feji résznél megfogva minél hamarabb távolítsuk el.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

Amennyiben kullancs eltávolítását követően először enyhe, majd pár nap múlva kiugróan magas láz, hányás, szédülés, izomfájdalom jelentkezik vagy a testen bárhol méretes, céltáblára emlékeztető bőrpír jelenik meg, menjünk orvoshoz.

A felnőttek 4%-a és a gyermekek közel 1%-a rovarméreg-allergiában

## Kullancsok ellen: OLTÁS

A kullancsok által terjesztett encephalitis ellen védőoltással érdemes védekezni. Magyarországon jelenleg kétféle oltóanyag is forgalomban van, mindkettőnek van gyermek és serdülő-felnőtt változata is. Az alapimmunizálás három oltással történik. Az első oltást követő 1-3 hónap múlva kell beadni a másodikat, majd oltóanyagtól függően 5-12, illetve 9-12 hónap elteltével a harmadikat. Három év elteltével javasolt emlékeztető oltás, melyet ötévente ismétetni kell. A védettség legkorábban a második oltás után 14 nappal alakul ki. A szintén kullancs által terjesztett Lyme-kór ellen nem létezik védőoltás.

szerved. Hazánkban az allergiával járó csípések nagy részét a hártácsszárnyúak rendjébe tartozó darazsak és méhek okozzák. A méregben található fehérje természetű anyagokkal szemben, a csípést követően specifikus IgE ellenanyagok termelődnek, ezek váltják ki az allergiás válaszreakciót. Ha a csípés körül 10 cm-nél nagyobb duzzanat, valamint az egész testen csalánkiütés, esetleg tenyér és talpviszketés jelentkezik, keresse fel orvosát. Amennyiben fokozott izzadás, sápadtság, gyorsuló pulzus és légzés jelentkezik, esetleg megduzzad a nyelve vagy a torka, haladéktalanul hívjon mentőt! Ha külföldi tartózkodás alatt, után éri ismeretlen állat csípése, szúrása mindenképp forduljon orvoshoz.

Dr. Zahorán Éva  
 szakgyógyász



# Nyári tippek a vénás elégtelenségben szenvedőknek

Az estére elnehezedő, megdagadó lábak figyelmet érdemelnek.

Tapasztalt úgynevezett nehézláb-érzést, ami viszketéssel, bizsergő érzéssel és éjszakai lábgörcsel is együtt járhat?

Ha ezek a tünetek rendszeresen jelentkeznek, könnyen lehet, hogy vénás keringési elégtelenség áll a háttérben.

**A** vénás keringés elégtelenségének súlyos következményei lehetnek, például a boka körüli bőr barnás elszíneződése és megkeményedése, idővel pedig lábszárfekélyt is okozhat szövődményként. Korai kezeléssel és odafigyelő életmóddal azonban tehetünk a vénáink egészséges keringéséért.

Melegben a nehézláb-érzés tünetei csak rosszabbodnak, hiszen az erek kitágulnak és lassul a vérkeringés.

- Érdeemes odafigyelnünk, hogy közvetlenül ne tegyük ki lábunkat melegnek: kerüljük a napozást és a fürdözést a meleg vízben.
- A nyári melegben fokozódik testünk párolgása, ami nagyobb folyadékvesztéssel jár szervezetünk számára. A sűrűsödő vér lassabban halad az erekben, ami előidézheti vénáinkban a vér pangását is. Ezért nyáron fokozottabban oda kell figyelnünk a megfelelő folyadékfogyasztásra.
- Az ülőmunkát végzőknek gondot kell fordítani a gyakori felállásra, a lábzsámoly (esetleg kompressziós harisnya) használatára, akik viszont egész nap talpálnak a munkahelyükön, azoknak rendszeres lábpihenőket kell tartaniuk.
- Mindenkinek ajánlott a nem túl lapos és a nem túl magas (4 cm-nél nem magasabb), jó felépítésű, jól szellőző lábbeli viselése.
- Az sem mindegy, mekkora súly nehezedik a lábunkra! A túlsúly tovább rontja a keringési elégtelenségek következményeit.
- Visszértorna, úszás, séta, kocogás és jóga – fontos a keringéstámogató mozgásformák napi rutinba való beépítése is.
- A rostok, a zöldségek és a gyümölcsök is jótékonyan hatnak nemcsak a keringésünkre, hanem lábunk egészségére, de a súlyunk kontrollálására is.

Ha nincsenek jól látható visszereink, nem is gondoljuk, hogy baj lehet a vénáinkkal. Pedig nemcsak a felületi, hanem a mélyebb vénarendszer is működhet elégtelenül, s míg az előbbinek jól látható jelei is vannak a bőrön – a visszesség különböző formáiban –, addig a mélyben futó vénák károsodását nem látjuk, „csak” érezzük. Ez az úgynevezett nehézláb-érzés.

## Néhány hasznos gyógynövény a vérkeringés javításáért

Az érfalak erősítésének egyik leghatékonyabb támogatója a **VADGESZTENYE**. A vadgesztenye hatóanyagai erősítik az érfalat, csökkentik az áteresztő képességét, így csökkentik az ödémaképződést. Jelentős gyulladáscsökkentő hatása is van, így nemcsak a megelőzésben, de a kezelésben is jó hasznát vehetjük mind külsőleg (krémek formájában), mind belsőleg (kapszulába zárva).

A **KÖRÖMVIKÁR** nemcsak értékes bőrápoló hatású és vérellátásaktivizáló, de szintén hatékony támogatója a gyulladások csökkentésének.

A romantikus nevű **VARÁZSMOGYORÓ** (Hamamelis virginia) antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatású. Kivonata fokozza a vénák tónusát és érszűkítő hatással is rendelkezik.

A **VÖRÖS SZŐLŐ** ásványi anyag és flavonoid tartalma, főként, ha antioxidáns vitaminokkal (A-, C-, E-vitamin) együtt fejthetik ki hatásukat, jelentős érfalvédő hatást tudnak elérni.

Bitter Noémi

Visszeres  
bőrtünetek?



TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL  
NYÍRFÁKÉREG KIVONATTAL.  
Visszérgyulladás okozta bőrtünetek,  
fáradt és feszülő lábak ápolására.  
23,9% gyógynövény  
kivonat tartalom.



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijó, Herbaház, Herbária és MediLine üzletekben.

# FELFÁZÁS nyári forróságban

Téved az, aki úgy gondolja, felfázni csakis télen lehet.

A legnagyobb nyári hőségben ugyanis éppúgy megtörténhet velünk, mint a hűvösebb évszakokban. Ráadásul a nők esetében genetikai adottságok is növelhetik ennek esélyét.



A felfázás kellemetlen tünetei, a szokottnál jóval gyakoribb vizelési inger, a csípős vizelet, az alhasi fájdalom főként nőknél jelentenek sok problémát. Már az elnevezés – felfázás – is a hidegebb időjáráshoz kötődik, de a nyári melegben ugyanúgy elkaphatjuk, vagyis az altestünk éppúgy kihűlhet, mint télen, amikor nem megfelelően vagyunk felöltözve. Elég csupán magunkon hagynunk a vizes fürdőruhát, mezítláb mászkálnunk a hideg kövön,

vagy egy nyári záporban jól elázunk. Ilyenkor könnyen kialakulhat hólyagfertőzés, amiért a kívülről betolakodó kórokozók a felelősek.

A tünetek önmagukért beszélnek: ha gyakori vagy sürgető vizelési inger lép fel, ráadásul égő érzéssel jár a hólyagürítés, sőt véres vizelet és alhasi, görcsös fájdalmak jelentkeznek, nem szabad féltől venni a helyzetet! Súlyosabb esetben láz és derékfájdalom is tapasztalható, de ekkor már valószínűleg vesemedence-gyulladásról van szó, amivel akár kórházba is kerülhetünk.

## Vesekő ellen

A kőképződés megakadályozására, illetve a kő növekedésének lassítására a legfontosabb tennivaló a bőséges folyadékfogyasztás, a megfelelő diéta, valamint a rendszeres testmozgás, mivel az áramló folyadék nem kedvez a kristályok képződésének, a mozgással járó szomjúságérzet pedig segíti a folyadékfogyasztást. Italunkat – többnyire ásványvizet – egyenesen elosztva kell elfogyasztanunk a nap során, hogy mindig kellően híg és világos maradjon a képződött vizelet.

## A rengeteg folyadék segít

A triviálisnak tűnő alapszabályokat – fűdőzés után vegyünk fel száraz ruhákat, ügyeljünk a megfelelő intimhigiénéire, figyeljünk arra, hol és mennyi ideig ücsörgünk egy szál pendelyben – tehát feltétlenül be kell tartanunk, ha nem szeretnénk, hogy nyaralásunkat megpecsételje ez a kellemetlen betegség.

Ha bárki visszatérő hólyaghuruttal küzd, akkor urológushoz kell fordulnia, aki valószínűleg antibiotikum szedését fogja javasolni.

## VESEKŐ: férfiaknál gyakoribb

A húgyutak fertőzése mellett előfordulhat azok kövessége is, bár a vesekő kialakulása inkább köthető örökletes tényezőkhöz, mint a felfázáshoz, ráadásul a tünetei is kellemetlenebbek.

A diagnózist nagyon könnyű felállítani, hiszen a fájdalom jellege egyértelmű: a görcs a vesék körül kezdődik, deréktájékon és a nőknél a nagyajkak és a hólyag felé sugárzik, míg a férfiaknál a herékbe, combra. Az éles, szúró fájdalom mellett sokszor hányinger, hányás is jelentkezik.

Érdekes módon a vesekövesség a férfiak között mintegy kétszer gyakoribb, de még a földrajzi élőhelyünk szerint is változik, gyakoribb ugyanis a forró éghajlatú és hegyvidéki területeken élőkénél. Kialakulását – az örökletességen kívül – a mozgásszegény életmóddal is összefüggésbe hozzák, ezért radikális életmódváltással tudjuk csak elkerülni.

Járányi Gitta

HIRDETÉS

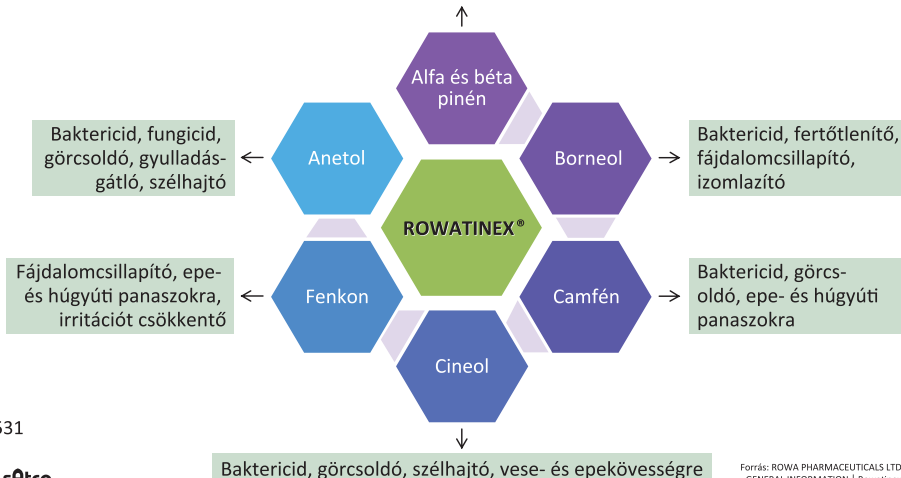
## ROWATINEX® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyvezetékben lévő kő- és kapcsolódó tünetek kezelésére, újbóli kőképződés gátlására
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- Biztonságos, 1954 óta forgalomban (Jelenleg) 70 országban használják

Hatóanyagok:  
természetes, tiszta  
monoterpének kombinációja

A kapszula kúraszerű kezelésre,  
a cseppek akut panaszok kezelésére

Baktericid, fungicid, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vizelethajtó



SATCO Kft.

Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA® www.rowatinex.hu • www.satco.hu sftco

Forrás: ROWA PHARMACEUTICALS LTD.:  
GENERAL INFORMATION | Rowatinex®

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



# Az utolsó földi Paradicsom

**PIROS ILDIKÓ** Kossuth- és Jászai Mari-díjas érdemes művész.

Kiemelkedő alakításai közül az egyik legemlékezetesebb Szabó Magda Abigéljének Zsuzsanna nővére.

2016-ban szerepelt Ákos: Ugyanúgy című videoklipjében – ott is szép volt, mint mindig.

Gyönyörűen öregszik. Férjéről ő maga fogalmaz úgy, hogy egy élő legendával él együtt:

Husztai Péter a társa, a párja, a barátja, a szakmai zsinórmértéke.

Mindketten boldog emberek, akiknél immár öt unoka üli körbe a vasárnapi asztalt.

- Hetven fölött egy kicsivel ilyen szépnek lenni mesébe illő. És Ön ráadásul igen aktív, Szabó Magda-estjével járja az országot.

- Azt szoktam mondani, hogy öreg koromban íme: egészséges vagyok, ez már önmagában a csoda, de azért kíváncsi voltam arra is, hogy mennyit érek még, mennyien vesznek rám jegyet. Egész életemben a „meg nem elégedés” vezérelt, a lécet mindig magasabbra és magasabbra tenni, és újra és újra megugrani a célt. Lelkem mélyén mindig tudtam, hogy Szabó Magdának sokkal tartozom. Az Abigél tőlem függetlenül is filmsiker lett volna, de ahogy Zenthe Ferenc nevével egybeforr a Tenkes kapitánya, úgy Zsuzsanna nővér figurája is egyet jelent velem. Ott volt bennem tehát a vágy, hogy egy olyan emléket állítsak az írónőnek, ami tovább viszi személyiségének, tehetségének legendáját. Szabó Magdát olvasni nehéz, tudom, hiszen sokszor hívott ő maga, hogy a közönségtalálkozóin olvassak fel az írásaiból. Ő jelölte ki a részeket, sokszor 5-10 sor egy mondat – szép feladat megoldani. Az is motivált, hogy az életkorom előrehaladtával figyeltem elődeimet, hogyan lehet szépen visszavonulni. Én életemben mindent eljártam, és már nem akartam társulatban lenni, kisebb szerepekben naponta színpadra menni. Méltósággal akartam befejezni egy nagy korszakot, és elkezdni egy következőt. 2017. október 5-én, Szabó Magda születésének 100. évfordulóján útra keltem a műsorral. Innentől elindult a csoda, amelynek minden pillanatát örömmel élem meg: már közel 50 alkalommal adtam elő az ország területén. Volt olyan, hogy a meghirdetett előadásra annyian akartak jegyet venni, hogy nem fértünk volna el a teremben. A polgármester felhívott, hogy rendelkezésemre bocsát egy egész épületet, csak menjek!



- Azóta megy, járja az országot. De honnan tudnak az emberek a műsorról?

- Megszervezem magam, és ezt nem szégyellem. De már számtalan helyre hívtak, voltam például Szombathelyen, nem tudom, hogyan, honnan tudták meg, hogy van az Abigél titkai című műsor. Sopronban, ahol öt évig játszottam, visszahívott az igazgató, és hívtak Kolozsvárra a könyvhétre is, és lubickolok ebben a jelenben. Sok színész abba keseredik bele, hogy azt emlegeti, milyen volt anno, amikor ünnepelt színész, igazi sztár volt. Nekem is eszembe jut persze,

hogy szép volt, de mindez mégis mögöttem van, a fontos az a ma és a holnap. Amire emlékezni kell, azok a nagy pofonok, amiket az élet adott. Abból épülünk, amit megszenvedünk.

- Nem gondolt arra, hogy leírja az élményeit?

- Van egy préházunk, amit még fiatal korunkban vettünk a férjemmel. A gyerekek imádtak ott lenni, mert megőriztük a maga természetességében, a csodálatos környezetében. Egyszer 40 oldalban leírtam ennek a préháznak a történetét, amiről a gyerekeink azt mondják, hogy ez az utolsó földi Paradicsom. És persze ez nekünk egy jelkép is, a családjunk összetartozása, az érzés, hogy egymásért vagyunk, az maga a földi Paradicsom. Tudok és szeretek is írni, motoszkaírnak bennem sorok, mondatok, történetek és tudom, hogy Szabó Magdáról is van még más mondanivalóm is, és gondolkodom is ezekről. De a két fiam egyszerre lepett meg bennünket az első gyermekükkel, majd a másodikal is. A kicsik csak egy év múlva lesznek óvodások, velük vagyok, most ez a legfontosabb. És persze az, hogy most jelenik meg a fiam, Husztai Gergely első regénye, a Mesteralkó hajnala, ami egy nagyon izgalmas, különleges világba repítő regény. Olyanok vagyunk, mint egy nagy olasz család az összesen öt unokával, amikor 14-en üljük körül a vasárnapi asztalt. Háromféle levest főzök, sokféle étel kerül terítékre, és én a konyha és az ebédlő között mindig valamelyik gyerekkel az oldalamon, fél kézzel tálalok. A férjem olykor megkérdezi, „Te nem eszel?“, meg azt szokta mondani, „Nem tudom, hogy hogy csinálod“. Nincs ennél jobb érzés egy nőnek, mint amikor ellátja a családot. Ha házunk lenne, könnyebb lenne, de lakásunk van, és így is jó. Elférünk. Együtt jó.

Vincze Kinga

# Önnek milyen VISSZÉRBETEGSÉGE van?

Seprűszerű, pókhálós, erőteljes kék eres vagy kidudorodó kacsaringós? Ezek a visszérbetegség különböző megjelenési formái. Nem mindegyik veszélyes, de mindegyik fontos jel: a vénakímélő életmódra és/vagy a kezelésre.

**E**gy kis kékes ér megjelenése a lábon nem életveszélyes, de fontos jelzés. Érdemes tehát már a seprűvénás tünetekkel is házi orvoshoz fordulni, vagy érsebész konzultációra jelentkezni.

## A visszér még nem betegség

A visszér az a véna, amely a hajszálerek felől a szívhez viszi a szén-dioxiddal teli vért. A kis vénák egyre nagyobbakba futnak össze. Minden véna fala simaizomréteggel és rugalmas rostokkal bélelt, ezek teszik rugalmasá és képessé arra, hogy nagyobb mennyiségű vért is tudjanak szállítani. A vénákban lévő billentyűknek is fontos szerepük van: megakadályozzák a vér visszafelé áramlását.

## „Visszeresség” vagy visszérbetegség

Baj akkor van, ha ezeknek a vénáknak a rugalmassága csökken, s a kitágult izmok és rostok következtében a billentyűk sem záródnak – ezt hívjuk visszérbetegségnek, de a köznyelvben csak visszerezésként emlegetjük. A különböző szintű vénatágulatoknak más-más megjelenési formája van.

### 1. PÓKHÁLÓ-VISSZERESSÉG

A vékony, rózsaszínes, elszórtan jelentkező és az egy pontból kiinduló, apró, csoportosan elhelyezkedő, lilás visszerek általában a külső combon tűnnek fel. Ez a visszerezesség egyik legenyhébb fázisa, amely elsősorban esztétikai problémát jelent, de fontos odafigyelni arra, hogy ne fejlődjön tovább!

### 2. SEPRŪVÉNÁK

Ezek szintén apró, de inkább pirosas, szerteágazó (hajszál) értágulatok, amelyek nem csak a lábon, hanem az arcon

## INTÓ JELEK

Feszülést érez a lábában? Ólomsúlyúnak érzi a lábát a nap végére? Éjszaka lábikragörcsre ébred? Ha ezeket tapasztalja, tennie kell a vénái tágulása ellen! Ezt belsőleg, különböző flavonoidokat (pl. rutin, heszperidin, diosmin) tartalmazó készítményekkel, sok folyadékkal és rostdús táplálkozással segítheti elő; külsőleg pedig rendszeres mozgással, lábfelpolcolással, lábpihentéssel, masszírozással.

(általában az orr környékén) is megjelenhetnek. A seprűvénák nem jelentenek betegséget, de esztétikailag okozhatnak kellemetlenségeket.

### 3. RETIKULÁRIS VÉNATÁGULATOK

Ezek a szintén hálószerű (reticularis) értágulatok főként a comb külső/belső részén, valamint a lábszáron válnak láthatóvá, de kékes színükkel, 2 (de akár 4) mm-es vastagságukkal már erőteljesen átütnek a bőrön. Általában nem dudorodnak ki a bőrfelületen, és kozmetikai eljárásokkal kezelhetők.

### 4. FŐTÖRZSI VISSZERESSÉG

Ezek a bőrfelületből kidudorodó, olykor csomós, vastag, kékes színű értágulatok, amelyek általában kacsaringósak is, főként a comb belső részén, a térdnél és a lábszáron jelennek meg (ritkán a vádlin is). A főtörzsi visszerezesség már egyértelműen visszérbetegség, amely orvosi kezelést kíván, hiszen itt nagyarányú vénatágulat és a nyomában kialakuló billentyű-elégtelenség feltételezhető a háttérben. Erőteljes panaszokkal jár: fáradtláb-érzés, boka és lábszárdagadás, lábikragörcs. Nagyfokú visszérbetegség esetén elengedhetetlen a kezelés, amely megakadályozhatja az olyan rendkívül súlyos szövődmények kialakulását, mint a trombózis, a tüdőembólia vagy a lábszárfekély.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

## VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

### A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

nehézláb-érzése van,

vádlifeszülést, fájdalmat érez,

éjszakai lábikragörcse fordul elő,

kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei idült visszérbetegségre utalnak.

A forgalmazhatatlani engedély jogosultja:

**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszeripari, Forgalmazó és Szállító cég  
www.expharma.hu

1044 Budapest,  
Mogyorósi út 64.  
Tel: 06-1-233-4983  
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu

### A VenoprotEP filmtabletta

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

Citrus flavonoidokat tartalmaz



25 éve  
a magyar betegekért

MAGYAR  
GYÓGYSZER  
KOZDÓ A MŰLTNY, KÖZÖS A JÖVŐNK.

EP\_VENOP\_07\_2016\_E11 - Dokumentum leírás kiadás: 2016.11.20.

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



# Nyakra - főre

Újra itt a nyár és vele együtt a várva várt napsütés. A jó idő és a szünidő kialsogatja a családokat a szabadba, lekerülnek a hosszú ruhadarabok, és egyre több testrészünk lesz fedetlen. Talán nem is gondolunk bele, hogy mekkora próbatétel mindez a bőrünknek, hiszen a nyár magával hozza a napégést és a szúnyogcsípéseket, illetve a statisztikák azt mutatják, hogy ilyenkor a felszíni sérülésekből sincs hiány.

Ismerik azt a szakállas viccet, miszerint „Holnap Magyarországon 30 fok lesz. Ebből 5 Budapesten, 3 Szolnokon, 4 Tatabányán, a többin pedig a kisebb falvak osztoznak.”? Bár idén, érdeklődés hiányában elmaradt a tavasz, már a nyakunkon a nyár. Jó hír, ha végre sokat süt a nap, hiszen természetes úton pótolhatjuk a D-vitamint, de nem szabad megfeledkezni a napégés veszélyeiről sem.

A gyerekek bőre vékonyabb, ezért őket még jobban kell védeni a káros napsugaraktól – figyelmeztet dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Jó megoldás a kalap, UV-szűrős napszemüveg, de nagy választékban kaphatóak a különböző fényvédő krémek is, amelyeknél az SPF (Sun Protective Factor) jelölés után álló szám jelzi a fényvédő faktor számát. Égő, viszkető érzés, bőrpír, fájdalom jelzik a leégést, ami tulajdonképpen a bőr gyulladásos folyamata. Komolyabb esetben hólyagosodás is megfigyelhető.

Hogyan ismerhetjük fel a méhméreg okozta allergiát? Ha a csípés után az érintett testrész felduzzad, ez még nem jelent allergiát. A következő tünetek figyelmeztetőek: gyors, spontán szívdobogás, viszkető érzés, a bőr kipirosodása, amely az egész testre kiterjedhet. Légszomj, fulladásérzet, szédülés, bélbántalmak, duzzanatok a torok és az orr nyálkahártyáin. Nehéz nyelés, beszédnehézségek. Allergia esetén a test elsősorban olyan helyeken reagál, amelyeket a csípés nem is érintett (szív, tüdő, belek, garatüre, légutak).

A napégésnek vannak később jelentkező, utólagos következményei is. Akár évekkel később is megjelenhetnek a felhólyagosodás nyomán szeplők, pigmentfoltok. A túl sok napfény a bőr öregedését felgyorsítja. Ennél súlyosabb következménye is lehet: a bőr „nem felejt”, a gyermekkortól kezdve kapott UV-sugárzás összeadódik, és évekkel később rosszindulatú bőrdaganat alakulhat ki rajta. Ha viszket a bőrünk, az allergiás reakciót is jelenthet, ilyenkor használhatunk allergiaellenes krémet, ami gyulladáscsökkentő, és enyhíti a csípés, szúrás okozta fájdalmakat.

## Nem minden rovar bogár...

Ha Önt is csípte már meg szúnyog, hangya, pók vagy bögöly, akkor tudja, hogy milyen kínzóan tud viszketni a csípés okozta duzzanat. Ha egyáltalán helyes a meghatározás a baleset utáni állapotra. A kulcs ugyanis éppen az, hogy kellő pontossággal be tudjuk azonosítani az ellenünk „kirohanó” tettest. Szinte mindenki reflexszerűen nyúl a sebhez, és kezdi el a csípés helyét vakarni, dörzsölni vagy éppen a körmével nyomkodni, miközben tudja, hogy ez nem célravezető, mert minél jobban vakarja, annál jobban viszket, és annál duzzadtabb, annál pirosabb lesz. A csípés során a szervezetbe jutott idegen anyagokra az emberi szervezet azonnal válaszol; ennek részeként nagyobb mennyiségben szabadít fel hisztamin a csípés helyén. A hisztamin kitágítja és átjárhatóbbá teszi a hajszálereket, emiatt jönnek a kellemetlen tünetek.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## AllistilEP

dimetindén 1 mg/g gél

- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.



**Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.**

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

# A néma kór



A csontritkulás valószínűleg a nyugati életstílus következménye, illetve azért is kialakulhat, mert egyre tovább élünk. Más magyarázat nemigen van arra, miért válik egyre gyakoribbá ez a betegség. Egy 1993-ban publikált vizsgálat a XVI. századból származó csontleleteket elemezte. Az eredmények azt mutatták, hogy a megvizsgált női csontmaradványok tanúbizonyossága szerint az idős nők csontjai is erősebbek és sűrűbbek voltak, mint a mai nőké a változás kora előtt és után. Érdekes az is, hogy a kínai vagy a japán nyelvben például nincs is szó a csontritkulásra.

Csontjaink folyamatosan épülnek és bomlanak – évente állományuk közel 10 százaléka cserélődik ki. Az osteoporosis vagyis csontritkulás tulajdonképpen a csont anyagcseréjének betegsége, ami miatt a csont tömege csökkenni kezd, szerkezete megváltozik, és emiatt egyre törékenyebbé válik.

Csontjaink folyamatosan alakulnak még az után is, hogy 20 éves korunk körül befejeződik a növekedésük. Ezután körülbelül 10 évig a csontozat még tovább erősödik, majd fokozatosan gyengül. Amíg csak évi 3-5 százalékos a csontszövetvesztés, addig normális folyamatról beszélünk, ha azonban ennél gyorsabb a változás, akkor már csontritkulásról van szó. Ez a kóros jelenség azonban az esetek többségében elkerülhető lenne, ha odafigyelnénk és kerülnénk az alábbi kockázatokat.

A csontváz a test szilárd váza, amely 206 csontból áll. Születéskor még kb. 300 csontunk van, közülük néhány gyermekkorban összenő. Ez a szilárd, mozgatható váz a test támasza, védelmezője. A csontritkulásnak nincsenek tünetei. A betegség első érzékelhető jelei a csonttörések, ekkor azonban a csonttömeg legalább 30%-a már eltűnt. Leggyakoribb csonttörések: csuklótörés, csigolyatörések, csípőtörés.

## A csontritkulás fő okai:

„Genetikai okok, tartósan kevés kalciumbevitel, menopauza okozta hormonális változás, mozgásszegény életmód” – sorolta lapunknak korábban a Magyar Osteoporosis és Osteoarthritis Társaság (MOOT) elnöke, dr. Takács István, hozzátéve, hogy az osteoporosis népbetegség. A sokáig tünet-, és fájdalommentes, éppen ezért „néma járványnak” is nevezett betegség világszerte 200 millió embert érint. Magyarországon hozzávetőleg 800 ezer betegről tudnak, köztük csaknem 700 ezer nő. „Az osteoporosis megállapításának három alappillére van: a csont szerkezetének meghatározása röntgenvizsgálattal, a csontsűrűség mérése, valamint a laborvizsgálat. Ezek eredménye alapján állítható csak fel a diagnózis” – magyarázta a szakorvos.

## Rajtunk múlik!

A betegség egyik típusa az úgynevezett elsődleges osteoporosis, melynek okát nem ismerjük. Ezen belül megkülönböztetünk fiatalkori, posztmenopauzális, 80 év fölötti, illetve a férfiakra jellemző csontritkulást. A másodlagos csontritkulásnak számos oka lehet. Kialakulhat például pajzsmirigy- és mellékpajzsmirigy-, vese-, bél- vagy májbetegség, gyulladós reumatológiai kórképek, illetve haematológiai betegségek esetén. Az életkort és a genetikai adottságokat természetesen nem tudjuk befolyásolni, de van olyan csontritkulástípus, amelynél egészség tudatos hozzáállással megelőzhetjük a betegséget.

## A megelőzés – kalciummal...

Egy tanulmány szerint a magyarok körülbelül 500 mg kalciumot fogyasztanak

naponta, holott a reumatológusok állásfoglalása szerint 800-1000 mg lenne az ideális. A nők esetében erre különösen oda kell figyelni, ugyanis a változókor idején csontsűrűségük akár 20 százalékat is elveszthetik az ösztrogéncsökkenés miatt.

## ...D-vitaminnal

A kalciumnak és a D-vitaminnak is megvan a maga különálló szerepe szervezetünk működésében, a kutatások mégis többnyire együtt említik ezt a két vegyületet. A magyarázat egyszerű: a kalcium felszívódásához és hasznosulásához D-vitaminra van szükségünk. Becslések szerint a 60 év fölötti magyar lakosság mintegy harmada szenved D-vitaminhiányban. Noha 80-90 százalékban szervezetünk állítja elő a napsugárzás hatására, a táplálkozás szempontjából sem szabad figyelmen kívül hagynunk, ugyanis szervezetünk csak korlátozott ideig tudja raktározni. Fontos, hogy a D-vitamin adagolásáról mindig kérdezzük meg az orvost! A magnézium szintén fontos része a táplálkozásunknak. Stabilizálja csontjainkat, mert erősíti a D-vitamin aktivitását.

## ...mozgással

Töltsük aktívan a napjainkat – javasolják a szakemberek, hiszen rendszeres testmozgással bizonyítottan megelőzhető a betegség. A csontozat rendszeres terhelése nagyban hozzájárulhat a csontszerkezetének megőrzéséhez, a napi séta, kocogás, vagy bármilyen testmozgás ugyanis elősegíti a csontképzést.

Dózsa-Kádár Dóra



## Időskori székrekedés: nem elhallgatni, hanem kezelni kell!

**A székrekedés gyakori, mégis alig merjük megemlíteni az orvosnak vagy a gyógyszerésznek. A bent ragadt széklet okozta kellemetlenségekről való beszédet nem tartjuk illendőnek, pedig van megoldás a megszüntetésükre!**

**H**ogy székrekedésünk van-e, azt nem nehéz eldönteni, hiszen egyértelműen kellemetlen tüneteket tapasztalunk: székelési nehézség, bélgázképződés, hasi diszkomfort; a székrekedést pedig gyakran hasmenés váltja fel. A megkeményedett, távozásra képtelen széklet a székletürítési ingerrel párosulva erőlködéshez vezet, ami végbélrepedést vagy aranyeret is eredményezhet, míg a száraz széklettrögök bélelzáródást, fekélyeket okozhatnak.

### Emésztést segítő életmód

Jobb már az enyhe tüneteket is komolyan venni és tenni ellenük. Éveink számával nem kell okvetlenül szenvednünk a székrekedés miatt! A rostokban gazdag táplálékok mellett ügyelni kell a napi 2-4 literes folyadékfogyasztásra és a napirendbe iktatott mozgásra is. Számba kell vennünk egyes rendszeresen szedett gyógyszereink

székfogó mellékhatását és a szorongás, az időskori depresszió székletürítést gátló következményeit.


### Hogyan lehet a szorult helyzetből kikeveredni?


**1.** Ha már megjelentek a székrekedés tünetei, előbb a természetes, kíméletes módszerekkel próbálhatjuk megszüntetni őket: teljes kiőrlésű gabonakészítmények, aszalt gyümölcsök, lenmag, gabonapelyhek és korpák, valamint sok folyadék

fogyasztásával. Amikor már ez nem elég, akkor folyamodhatunk patikaszerkezhöz. Érdemes a gyógyszerész tanácsát kérnünk, hiszen a hashajtók indokolatlanul hosszú ideig való alkalmazása megzavarhatja a normális bélmunkát.

**2.** A székrekedés gyógyszeres kezelésében az ún. ozmotikus, vagy kontakt szereket alkalmazunk. Az ozmotikus hashajtók nem engedik felszívódni a vizet a bélrendszerben, ezzel lágyítják a székletet. Ilyenek például a laktulóz tartalmú szirupok. Ezek a kíméletesebb hashajtó szerek közé tartoznak. A kontakt szerek csoportjába tartozó gyógyszerek a vastagbeleket készítik mozgásra, alhasi vérbőséget okozva, s lassabban (5-8 óra alatt) fejtik ki hatásukat. A hashajtók közötti választásban kérje orvosa, gyógyszerésze tanácsát!


Bitter Noémi





**INFORMÁCIÓS VIDEÓ**

**Dr. Bene László**  
gastroenterológus bemutat egy székrekedés elleni terápiát.



HIRDETÉS

## NAGY DOLGOK könnyedén...

Prebiotikus hatású hashajtóval



**Laevolac®**  
laktulóz  
670 mg/ml szirup

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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

## A sebeket nem szabad elhanyagolni!

A nyári napok a szabadba csábítanak... pancsolás, grillezés, zsibongó gyereksereg - ilyenkor gyorsan megtörténik a baj, és az egyszerű, fára mászás okozta horzsolástól a grilltű szúrásán át az égési sérülésekig sokféle kellemetlenséget elszenvedhetnek a vendégek, barátok, családtagok. Bár nem feltétlenül kell minden apró-cseprő horzsolás miatt mentőt hívni, fontos, hogy a legkisebb seb sem maradjon kezeletlenül!

A sérülések sokféle módon és formában jelentkezhetnek a bőr különböző rétegeiben, az apró horzsolásoktól kezdve a műtéti sebekig, a bőrbetegségeken vagy a cukorbetegséggel küzdők sebein át a külső behatás következtében szerzett – metszett, zúzott, vágott, szúrt, harapott, szakított, lött, égési, fagyási – sérülésekig. Akárhogy is keletkeztek, mindegyiket kezelni kell!

### Így gyógyulnak sebeink

Bőrünk elválaszt bennünket a külvilágtól, de egyben véd is tőle. Ha a bőrfelszínünk megsérül, a szervezet igyekszik a sebet minél hamarabb bezárni, vagyis mozgósítani azokat a funkciókat, amelyek lehetővé teszik a gyógyulást: a seb körül olyan vegyületek termelődnek, amelyek elősegítik az új sejtek képződését.

A műtéti sebek, a bőrbetegségek vagy a cukorbetegség sebei különös odafigyelést és ápolást igényelnek, ezért ezek ellátását orvosi felügyelet alatt végzik.

A mindennapos, kisebb balesetek következményeit azonban kezelhetjük magunk is, ám lényeges, hogy tisztában legyünk a legfontosabb szabályokkal.

### A sebkezelés menete

1. A felületi horzsolások esetén a sebet mossuk le folyó csapvízzel,
  2. majd csillapítsuk a vérzést,
  3. ha idegen test is került a sebbe (szilánk, szálka), azt fertőtlenített csipeszszel távolítsuk el,
  4. aztán ügyelve, hogy a sebbe ne kerüljön, fertőtlenítsük a seb környékét fertőtlenítő oldattal,
  5. végül – a seb méretétől függően – gyorstapaszt, vagy ún. szigetkötszert helyezhetünk a sérülésre.
- + Sebhintőport ne használjunk!  
+ Metszett, zúzott, vágott, szúrt, harapott, szakított, lött, égési vagy fagyási sebekkel mindenképpen keressük fel az orvost!

### Mi nehezíti a sebgyógyulást?

A sebek súlyosságát és így a gyógyulás folyamatát is több dolog befolyásolhatja:

- Például, hogy a bőr felső, azaz hámrétegét, vagy a mélyebb, a bőr úgynevezett irharétegét érte-e a sérülés?
- Az életkor is szerepet játszik a folyamatban: idősebb embereknél a sebek lassabban hegednek be, mint a fiataloknál.
- A gyógyulást akadályozhatják egyes gyógyszerek, és bizonyos krónikus állapotok (pl.: fehérje- és vitaminhiány, cukorbetegség, érszűkület) is.

### A sebgyógyulás legnagyobb akadálya

A gyógyulás legnagyobb akadálya: a fertőzés. Ilyenkor ugyanis a baktériumok elszaporodnak a sebben, és elpusztítják azokat a sejteket, amelyeknek újra kellene termelniük az elpusztult szöveteket. Így nem jöhet létre a sebgyógyulás.

### Mivel segíthetjük a gyógyulást?

A nyílt sérülések eleve magukban hordozzák a fertőzés veszélyét, hiszen a sértő eszköz és a testfelszín kórokozók-teli, amelyek a sérüléskor a mélyebb rétegekbe juthatnak. Annak érdekében, hogy ne legyenek klinikai tünetek, segíteni kell a szervezetet védekező mechanizmusainak beindításában. Ezt a folyamatot antibakteriális, nagy hámosító erejű, a szöveti újraképződést segítő krémek alkalmazásával támogathatjuk. Bitter Noémi

HIRDETÉS

Egyedülálló összetétel: hialuronsav + ezüst szulfadiazin

## Hámosító és antimikrobás hatású sebkezelő krém

- égett seb
- fertőzött seb
- vagy amikor a másodlagos fertőzés kialakulása bekövetkezhet (pl.: égés, horzsolás, szúrt-, vágott seb, gyermek balesetek, kisállatok okozta sérülés, esztétikai beavatkozás után)



IBSA

Magyarországon a forgalmazásért felelős: IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 54/B. ibsa@ibsa.hu

A biztonságos alkalmazás érdekében olvassa el a dobozban található használati utasítást, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



# Leggyakoribb rögeszméink

**Nem könnyű beismerni, de sokszor az élénk  
gördített akadályokat mi magunk képezzük.  
Kinek ne lennének rosszabb napjai,  
amikor borúsabban látja a dolgokat,  
mint amilyenek azok valójában?  
Nagyon fontos, hogy felismerjük,  
mikor reálisak a félelmeink, és  
mikor kerültünk az elménk csapdjába.**

**A**tudatos jelenlét és gondolkodás nagyon jól hangzik, de mégis hogyan érhetjük el ezt? Első lépésként nagyon fontos, hogy felismerjük, amikor korlátokat szabunk saját magunknak. Ahogyan Caroline Foran „Own it” című könyvében is kifejtette, ha megtanuljuk uralni a gondolatainkat, nagyban csökkenthetjük mindennapi szorongásunkat.

## Íme, a leggyakoribb kognitív torzítások, amik megkeserítik napjainkat:

- Egyből a legrosszabb kimenetelét látjuk a dolgoknak. Bármi is kezdünk, katasztrófát várunk végeredményként. Sokkal rosszabbnak látjuk az aktuális szituációt, mint amilyen az valójában.
- A dolgokat csak feketén vagy fehéren tudjuk elképzelni. Csak jó vagy rossz kimenetele lehet egy szituációnak, köztes út nem létezik.
- Kiragadunk egy negatív részletet és azt addig nagyítjuk, amíg minden pozitív vonatkozást kiszűrünk az adott helyzetből.
- Magunkat hibáztatjuk mások viselkedéséért és rajtunk kívülálló körülményekért. Folyamatosan másokhoz hasonlítjuk saját magunkat, akár külső, akár belső tulajdonságokról van szó.
- Egyetlen megtörtént esemény alapján általánosítunk. Ha egy rossz dolog történt velünk, azt várjuk, hogy újra és újra megtörténjen, és soha véget nem érő sablonként lebeg a szemünk előtt.

Ismerjük fel a rögzült kognitív torzításokat, és lépjünk ki elménk csapdjából! Változtassuk meg a gondolatainkat! Csak azért mert valamit hiszünk, még nem biztos, hogy igaz.

Tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket: Hasznos ez a gondolkodásmód? Reálisan látom a dolgokat? Mások hogy reagálnának az adott szituációban? Lehetne más nézőpont felől is megközelíteni? Valójában olyan komplikált, ahogyan én látom? Mi a legrosszabb, ami történhet? Ha meg is történik, tényleg akkora tragédia? Mi lenne hasznosabb hozzáállás? Hogyan hozzam ki a legtöbbet a szituációból?

Keressünk bizonyítékot, alternatív magyarázatot, majd mérlegeljük a jövőbeli kilátásokat, és találjunk egy hasznosabb gondolkodásmódot.

Dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

# avemar

Speciális  
gyógyászati célra szánt élelmiszer  
daganatos betegek részére

Szedése ajánlott a klinikai  
onkológiai kezelések előtt,  
alatt és után, a daganatos  
betegség bármely  
stádiumában



műtét

kemoterápia

sugárterápia

immunterápia

kiegészítéseként

Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót,  
illetve konzultáljon kezelőorvosával, gyógyszerészével!  
Amennyiben további információt szeretne a készítményekről  
látogasson el a [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu) weboldalra,  
vagy a [facebook.com/Original.Avemar](https://www.facebook.com/Original.Avemar) Facebook oldalra!

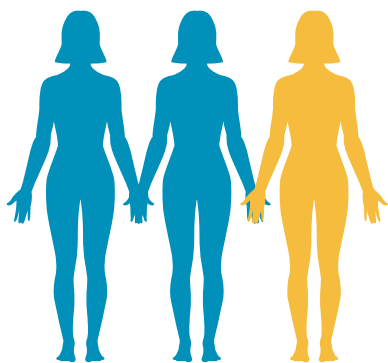
# 7-SZERES BIZONYOSSÁG AZ EGÉSZSÉGES CSONTOKÉRT



ÚJ



MINDEN 3. NŐ  
KALCIUMHIÁNYOSAN TÁPLÁLKOZIK\*



\*A 18 és 60 év közötti korosztályban a nők 37%-ának napi kalciumbevétele nem érte el a beviteli ajánlás 70%-át. OTÁP vizsgálat 2014.

Miért válassza a **CalciviD7-et**?

- ✓ Komplex védelem – 7 hatóanyag
- ✓ Magas kalcium- és D<sub>3</sub>-vitamin-tartalom
- ✓ Osteokinon formula

OSTEOKINON®  
K<sub>1</sub>+K<sub>2</sub>  
FORMULA

A kalcium szükséges a normál csontozat fenntartásához. A D<sub>3</sub>-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. A cink és a mangán hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. A magnézium és a K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában.

Étrend-kiegészítő készítmény.

[www.beresmozgas.hu](http://www.beresmozgas.hu)

Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

**BÉRES** A nevünket adjuk az egészséghez