

# GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. JÚNIUS

## Magazin

UTAZÁSI TANÁCSOK

### Mi legyen az úti patikában?



ÉLETMÓD

### Használjuk helyesen a klímát!

INTERJÚ



VITAMINOK

### Minden ízében nyár!



NYÁRI PROBLÉMÁK

### Fülbetegség a strandról

**SZALAI KRISZTA**

színművész, író, producer



# MESH YM-3R9 INHALÁTOR

A könnyed légzés  
támogatója



Ajánlott asztmás, vagy más  
légúti betegségekben szenvedők számára is.

- Nagy segítség babás, kisgyermekes családoknak.
- Praktikus méretben.
- Elemmel, és USB töltéssel is.
- Csendes és diszkrét.
- Hordozható, vezeték nélkül is működtethető.



1139 Budapest, Üteg utca 49. ● patikapack@patikapack.hu ● www.patikapack.hu

## Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi hírek
- **6. UTAZÁS**  
Mi legyen az úti patikában?
- **7. NYÁRI TANÁCSOK**  
Nappfürdő, de csak okosan!
- **8. GYÜMÖLCSÖK**  
Minden ízében nyár!
- **9. ALLERGIA**  
Ismerjük fel az allergiát!
- **10. VÍZPARTON**  
Fülbetegség a strandról
- **11. ROVAROK**  
A méh- és darázs csípések
- **12. SZENVEDÉLYBETEGSÉG**  
Hogyan szokjunk le a dohányzásról?
- **13. INTERJÚ**  
Szalay Kriszta:  
Önállónak lenni nem könnyű út
- **14. PSZICHOLÓGIA**  
A döntéseink hatása az inflációra
- **16. HŐSÉGRIADÓ**  
Jön a kánikula, használjuk helyesen a klímát!
- **17. GYERMEKKOR**  
Az elhízás veszélyeket rejt
- **18. NYÁRI VESZÉLYEK**  
A nyár árnyoldala: intim fertőzések

## 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/főszerkesztő: Hollauer Tibor  
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Címlap- és interjúfotó: Hollauer Rita  
Illusztrációk: 123rf.com  
Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: [kz2848@gmail.com](mailto:kz2848@gmail.com)  
Telefon: +36-30-212-7631

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: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.  
Felelős vezető: Vágó Attila 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](http://www.observer.hu)

## A férfiak és a melanóma

Vannak egészségügyi problémák, amelyek kizárólag férfiakat érintenek, ezért azokra jobban összpontosít az erősebb nem. De például a napfényvédelem fontossága, a bőrelváltozások kezelése nem feltétlenül tartoznak ezek közé, pedig súlyos problémák következménye lehet a késői felismerés.

Egy felmérés szerint a 40 év alattiak és a férfiak mintegy fele nincs tisztában a melanóma kockázatával. Az alapvető ismeretek hiányát súlyosbítja, hogy a betegek harmada akár egy évet is vár arra, hogy a gyanús bőrelváltozással orvoshoz forduljon, ezalatt az idő alatt pedig áttétek is kialakulhatnak.

A reprezentatív online felmérés szerint a 18-39 év közötti fiatalok és a férfiak közel fele nem tudja, hogy a melanoma akár halálos is lehet, és azzal sincsenek tisztában, hogy a gyanús bőrelváltozásokat már az első jeltől kezdve komolyan kell venni.

A betegek harmada több, mint egy évet vár, mire orvoshoz fordul. A Magyar Dermatológiai Társulat arra hívja fel a figyelmet, hogy vannak esetek, amikor a betegség előrehaladott állapotában, akár áttéttel jut el a diagnózisig. Évente mintegy háromezer új melanómás esetet regisztrálnak Magyarországon. A melanómák 80 százaléka eleve tumorként keletkezik a bőrön, míg az esetek 20 százaléka jön létre anyajegy talaján.

Ezek után érdemes nagyobb figyelmet fordítani a bőrelváltozásokra, rendszeres önvizsgálatot tartani, illetve probléma esetén minél előbb orvoshoz fordulni.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



**KUTATÁS**

## A biológiai kornak hatása van az IQ-ra

**A serdülők kognitív képességeinek szintje nemcsak életkorukkal, hanem az ultrahangos csontkormérés segítségével megállapítható biológiai korukkal is összefügg - állapítják meg magyar kutatók. Az eredmények többek között segítik a kamaszkorban kialakuló pszichiai zavarok megértését, és hozzájárulhatnak azok kezeléséhez.**

A serdülőkorú fejlődés – az idő múlásán túl – egyértelműen függ a pubertás kezdetétől is, amelyben nagymértékű egyéni változatosság figyelhető meg. Ez okozhatja azt, hogy egy gimnázium első évfolyamán számos különböző magasságú, viselkedésű, eltérő társas, illetve érzelmi viszonyulású és különböző szintű kognitív képességekkel rendelkező diák található.

A biológiai érettség megállapítására korábban alkalmazott módszerek elavultak, az életkor és a biológiai kor szétválasztása eddig nem történt meg hatékonyan. Egy serdülő fejlettségi szintjét a másodlagos nemi jegyek vizuális felmérése alapján állapították meg, ami nemcsak nagyon szubjektív és pontatlan, de a vizsgált személy számára is kellemetlen lehet. Modern technikai eszközökkel azonban többféle lehetőség is adódik a biológiai kor megállapítására, melyek közül a kutatócsoport most az ultrahangos csontkormérést választotta.

A csontéletkor a csontvázrendszer fejlettségi állapotáról ad információt. A résztvevők kognitív teljesítményét egy komplex intelligenciatesztrel mérve azt találták, hogy a biológiai kornak rendkívül jelentős hatása van mind az IQ-ra általánosságban, mind egyes specifikus kognitív képességekre.

A másik rendkívül fontos tényező az agy kamaszkori sérülékenységéhez kapcsolódik, hiszen számos pszichiai zavar köthető a gyermekkorból a felnőttkorba való átmenetnek. Azzal, hogy a kutatók ezt az érzékeny periódust pontosabban meg tudják határozni, hozzájárulnak a betegségek megértéséhez, megelőzéséhez és kezeléséhez is.

**KÖRNYEZETKÁROSÍTÁS**

## Először találtak tüdőben műanyag mikroszemcséket

**A tudósok szerint a műanyagszennyezés ma már az egész bolygón jelen van, így az ember is elkerülhetetlenül ki van neki téve – írta a The Guardian online kiadása.**

A 11 páciens tüdejében talált mikroszemcsék közül a leggyakoribb a csomagolóanyagokban lévő polipropilén, valamint a palackgyártáshoz használt PET volt. Két korábbi tanulmány boncoláskor talált tüdőszövetben hasonlóan magas koncentrációjú mikroműanyagot.

Azt már tudtuk, hogy az emberek belélegzik, az étellel és a vízzel lenyelik az apró szemcséket.

Emberi vérben az első alkalommal márciusban találtak mikroműanyagot, ami azt mutatja, hogy a szemcsék a szervezetben belül keringenek, és megtapadhatnak a szervek szöveteiben. Egyelőre nem tudni, hogyan hatnak az emberi egészségre.

A kutatókat azonban aggasztja, hogy a mikroműanyag laboratóriumi körülmények között károsította az emberi sejteket, a légszennyezés porszemcséiről pedig tudjuk,

hogy behatolnak a szervezetbe, és évente emberek millióinak idő előtti halálát okozza.

"Nem vártuk, hogy a tüdő alsó régióiban találjuk a mikroszemcsék legnagyobb számát, de a részecskék mérete is meglepett bennünket, mivel ebben a tüdőregióban a légutak szűkebbek, és azt hittük, a nagyobb szemcsék korábban kiszűrődnek, így nem jutnak ilyen mélyre" – mondta el Laura Sadofsky, az angol Hull York Orvostudományi Egyetem kutatója.

A kutatók a páciensek műtéti területe melletti egészséges tüdőszövetből vett mintákat elemezték.

Hatalmas mennyiségű műanyaggal károsítja az ember a környezetét, a mikroszemcsék az Everesttől a legmélyebb óceáni árkokig megtalálhatók. A mikroszemcséket kimutatták várandós nők méhlepényében is.

**ÉLETMÓD**

## A koszorúér-betegségek egészséges életmóddal megelőzhetőek

**Az egészséges életmód akár már gyermekkorától kezdve fontos szerepet játszhat a koszorúér-betegségek elkerülésében – derült ki egy 98 ikerpár bevonásával végzett kutatásból.**

A koszorúér-betegségek kialakulásában a környezeti és genetikai tényezőknek is szerepük van. A Semmelweis Egyetem klinikusai vizsgálatuk során azt találták, hogy a környezeti hatások jelentősebben befolyásolhatják az úgynevezett nem meszes plakkok formálódását, mint a genetikai tényezők. Ezek a puha plakkok veszélyesebbek, mint az időben később kialakuló meszesek, mert nagyobb eséllyel repedhetnek meg, heveny érelzáródást és szívinfarktust okozva.

**Maurovich-Horvat Pált**, az SE Orvosi Képző Központjának igazgatója elmondta: a korábbi kutatásokból már tudható volt, hogy a genetikának erős befolyása van az érszűkületet okozó meszes plakkok kialakulására, viszont a nem meszes lerakódások örökölhetőségéről kevesebb adat áll rendelkezésre.

A mostani vizsgálattal az volt a céljuk, hogy értékeljék a genetikai és a környezeti hatások szerepét a meszes és nem meszes lerakódások kialakulásában szív-CT-vizsgálat segítségével felnőttkori ikerpárok körében, akiknek a kutatás kezdetekor nem volt ismert koszorúér-betegségük.

A koszorúér-betegségek kialakulásában jelentős szerepet betöltő lerakódások (plakkok) kétféleképpen lehetnek: nem meszes (puha/zsíros) plakkok, amelyek általában az érszűkület kezdeti fázisában jelentkeznek, és ezek alakulhatnak az idő előrehaladtával meszes, stabil plakkokká.



GyógyHír Magazin

**RÁKKUTATÁS**

## Új rákkutatási eljárást dolgoztak ki

**Kutatók a sejteken belüli rendellenes fehérjevaltozások pontos leírására alkalmas, világviszonylatban is újdonságnak számító, mesterséges intelligenciára épülő képfeldolgozós eljárást dolgoztak ki, amely hozzájárulhat a daganatos betegségek korai diagnosztikájához és a célzott kezelés továbbfejlesztéséhez – írta tájékoztatójában az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat (ELKH).**

A mesterséges intelligencia vezérelte mikroszkópos képelemzés az egyes sejtek funkcionális meghatározó fehérjék elemzésének szintjéig történő fejlesztésével felbecsülhetetlen információ nyerhető ki diagnosztikai és terápiás célokra.

**Horváth Péter** és kutatócsoportja hosszú évek óta kiemelkedő eredményeket ér el a mesterséges intelligenciát alkalmazó mikroszkópos képfeldolgozásban. Immár rutineljárásnak számít a szöveteket felépítő egyedi sejtek precíz jellemzésére alkalmas egyséjtanalízis.



A kutatók ezt a módszert most olyan szuperérzékeny eljárással kombinálták, amely a kóros sejtek morfológiai eltérésein túl a sejteken belüli rendellenes fehérjevaltozásokat is képes rendkívüli pontossággal leírni.

A sejt teljes fehérjetartalmának elemzése kulcsfontosságú információkkal szolgál az élettani és a kóros sejt működés jobb megértéséhez, így kiemelkedő a szerepe többek között a daganatos kórfolyamatok részletes jellemzésében, ezáltal pedig a korai diagnosztika és a célzott kezelés továbbfejlesztésében – mutatnak rá az új eredmények gyakorlati hasznosítási lehetőségeire a Nature Biotechnology honlapján a szerzők.

HIRDETÉS

## KÉPALKOTÓ VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

**SCANOMED**  
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

**CSÚCSTECHNOLÓGIA A GYÓGYULÁSÉRT!**  
IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS = A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

**Tudta-e, hogy a ScanoMed mindkét központjában a legmodernebb digitális „high-end” PET-CT berendezésekkel végzik a vizsgálatokat?**

- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakemberek
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok
- magánbeteg ellátás már 48 órán belül



**INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN**

ScanoMed Budapest • 1145 Budapest, Laky Adolf u. 44-46. D. ép. / 1. em.  
ScanoMed Debrecen • 4032 Debrecen, Nagyerdei krt. 98.

**CALL CENTER**  
(+36) 30 639 3500  
www.scanomed.hu  
info@scanomed.hu



# Mi legyen az úti patikában?

Nyáralásra készülve nem csak az útitervet és a látnivalók sorát érdemes összeállítani, de gondoskodni kell megfelelő egészségügyi csomagról is. Az alapbetegségek mellett a választott úti cél is befolyásolja a szükséges gyógyszerkészletet, amely számos kellemetlenségtől óvhat meg minket.

➔ Különösen igaz ez akkor, ha külföldre utazik a család, ahol nehezebben ismerjük ki magunkat, esetleg drágábbak a gyógyszerek és az orvosi ellátás. Ilyenkor érdemes utána nézni az adott országra vonatkozó egészségügyi ajánlásoknak, ez az érvényes Covid-előírásokra is vonatkozik. Ha a választott úti cél egzotikus ország, akkor tájékozódjunk a kötelező oltásokról, és ha megkaptuk, az oltási bizonyítványt vigyük magunkkal. Jusson eszünkbe a betegség- és baleset-biztosítás is, ami baj esetén komoly segítség.

## Mit pakoljunk be?

➔ A legfontosabb, hogy a nyáralásra is a szükséges mennyiségben vigyük magunkkal a krónikus betegségekre szedett vényköteles gyógyszereket, méghozzá az eredeti, jól látható címkével ellátott csomagolásban. Sok gyógyszertár árul utazási méretű csomagokat a leggyakoribb vény nélkül kapható gyógyszerekből, valamint kis úti elsősegélycsomagokat. Ha repülővel utazunk, az úti patika mindig legyen a kézipoggyászsban, és ha módunk van rá, a nyáralás idején tartsuk a csomagot száraz, hűvös, fénytől védett helyen.

**Megfázás esetére legyen nálunk:** fájdalomcsillapító (olyan gyógyszer érdemes vinni, ami fejfájásra, torokfájásra, lázcsillapításra is jó); torokfertőtlenítő tableta vagy oldat; lázmérő, különösen, ha gyermekkel utazunk (a homlok-lázmérő a legjobb, mivel nem törik el, és nem merül le az elem); köhögés elleni gyógyszer; orrcsepp.

**Balesetre, csipésékre, napégésre:** fertőtlenítő oldat sebek vagy csipések tisztítására; antiszeptikus kenőcs a sebre; hólyag- és sebtapaszok, orvosi ragasztószalag; biztosítótűk, olló és csipesz, esetleg tű a szálkák eltávolításához; rovarriasztó szer; csipéscsillapító krém vagy oldat; napégés ellen magas faktorú fényvédő krém, illetve bőrnyugtató balzsam.

**Emésztési problémák ellen:** hasmenés elleni gyógyszer; székrekedés esetén enyhe hashajtó; probiotikum (ha egzotikus országba utazunk, már a nyáralás előtt elkezdhetünk probiotikumot szedni); savlekötő; víztisztító tableta.

**Menstruációs fájdalomra:** görcsoldó.

**Allergia esetén:** antihisztamin-tabletta, szemcsepp, orrcsepp.

**Utazás során:** kézfertőtlenítő vagy fertőtlenítő törlőkendő; utazási betegség elleni tabletták, szemsíkító cseppek (pl. a légkondicionáló kiszáríthatja a szemet); fül dugó; pótszemüveg.

**Aktív programra készülve:** izomlazító, gyulladáscsökkentő és az ízületek fájdalmát csillapító krém.

Gondoljunk arra is, hogy a fejlődő országokba, trópusi éghajlatra vagy nagy magasságba történő utazás növeli az olyan betegségek kockázatát, amelyekkel itthon vagy a fejlett, mérsékelt éghajlatú országokban nem találkozunk. Ezek közül többet vényköteles gyógyszerek szedésével lehet megelőzni vagy kezelni. Érdemes erre is felkészülni: még utazás előtt kérjük a háziorvos segítségét például a magassági betegség elleni gyógyszerek, bizonyos belfertőzésekre vagy súlyos légúti fertőzésekre szolgáló antibiotikumok, esetleg a malária megelőzésére szolgáló tabletták beszerzésében.



# Napfürdő, de csak okosan!

A mérsékelt napozás nemcsak kellemes és pihentető, de egészséges is, jó hatással van a testre és a lélekre. Bőrünk védelméről azonban nem szabad megfeledkezni, ezért saját érdekünkben jól tesszük, ha betartunk néhány fontos szabályt.

## A napozás pozitív hatásai

➔ A napfény javítja az immunrendszerünk működését, segíti a napi ritmusunk kialakulását, és sokszor jó kedvre derít minket. Már 5-10 perc napozás beindítja a szervezet D-vitamin-termelését, ami elengedhetetlen a kalcium (csontokba, fogakba való) beépüléséhez.

## A napozás negatív hatásai

➔ Ám ha túl sokat vagyunk a tűző napon, leéghetünk az UV-B sugárzás miatt. Arról nem beszélve, hogy az UV-A sugárzás károsítja a bőrsejtek DNS-ét, ami idővel ráncok és pigmentfoltok kialakulásához vezethet. A túlzott napsugárzás legsúlyosabb késői következménye pedig akár a bőrdaganat is lehet. A legtöbb esetben viszont a bőrrák megelőzhető a napozási szabályok betartásával.



**Amit szabad:** Fél órát napozzunk naptejzel bekenve, és utána menjünk árnyékba. Használjunk az arcra magasabb faktorszámú naptejet. Napozás után használjunk nedvességgpótló testápolót. Viseljünk pólót és kalapot vagy kendőt, különösen, ha érzékeny, fehér a bőrünk.



**Amit nem szabad:** 11 és 15 óra között ne menjünk a napra (az UV-A és UV-B sugárzás általában ilyenkor a legerősebb). Ne napozzunk minőségi, magas faktorszámú fényvédő krém nélkül. Viseljünk jó minőségű, UV szűrős napszemüveget. Kosmetikai készítményeket kerüljük napozáskor, a nap hatására elváltozást okozhatnak a bőrön.

## A napozás veszélyei

➔ A napozásnak lehetnek „mellékhatásai” is. Az egyik leggyakoribb panasz a napallergiának nevezett kellemetlen, erősen viszkető kiütés, mely a ruhával nem fedett testrészen jelenik meg. Bárkivel előfordulhat, hogy belefeledkezik a strandolásba, játékba, és már csak akkor veszi észre a bajt, amikor késő. A napégés néhány nap alatt magától rendbe jön, és bár a kezelésekkal nem tudjuk visszafordítani a bőr károsodását, a tüneteket enyhíthetjük hideg vizes borogatással, aloe verás készítményekkel, vagy vény nélkül kapható gyulladáscsökkentő szerekkel.

HIRDETÉS

## SALVEQUICK AQUA RESIST SEBTAPASZ

- ✓ Víz és szennyeződésálló ragtapasz, amely lélegzik.
- ✓ Jó tapadású és rugalmas.
- ✓ Hipoallergén.



Salvequick®



Az egészséges étrend napi 400-500 g nyers zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, célszerűen napi 3-4 alkalomra elosztva. A nyári hónapokban nagyon sokféle ízletes hazai gyümölcs közül választhatunk, érdeemes bátran kísérletezni, akár új recepteket is kipróbálni. Garantáltan beérik a munkánk gyümölcse.



# Minden ízében nyár!

→ Piros, kék, narancsszínű, lila, zöld és sárga – így kezdődik az egyik ismert gyermekvers, amely a gyümölcsök báljába invitálja a legkisebbeket. A színpompás tavasz után itt a nyár, vele együtt pedig sok illatos és zamatos gyümölcs szezonja. A gyerekek is tudják, hogy mennyire egészségesek a szemét-szájat gyönyörködtető gyümölcsök, de az élettani hatásukat ritkán emlegetjük.

Például azt, hogy jellemzően kevés bennük a zsír és a szénhidrát, ugyanakkor jelentős a vitamin-, ásványianyag- és antioxidánstartalmuk, ezzel pedig sokat segítenek a szervezetünk egészséges működésében, az optimális testsúly megőrzésében, számos betegség kockázatának csökkentésében. Íz- és illatanyagaik serkentik az emésztőnedvek termelését, kedvezően befolyásolva az emésztőrendszer működését, sőt a szomjunkt is oltják.

## Drágaság – földön, levegőben



Latinul az apricot (sárgabarack) szó drágaságot jelent. Mi pedig könnyen kitalálhatjuk, hogy a sárgabarack nagyon értékes, hiszen korábban érik, mint a többi nyári gyümölcs. Nyomában jár a cseresznye, melyet az ókorban az istenek ételének tartottak. Említhetjük a málnát is, amit őseink gyógynövényként használtak vagy a földiepret, ami az egyik legrégebben ismert bogyógyümölcs.

A szezon értékes termése a ribizli, amit savanyú íze miatt érdemes más gyümölcscsel együtt enni. A piros változatban sok C- és B-vitamin van, de ásványi



anyagokban (kálium, nátrium, kalcium, foszfor, magnézium és vas) is bővelkedik. Rosttartalma, amely legfőképpen pektinből áll, segíti a salakanyagok kiürülését a szervezetből. A fekete ribizlit az ókorban köszvénybogyónak nevezték, köszvényre, vértisztításra és reuma ellen adták a betegeknek. A bogyók markáns, fűszeres íze kicsit megosztó. Szörpöt, gyümölcszselét, lekvárt készíthetünk belőle. Akárcsak a szederből, ami mangánban gazdag, 100 gramm fedezi a napi ajánlott bevitel felét, ezért segít megőrizni a csontok erős, egészséges állapotát.

## Húsít, hidratál



A sárga- és görögdivényben szintén sok a C-vitamin, a kálium, kalcium és a foszfor, emellett a görögdivénynek jelentős az A-vitamin-tartalma. Mindkét dinnye pozitívan hat a veseműködésre.

A meggy levében lévő antioxidánsok segítik megőrizni a vénák falának rugalmasságát, és ezáltal a visszérbetegségek elkerülését. Enyhítik az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat, serkentik a máj- és vese működését, segítenek emésztési problémák esetén.



A nyári almafajták főként júliusban érnek, tárolásra nem alkalmasak. Legtáplálóbb, ha héjával együtt, nyersen esszük, így sok rosthoz jutunk. Ez a gyümölcs nemcsak jó hatással van a szervezetünkre, de segít a fogyásban is, véd a szívbetegségek és a magas koleszterin ellen.



# Ismerjük fel az allergiát!

Az elmúlt 20 évben hazánkban megkétszereződött azoknak a gyerekeknek a száma, akik valamilyen allergiával küzdenek. Fontos tudni, hogy milyen fajtái vannak az allergiának.

→ Az allergiás megbetegedések és az allergiás reakciók száma a gyerekek körében változó. Amennyiben csak az egyik szülő küzd allergiás tünetekkel, ez az arány 30-35% körüli, ha azonban mindkét szülő érintett, ez az érték sokkal magasabb, akár 80 százalék is lehet.

## A „legnépszerűbb” allergiák

→ Az allergia az immunrendszer túlzott védekező reakciója. Bár kialakulásának okát a mai napig nem ismerjük, a leggyakoribb kiváltó okok listája meglehetősen hosszú: tej, tojás, növények, gabonák, pollenek, háziállatok vagy atkák, de akár még a napfény is kiválthat allergiás reakciót.

Az allergiának számos fajtája van, de a leggyakoribbak és legismertebbek a következők:

**Ételallergia:** az élelmentoleranciánál a tünetek jóval enyhébbek, és órákkal vagy napokkal később is jelentkezhetnek az étkezés után. Enyhébb esetekben is olyan gyomorpanaszokat okoz, mint a puffadás, hasmenés, hányás vagy hasi fájdalom. Minden esetben ki kell iktatni az allergiát okozó ételt a gyermek étrendjéből.

**Pollenallergia:** a növények, fák, virágok porszemcséi okozzák. Az allergiás asztma kialakulásának elkerülése érdekében odafigyelést és kezelést igényelhet megfelelő tablettá, szemcsepp és orrspray használatával. A pollenallergia tüneteit könnyű összetéveszteni a náthával. A pollenallergia és a háziporatká-allergia tipikus árulkodó jelei a légúti tünetekhez, megfázásokhoz hasonlóak: a köhögés, a tüszögés és az orrdugulás.

**Háziporatká-allergia:** tünetei télen tetőznek, mivel akkor sokkal többet tartózkodunk a lakásban. Ebben az esetben is szükség lehet gyógyszeres kezelésre, de sokat segíthet a lakás gyakori takarítása és a napi szellőztetés.

**Állatszőr-allergia:** a megnevezés valójában téves, mivel nem a szőr okozza az allergiát, hanem az állat hámpikelyei, széklete és vizelete. Ha a gyerekről beigazolódik, hogy ebben szenved, a szülőknek habozás nélkül meg kell válniuk a család háziállatától.

HIRDETÉS

Könnyedén KEZELI az ALLERGIA TÜNETEIT!

www.lordestinakut.hu

GYORS HATÁSKEZDET  
EGÉSZ NAPOS VÉDELEM  
RECEPT NÉLKÜL

30 PERC

MAGYAR GYÓGYSZER

RICHTER GEDEON

Lordestin® Akut

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com  
Lordestin® Akut 5 mg dezloratadin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.  
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu.  
A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termekinforacio@richter.hu címen érdeklődhet.  
Document ID: KEDP/DAERC7, Lezárás dátuma: 2022.05.17.

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



# Fülbetegség a strandról

Leginkább strandolás vagy úszás után jelentkezhet a külső hallójárat fájdalmas, gyulladós fertőzése, az úszófül néven ismert megbetegedés. Szakszerű kezeléssel eredményesen gyógyítható, de még jobb, ha körültekintő fürdőzéssel és megfelelő fülhigiénéval megelőzzük a bajt.

→ Nyáron a gyerekek is, felnőttek is több időt töltenek a vízben, ami növeli az úszófül (otitis externa) kialakulásának esélyét. Általában akkor következik be, ha a gyakori fültisztítás miatt károsodik a fülcsíri védelmi vonala, illetve valamilyen mikrosérülés van a hallójáratban. Ilyenkor a külső fülben egyébként is megtalálható baktériumok vagy gombák a strandolás során felázott bőrt táptalajként használva szaporodni kezdenek, s a hámszövet alá bejutva duzzanatot, gyulladást idéznek elő.

A megbetegedéshez még úszni sem kell: a hallójárat bőrének bármilyen sérülése elegendő a fertőzéshez. A száraz bőr, az ekcéma, a hallójárat vakarása, a fültisztító pálcika szakszerűtlen használata mind növelheti a fülgyulladás kockázatát. Ha valakinek középfülgyulladása van, a középfülben összegyűlt genny a dobhártyán lévő lyukon keresztül a hallójáratba folyhat, ami ugyancsak hallójárat-gyulladást okozhat.

## Hogyan előzheti meg?

- Úszás közben használjon furdósapkát, fuldugót, esetleg kenje be a fülét olíva- vagy paraffinolajjal.
- Úszás után próbálja kirázni a vizet a füléből, majd alaposan szárítsa meg. Ha szükséges, langyosra állított hajszárítót is használhat a fülcsatorna megszáritásához.
- Léteznek vény nélkül kapható, úszás utáni fülcszáritó cseppek, ezek használatát beszélje meg szakorvossal.
- Ne próbálja meg eltávolítani a fülcsírt, mert az segít megvédeni a hallójáratot a fertőzéstől. Ha úgy gondolja, hogy a hallójáratot zsírdugó zárja el, forduljon szakorvoshoz.

## Mivel jár?

→ Az úszófül fájdalmas megbetegedés, amit olykor előrejelez a hallójárat viszketése. A külső fül vörösnek vagy duzzadttnak tűnhet, fájdalmas lehet a rágás, a fül körüli nyirokcsomók megnagyobbodhatnak és érzékenyebbé válhatnak. Néha a hallójáratból váladék folyik – ez eleinte általában tiszta, majd zavarossá, sárgássá és gennyessé válhat. Ha a genny vagy duzzanat elzárja a hallójáratot, a hallás átmenetileg károsodhat. A pontos diagnózishoz fül-orr-gégészeti vizsgálatra van szükség, szakorvosnak kell megállapítania, hogy bakteriális gyulladásról vagy gombás fertőzésről van-e szó, illetve hogy a külső- és a középfül milyen mértékben érintett.

## Hogyan kezelik?

→ A bakteriális fertőzés leküzdésére a szakorvos antibiotikum-tartalmú, gyulladáscsökkentő fülcseppet írhat fel, gombafertőzés esetén gombaellenes oldatra van szükség. Ha a megduzzadt hallójárat miatt nehéz a cseppeket beadni, az orvos egy apró eszközzel gyógyszeres gézcsíkot juttat a fülbe. Előfordulhat, hogy a szakembernek kíméletes tisztítással vagy leszívással el kell távolítania a gennyet és egyéb váladékot, hogy a fülcsepp hatékonyabban célba jusson. Súlyosabb esetben szájon át szedett antibiotikum-kezelésre is sor kerülhet. Fájdalomcsillapításra a betegség első szakaszában szinte mindenkinek szüksége van. A helyi kezelés általában néhány nap alatt megszünteti a tüneteket, ettől függetlenül a fülcseppet legalább 7-10 napig kell használni. Fontos, hogy a fülbe ne kerüljön víz a gyógyulás után még legalább egy-két hétig – akár vazelinrel bevont vattapamacsot is használhatunk fuldugóként, hogy megvédjük a hallójáratot mosakodás közben.

# A méh- és darázscsípések

A lakosság közel 2 százaléka érintett rovarcsípés-allergiában. A leggyakoribb allergiás reakciót okozó rovarok, a méhek és darazsak csípéséről és kezeléséről, az allergia kivizsgálásáról Prof. Nékám Kristóf allergológust kérdeztük.

## Mit kell tennünk rovarcsípéskor?

→ A méh- vagy darázscsípés csípés után annak helyén marad a kampós fullánk a mérget tartalmazó hólyaggal, amelyből a mérég folyamatosan szabadul fel helyi és általános reakciókat kiváltva. Ezért ajánlatos a fullánk mielőbbi eltávolítása. A környékén érdemes hűsítő krémet használni, és a sebet magát lefedéssel védeni a beszennyeződéstől. Ha helyi duzzanat jelentkezik, érdemes jéggel, hideg borogatással hűsíteni, ez lassítja a mérgeanyagok felszívódását is. Ha nagyobb csalánkiütések jelentkeznek, antihisztamin-tablettát bevehetünk, a hatása legkorábban egy órával később jelentkezik, és nem előzi, akadályozza meg az esetleg kialakuló súlyos reakciókat!

## Hogyan kezeljük az allergiás reakciót?

→ Amennyiben valakinek a csalánkiütés(ek)e)t meghaladó tünetei vannak (különösen gyengeség, fulladás, vérnyomásesés, kábultság, hányás, esetleg rövid eszméletvesztés) akár egyetlen rovarcsípést követően is, a nélkülözhetetlen sürgősségi ellátáson

túl (mentők hívása jön szóba elsősorban) mielőbbi allergológiai/pulmonológiai/bőrgyógyászati szakrendelés (esetleg háziorvosi rendelés) felkeresése szükséges, ahol a további tennivalókat megbeszélhetik. A rovarcsípés okozta allergiás reakció, az életveszély elhárítása adrenalininjekcióval történik. Ezt beadhatja a beteg is magának (az öninjekciós készülékkel), de utána sem nélkülözhető az állapottól függően segítség hívása vagy orvosi ellátó hely felkeresése.

## Miért nagyon fontos a kivizsgálás?

→ Az allergia kimutatása történhet bőrpróbákkal vagy vérből, ellenanyag fajták és szintek meghatározása útján. A két módszer nem annyira helyettesíti, mint inkább kiegészíti egymást, mindegyiknek megvannak az alkalmazási javaslati és feltételei. Ezeket fül-orr-gégész, tüdőgyógyász, bőrgyógyász, allergológus szakorvos végezheti elsősorban. A kivizsgálás azért fontos, mert valódi allergia esetén a beteg akár folyamatosan súlyos rizikóhelyzetben is lehet, amit pontosan ismernie kell. Célja megállapítani, hogy valódi allergiáról van-e szó, és ha igen, akkor a túlérzékenység méh- vagy darázsmérgeggel szemben áll-e fenn.

## AllistilEP dimetindén 1 mg/g gél

Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.



- 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.

Vény nélkül kapható gyógyszer.



EXTRACTUMPHARMA

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083  
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

több mint **25** éve  
a magyar betegekért

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



# Hogyan szokjunk le a dohányzásról?

Rendkívül népszerűek a különböző rutinkialakító kihívások, számos influencer, coach, életmód-tanácsadó foglalkozik a témával: hogy szabaduljunk meg régi szokástól, vagy hogyan építsünk be egy új szokást életünkbe.



→ Tudományosan bizonyított, hogy az ilyen programok az önismeret, illetve az önreflexió eszközeit alkalmazva hatékonyan segítenek egy-egy rossz berögződéstől vagy akár egy függőségtől való megszabadulásban. Az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet útjára indított 21 napos dohányzás-leszokást támogató programjának is ez a célja, amely nemcsak az újév beköszöntével, hanem egész évben segítséget nyújt a káros szenvedély leküzdésében.

## Mennyit veszíthetünk?

→ A függőségből adódó rabság és a dohányzás ismert egészségkárosító hatásai miatt a legtöbb dohányzóban időre ott motoszkál a gondolat, hogy le kellene szokni. A 30-39 évesek körében a dohányzás okozta betegségteher leginkább a légzőszervi, a szív- és érrendszeri és a mozgásszervi betegségekben nyilvánul meg, a 40-49 évesek számára a daganatos betegségek fokozott kialakulása szintén fontos tényezővé válik. 40 éves kor felett az átlagos dohányzó évente 3 hónapot veszít várható élettartamából. Összességében évente több mint 25 ezer ember hal meg a dohányzással összefüggő kórállapotok miatt Magyarországon.

## Gond egy szál se!

→ Az egészségesebb életmód iránti vágy intenzitása alapvetően attól függ, hogy mennyire érett meg az emberben az elhatározás, de sokan nem tudják pontosan, hogyan is kezdjenek hozzá ehhez a nem kis kihívást jelentő feladathoz. Ebben nyújt segítséget az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet szakemberei által, finn minta alapján kidolgozott 21 napos program is, amely nem egyik pillanatról a másikra, hanem fokozatosan segít a viselkedésváltozás rögzítésében, rutinná alakításában.

A Gond? Egy szál se! applikációban elérhető kihívás a szokásfüggés mellett a nikotinfüggőség legyőzésében is segít: a naplózási technika alkalmazásával lépésről lépésre vezet végig a dohányzót a folyamaton. A legtöbb dohányzó (78%) mindenféle külső segítség nélkül vág neki a leszokásnak, pedig a hasonló programok eredményességét tekintve a siker esélye akár ötszörös lehet.

## A nemdohányzást is tanulni kell

→ Mivel a dohányzás valójában egy tanult viselkedési forma, a nemdohányzást ugyanúgy tanulni, gyakorolni kell. Az alkalmazás napi feladatokkal, tippekkel, az önismeret és az önreflexió eszközeivel segít a dohányzást kiváltó okok, helyzetek azonosításában, a motiváció fenntartásában, valamint a régi szokások újakra történő átírásában, a különböző önkontroll-stratégiák pedig a kritikus helyzetek kezelésében nyújtanak támaszt.



A program erősíti a STOP-napra történő felkészülést, továbbá a leszokást követően a dohányfüstmentes élethez való motivációt, ráadásul rendkívül rugalmas, bármelyik lépés megismételhető, a folyamat bármikor folytatható, újratekinthető. Akkor sem szabad elkeseredni, ha nem sikerül elsőre, ilyenkor a hibák azonosítása után vissza kell térni a kritikus lépcsőfokhoz.

## **A dohányzás és az elhízás**

Az elhízást a dohányzás abbahagyása vagy éppen a kevés alvás is okozhatja. Ezekre az a megoldás, ha elegendő időt fordítunk az alvásra, illetve a dohányzás abbahagyásakor nem édességet, hanem zöldséget nassolunk.

# Dohánymentes hevítőrudak

## Tedd le a cigit 3 lépésben!

A zöldtea és menta alapú hevítőrudak dohány és egyéb káros anyagok NÉLKÜL segítenek, akár a teljes leszokásban.



### Unicco: 4% nikotinsó tartalommal



### FoOzZ: 1% nikotinsó tartalommal



### Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

## Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOzZ és Ccobato hevítőrudak megvásárolhatók a ccobato.eu webáruházban és közel 1000 benzinkúton, bioboltban, élelmiszerboltban országszerte. Szinte minden forgalomban lévő hevítőkészülékkel kompatibilisek. (A termék csak hevítőkészülékkel együtt használható.)

További információk: [ccobato.eu](http://ccobato.eu)



A termék használata 18 év alattiak, várandós és szoptató nők, illetve szív- és érrendszeri megbetegedésekben szenvedők számára tilos!



# Önállóan lenni nem könnyű út

**Te a színészetet is segítő hivatásnak tartod, mégis elengeded Az Ötödik Sally előadást, amivel 20 éven át adtál hitet a nézőknek.**

Sally, egy többszemélyiségű nő, akitől a két kisgyereket veszik el, és túl voltam már az 50. évemen, amikor eldöntöttem, át kell adnom egy fiatal színésznőnek, az egyébként őt szerepet, de olyan embert kell találnom, aki ugyanannyit akar és fog adni Sally lelkén keresztül a nézőknek, mint ahogy én beletettem szívem, lelkem. Az előadások után mindig beszélgetek a nézőkkel, sokan elmondták, hogy gyögyulni jönnek, és hogy mennyi mindenben segítette életüket az előadás.

**A közéletben mindig is küzdöttél valamiért, a szakmában ez nem hátráltatott? Nem mondták, hogy egy ilyen harcos amazonnal csak a gond van?**

Dehogyan. A kilencvenes években azt mondták, hogy mi az, hogy ez a 25 éves színésznő csinál egy társulatot, és mi az hogy önálló. A rendezők válasza erre az volt, hogy akkor csináljam egyedül és nem gondolkodtak bennem. De mert szabad alkat vagyok, fontos volt a magam útja és akkor is és azóta is tele voltam és vagyok ötletekkel. Mind meg akarom valósítani. Viszont az nagyon felemelő volt, amikor évekként később, 40 éves korom körül a régi mesterem, aki annak idején haragudott azért, hogy önállósítottam, nagy elismeréssel ölelt meg, és azt mondta, hogy szépen csinálom és büszke rám. Ma már a fiataloknak szinte kötelező önállóan lenni. Persze ez nem könnyű történet, mert ha alkotni akarok, nem mindig tudom megcsinálni azt, amit a hajléktalan nő történeténél: hogy kitaláltam, öt napon át szakadt ruhában, parókában a „sorstársak” között éltem az utcán, aztán megírtam, a nappaliban próbáltam, majd bemutattam a darabot. Az esetek többségében több szereplő kell és ahhoz meg pénz is. Pályázni kell, keresni kell a lehetőségeket, nagyon nehéz ez, tudom, 35 éve csinálom.

❖ INTERJÚ ❖  
VINCZE KINGA

## SZALAI KRISZTA

színésznő, író, producer – és nagy-nagy segítő. A tanítóképző főiskolán kezdett, mellette egy szeretetotthonban agykárosultakat gondozott. Nem szeretne, ahogy mások a betegekkel bántak, így elengedte, hogy pszichológus legyen. Viszont a tanítóképzőben egy tanára a színészet felé irányította. Felvették a színművészetre, ahol Kazimir Károly osztályában végzett. Férje, Cserna Antal színművész, három gyermeket neveltek fel, közülük Cserna Lulu lett színésznő.

**A Maradjunk annyiban forgatókönyvét a hajléktalan Jutka valódi története alapján írtad, és egyébként a Bátorság-díj tulajdonosa vagy, amit a hajléktalanok segítéséért és a társadalmi érzékenyítésért kaptál. Amikor tapasztalatot gyűjtöttél az utcán, nem féltél?**

Bátorság ahhoz kell, hogy a kilátástalannak tűnő helyzetekből is fel tudjon állni az ember. De ehhez segítség kell. Bátorság a többségi társadalom közönyéhez kellett. Attól lettem nagyon depressziós. Próbáltam bejutni éjszakai női szállóra. Az öt nap alatt egyszer sem jutottam be, megtelt a szálló, mire a sorban az ajtóhoz értem.

**Most nyáron mit tervezel?**

Szervezek a II. kerületben egy hatalmas kórust. Már tizedik éve Pesthidegkúton, a Kerek-hegyi kőfejtőben Szent Iván estéjén, azaz június 24-én ingyenes színházi előadást csinálunk, most a Brian életét rendezem. Ez is közösségépítő program, pokrócokat hoznak a nézők, letelepednek, sütivel, gyümölcscsel, borral kínálják egymást, ismerkednek, beszélgetnek. Július végén pedig drámatáborozom, amit szintén tizedik éve tartok, most Gödöllőn leszünk. Sokan vannak visszatérők, de vannak „kirepülők” is, ami pedagógusként nehéz elengedési folyamat, mert imádom a gyerekeket.

**A nagy pörgéshez erő kell, te mivel segítesz a testednek, hogy bírja a „gépezet”?**

Első, hogy fogadjuk el és szeressük magunkat, hogy mentálisan jól legyünk. Így 59 évesen nekem is van már súlygondom, van 5-6 kiló, amit le kell adnom. Ha sokat dolgozom, nem eszem sokat, csak gyorsan, na az megmarad, így van mit ledolgozni. most járok tornázni, ott kapok plusz erőt, motivációt, hiszen együtt küzdünk. És persze alig várom, hogy nyáron ússzak, futhassak. A fizikai jó közérzethez kell a mentális egyensúly. Rengeteg felé megyek, de amikor valahol vagyok, akkor az a mottóm, hogy örüljek annak, ami van és élvezem a jelent.

❖ NYÁRI VESZÉLYEK ❖  
SZERDAHELYI KRISZTINA

# A nyár árnyoldala: intim fertőzések



➔ A víz klórozása nem pusztítja el a medence vizében az összes kórokozót, és a fürdő többi felületén is szinte akadálytalanul szaporodhatnak a baktériumok, gombák és vírusok. Ilyenkor nagy a veszélye a gardnerella-, a candida-, a herpesz- vagy a nemi szervi szemölcsöt is okozó HPV-fertőzésnek, amelyek mind célzott kezelést igényelnek. A gyógykezelés rendszerint egyszerű, de szövődmények esetén akár lézeres műtétre is szükség lehet.

## Bakteriális vaginózis

➔ A bakteriális vaginózis (Gardnerella vaginalis) az egyik leggyakoribb hüvelyi fertőzés, amelyen minden harmadik nő átesik életében legalább egyszer. Tünetei a hüvelyi váladék szagának megváltozása (tipikusan „halszag”), fokozott folyás, a váladék színének és állagának átalakulása (általában szürke/fehér és hígabb), illetve égő érzés, fájdalom és/vagy viszketés. A különböző tejsavbaktériumok, az úgynevezett lactobacillusok fontos feladata a hüvely savas környezetének megteremtése és fenntartása. Bizonyos tényezők hatására azonban csökkenhet a hüvelyben a tejsavbaktériumok száma, megváltozik a hüvelyflóra kémhatása, ez pedig utat nyithat a fertőzést okozó baktériumok felszaporodásának.

## Gombás fertőzés

➔ A bakteriális vaginózis után a hüvelyfolyás leggyakoribb oka a gombás hüvelyfertőzés (candida): négyből három

A strandolás, élményfürdőzés az egyik legkedveltebb nyári kikapcsolódás, de sajnos kellemetlen következményei is lehetnek. Ezt jelzi, hogy ebben az időszakban jóval többen keresik fel az orvost hüvelyfertőzés vagy hüvelygyulladás gyanújával.

nőnél élete során legalább egyszer előfordul, és sokuknál visszatérő panaszokat okoz. A fertőzés – amit legtöbbször a candida gomba túlszaporodása okoz – felborítja a hüvely biológiai egyensúlyát, és sűrű, darabos, túrós állagú, sárga vagy fehér színű, szagtalan hüvelyfolyással, erős hüvelyviszketéssel, égő érzéssel, fájdalommal, vörösséggel jár.

Számos baktériumfajjal együtt a candida törzsbe tartozó gombák normál körülmények között is jelen vannak a hüvelyben; amíg a hüvely kémiai egyensúlyáért, a védelmet szolgáló savas közeg fenntartásáért felelős tejsavbaktériumok száma megfelelő, addig nincs is baj. Ám ha valamilyen okból felborul a biológiai egyensúly – amihez az uszoda túlklorozott vize is hozzájárulhat –, a Candida túlszaporodhat, és ettől már kialakulhat a hüvelygomba.

## A herpesz kialakulása

Nyáron nagyobb esély van a herpesz kialakulására. 2-7 napos lappangási idő után a bőrön, nyálkahártyákon körülírt, vörös alapon, égő, viszkető gombostüfejni csoportos hólyagok jelennek meg, melyek átlátszó, világossárga folyadékot tartalmaznak. A környéki nyirokcsomók fájdalmasan megnagyobbodhatnak. A hólyagok néhány nap alatt megnyílnak, a helyükön fájdalmas, nehezen gyógyuló apró fekélyek maradnak vissza. A teljes gyógyulás 7-14 nap után várható.

**carbosan®**  
SZÍNTÉLEN GÉL

**HERPESZ  
AFTA  
AJAKFÁJDALMAK**



**TERMÉSZETES  
HATÓANYAG**



SATCO Kft.  
1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.  
Tel.: (+36-1) 371-0530 • Tel./fax: (+36-1) 371-0531  
E-mail: satco@satco.t-online.hu

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

HÍRÉTES



# Jön a kánikula, használjuk helyesen a klímát!

Nem csak fej- és torokfájás, de ízületi fájdalmak is jelentkezhetnek, ha nem ügyelünk a klímaberendezés helyes használatára. Van néhány szabály, amit érdemes betartani ahhoz, hogy a légkondicionálás valóban javítsa, és ne rontsa a közérzetünket.

→ A kánikula beköszöntével lakásban, munkahelyen, középületekben sokan igénylik a légkondicionálást. A belső terek hűtése azonban körültekintést igényel, a rosszul használt klíma ugyanis árthat az egészségnek. Már a berendezések telepítésekor ügyelni kell arra, hogy a beltéri egységből kiáramló hideg levegő ne közvetlenül érjen bennünket.

Ne tartózkodjunk a hideg légáramlatban – ne ott dolgozunk, aludjunk vagy tévézzünk, ahová a klíma a hűvös levegőt fújja –, mert ez könnyen megfázáshoz, a szem irritációjához vagy az ízületi fájdalmak fokozódásához vezethet. A készüléket érdemes úgy beállítani, hogy lamellázata a mennyezetre irányítsa a légáramot, így a hűvösebb levegő felülről, zuhany-szerűen árasztja el a szobát.

## Tartsuk az optimális hőmérsékletet és páratartalmat

→ A helyiségek túlhűtése kiadós megfázást okozhat, ezért akármilyen meleg van kint, a külső hőmérséklethez képest legfeljebb 5-8 fokkal állítsuk lejjebb a klímát, és ne hirtelen, hanem fokozatosan hűtsük le a szobát. Ne feledkezzünk meg a rendszeres szellőztetésről sem, hiszen a légkondicionálók a benti levegőt hűtik le, és keringetik, vagyis nem juttatnak friss levegőt a lakásba.

A belső terek optimális páratartalma 40-60 százalék között mozog, de az ember 50 százalékos páratartalom mellett érzi magát igazán jól. Működése során a klíma párat von el, ami a levegő kiszáradásához vezethet, és kellemetlen tüneteket



okoz: rossz közérzetet, fejfájást, ingerlékenységet, torokparaszt, száraz köhögést, a szem könnyezését, a bőr feszülését, viszketését. Minél jobban lehűtjük a szobát, annál nagyobb esélye van annak, hogy a relatív páratartalom 40 százalék alá csökken. Szerezzünk be páratartalom-mérőt (higrométer), és szükség esetén párásítsuk a helyiségeket.

## Helyes klímahasználattal a reumatikus fájdalom is csökken

→ A reuma tulajdonképpen összefoglaló elnevezés, amely több mint százféle betegséget foglal magába. Minden esetben valamely testrész vagy szerv krónikus, fájdalmas, a legtöbb esetben gyulladással megbetegedéséről van szó. A panaszok kiváltó oka nem pontosan ismert, a bakteriális és vírusfertőzéstől az autoimmun reakciókon át a mechanikai tényezőkig számtalan ok lehetséges, sokszor ezek kombinációjáról van szó.

A lappangó ízületi gyulladást fellobbanthatja a felhevülés utáni lehűlés, a nyirkos hideg pedig fokozza az izomfeszülést és görcsöt, ami szintén fájdalomhoz vezet. A szél, a hideg és a huzat leginkább nyaki fájdalmakat, hát- és derékfájást okozhat. A fájdalom akkor is jelentősen fokozódhat, ha az egyik szélsőséges időjárási állapotból a másikba lépünk, például nyáron a kinti forróságból a túlságosan hideg, légkondicionált helyiségbe.

Az alacsony hőmérséklet ugyanis izom-összehúzóásokat eredményezhet, ami a merevség és a duzzanat fokozódásával, ízületi és izomfájdalmakkal jár – ez is hozzájárul ahhoz, hogy a túlságosan hidegre állított klímaberendezés rontja a betegek állapotát. Tehát az ízületi gyulladást nem az alacsony hőmérséklet okozza, de a hőmérsékleti és páratartalmi viszonyok észszerű szabályozásával megakadályozhatjuk a panaszok súlyosbodását.

# Az elhízás veszélyeket rejt

A gyermekkori elhízást gyakran nem vesszük elég komolyan. Úgy gondoljuk, hogy azt a pár plusz kilót majd idővel kinövi a gyermek, vagy hogy azok a cuki kis hurkák még jól is állnak neki. Pedig az elhízás már gyermekkorban is komoly problémát okozhat mind testileg, mind pedig lelkileg egyaránt.

→ „Az elhízás sajnos egyre több gyermeket érint, köszönhetően a helytelen táplálkozásnak és a mozgásszegény életmódnak. Gondoljunk csak bele! Ahová csak lehet, autótól megyünk, a gyermekünk éhségét gyakran csillapítjuk gyorséttermi ételekkel, a mozgás vagy a hétvégi kirándulások helyét átvették a számítógépes játékok, és a nassolnivaló is inkább édesség, mint friss gyümölcs. A testsúlynak még az sem kedvez, ha gyermekünk nem kerül időben ágyba, vagy ha túl sok stressz éri őt. A fejlődő szervezet számára nélkülözhetetlen, hogy a rossz szokásokról lemondjunk, és mintát mutatva áttérjünk az egészséges életmódra. Az elhízás ugyanis több mint esztétikai probléma. Már gyermekkorban súlyos betegségeket okozhat, amely kihathat a csemeténk felnőtt életére is” – figyelmeztet Dr. Menyhárt Orsolya, a Budai Egészségközpont belgyógyász szakorvosa.

## Milyen problémát okozhat?

→ A gyermekkori elhízás már kamaszkorban is okozhat szív- és érrendszeri problémákat, magas vérnyomást, cukorbetegséget, ízületi károsodást és megnövelheti az agyvérzés, stroke és a metabolikus szindróma kockázatát. Előfordulhat, hogy a túlsúly miatt a gyermeket társai kiközösítik, így az

elszigeteltség lelki tünetekhez, agresszióhoz és egyéb pszichés panaszokhoz is vezethet. Az önbizalomhiányos, egyre inaktívabb gyermekekre újabb plusz kilók szaladhatnak fel.

A legjobb, ha az egész család életmódváltásba kezd, hiszen nincs is motiválób, mint a szülői példa és a közös mozgás. Töltsünk minél több időt a szabadban kirándulással, biciklizéssel, készítsünk együtt egészséges ételleket és figyeljünk arra is, mi kerül az uzsonnás dobozba. A kisgyermekkorban nem megengedett a testsúly csökkentése, törekedjünk arra, hogy a növekedés során a gyermekünk tartsa a súlyát. A legalkalmasabb erre a serdülőkor, a nemi érés előtti időszak, utána ugyanis a testsúly rendezésének módja hasonló lesz a felnőttkéhez, csak sokkal lassabb ütemben.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

→ „Ha túlsúlyos a gyermekünk, javasolt egy alapos kivizsgálás, hogy kizárhassuk, valóban nem áll-e szervi ok az elhízás hátterében. A vizsgálattal időben kiszűrhetők az elhízás okozta szövödmények is, mint például a cukor- és zsírsanyagcsere-zavar, a mozgásszervi következmények vagy a magas vérnyomás. Akár szükség lehet pszichológiai vizsgálatra, valamint terápiára is” – tette hozzá a doktornő.

**culevit**<sup>®</sup>  
Gondoskodó tudomány

**Rákbeteg vagyok,  
de ettől még számtalan helyzetben  
szükség van rám.**

**CULEVIT**  
TÖBB MINT 20 ÉVE  
A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

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

[facebook.com/culevit](https://facebook.com/culevit)

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat: +36 1 321 2111, +36 20 556 7345



A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.





# FRAMELIM IMMUNOBOTIKUM

A **FRAMELIM**\* baktérium lizátum tartalmának köszönhetően kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt immunerősítő. Fokozza a természetes immunitást és segítséget nyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok esetén.

Előzze meg a betegségeket, erősítse az immunrendszerét!

**Irritábilis bél szindróma gyorseszt férfiakra és nőkre is!**

Töltse ki ingyenes IBS tesztünket a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) weboldalon!

**WWW.FRAMELIM.HU**



**8 dobozos  
családi immunerősítő  
csomag**

WEBSHOPBAN 30.920 FT HELYETT\*  
**20.990 Ft**

**Rendelje meg a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!**

**+36 20 254 4113**

\*: Az akciós ár a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

2022.05.19. NPH/FRAM/2022/0005



❖ **PSZICHOLÓGIA** ❖  
FÁBIÁN TAMÁS, PSZICHOLÓGUS

## A döntéseink hatása az inflációra

A gazdasági életet átfogóan tárgyaló elméletek korábban csak arra mutattak rá, hogy ha egy gazdaságban összességében több pénz van mint megvásárolható áru és szolgáltatás, akkor szükségképpen nőni fog az infláció. Azután elértéktelenedik a pénz, így egyfajta kiegyenlítődés jön létre az áruk/ szolgáltatások és az anyagiak viszonyában, így idővel helyreáll az egyensúly, az áremelkedés lelassul.

➔ Amikor az egymást követő vásárlásaink során azt tapasztaljuk, hogy kisebb-nagyobb mértékben emelkedtek az árak, kialakul bennünk egy feltevés az áremelkedések üteméről. Ha tapasztalatainkat megbeszéljük az ismerőseinkkel vagy megosztjuk egymással egy internetes felületen, olvasunk róla az újságban, hallunk róla a rádióban vagy a tévében, bennünk és másokban kialakul egy inflációs várakozás: mennyire fognak emelkedni az árak a jövőben?

### Hajlamosak vagyunk bepájlizolni

➔ Ez önmagában még pozitív eredményre is vezethetne, hiszen több szem többet lát, ám a pszichés folyamatok úgy „vannak megszerkesztve”, hogy inflációs időkben hajlamosabbak vagyunk rövid távú és gyakorta hibás pénzügyi-gazdasági döntéseket hozni. Arra koncentrálnunk, hogy az alapvető igényeink ki legyenek elégítve, lehetőleg most azonnal, ezért hajlandóak vagyunk akár többet is fizetni az áruért, csak hozzájuthassunk.

Többet is bepájlizunk az adott áruból, mert ki tudja, mit hoz a holnap? Esetleg áruhiány lép fel egyes termékekből, ami akár pánikvásárlásra is ösztönözhet bennünket. Nem érdekel bennünket a jövő, csak a most létezik, nem is vesszük észre, hogy részben mi magunk gerjesztjük a következő napok, hetek drágulását.

Mivel nem csak mi viselkedünk így, hanem mások is, együttesen a gazdaság egészében erősödni fog az infláció. Ennek hátterében az a jelenség áll, hogy bonyolult, és emiatt erősen stresszes helyzetekben az emberi elme olyan megoldási módokat alkalmaz, amelyek gyorsak és korábbi, akár generációkon átívelő tapasztalatokon alapul. Az ilyen döntések azonban az adott helyzetben sokszor nem racionálisak és gyakorta téves eredményre vezetnek.

### Érzelmi alapú döntések

➔ Inflációs időkben aggódunk, hogy csökkenni fog a pénzünk értéke, el akarjuk kerülni, hogy emiatt veszteség érjen bennünket, ezért adott esetben többet vásárolunk, mint amire aktuálisan szükségünk van. A félelem és a szorongás befolyása is erősödik, ezért hajlamosak vagyunk az érzelmvezérelt vásárlásra. Értékesebbnek tartunk olyan dolgokat, amelyek ritkábban hozzáférhetők, így ha például áruhiány alakul ki, akár többet is hajlandóak vagyunk kifizetni a hiánycikkekért.

Az inflációs várakozások, az érzelmi alapú döntések és a gondolkodási folyamatokat befolyásoló negatív hatások még inkább felerősödhetnek, ha az ezekkel kapcsolatos gondolatok, érzések és viselkedések ellepik a társas-szociális hálózatainkat, akárcsak egy ragályos fertőzés.

GyógyHír Magazin

# LIBAIRATOR

## JAVASOLT HASZNÁLATA:

Napi 8 óra, legfeljebb karnyújtásnyi távolságból, jellemzően az éjjeliszekrényen elhelyezve, de íróasztalon, műszerfalon is elhelyezhető.

## BIZTONSÁGOS:

A készülék kibocsátása megfelelő és biztonságos szintű hatást biztosít. Várható élettartama legalább 30 000 óra.

## GAZDASÁGOS:

Rendkívül alacsony üzemeltetési költség – folyamatos működés esetén kb. 2 Ft/nap.  
Nincs utántöltés, sem betétcsere.



## I. OSZTÁLYBA SOROLT ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

MEGFÁZÁS, GYAKORI KÖHÖGÉS, NÁTHA ■ LÉGÚTI ALLERGIA, RHINITIS, ORRDUGULÁS ■ HÖRGHURUT  
LÉGZÉSI NEHÉZSÉGEK OKOZTA ALVÁSZAVAROK ■ ARC- ÉS HOMLOKÜREGI PANASZOK ÉS ILYEN EREDETŰ FEJFÁJÁS  
KÖZÉPFÜLGYULLADÁS ■ ASZTMA ■ KRUPP ■ CSÖKKENT IMMUNITÁS MIATTI PANASZOK

## A LÉGUTAK EGÉSZSÉGÉÉRT

Megrendelhető online, telefonon és e-mailben, valamint a Patika Pack kft. gyógyászati segédeszköz szaküzletben.  
1139 Budapest, Üteg utca 49. ■ [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu) ■ [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

## Könnyű légzés, NYUGODT ALVÁS

### MEGEMELI AZ ORRCIMPÁKAT, ÍGY:

- kitágítja az orr levegő járatait,
- fokozza az oxigénellátást,
- javítja a közérzetet,
- enyhíti az allergia, megfázás, orrsövényferdülés okozta orrdugulást.

**1 doboz 10 db orrtapaszt tartalmaz!**

Kérje a gyógyszerárakban.  
Magyarországon forgalmazza a **Patika Pack Kft.**  
1139 Budapest, Üteg u. 49.  
e-mail: [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu)

**www.patikapack.hu**





# OXIGÉN KONCENTRÁTOR

## OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

30 év  
tapasztalat



TÁMOGASSA  
IMMUNRENDSZERE MŰKÖDÉSÉT  
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

- állítható áramlás (1-8 liter)
- egyszerű használat
- zajmentes működés
- megatív ion funkció

Patika  Pack

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Üteg u. 49. • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu) • e-mail: [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu)