

GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. ÁPRILIS

Magazin

Étrendtippek tavaszi
fáradtság ellen

Őrületbe kergeti
a fülzúgás?

Jelek, hogy az epe
rendetlenkedik

Bőrápolási tanácsok
tavaszra, nyárra

A kezeletlen reflux
bajt okozhat

Fogyás 45 éves kor
felett is lehetséges!



**Törődjön szeme
egészségével
*gazdaságosan!***

ReviLut[®] 12
A NORMÁL LÁTÁSÉRT*

Omega-3 zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat
és luteint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula



A REVILUT 12 előnyei:

- Optimalizált összetétele biztosítja az antioxidánsok, omega-3 zsírsavak és az ásványi anyagok bevitelét
- Lágy kapszula
- Napi egyszeri bevitel

Csatlakozzon a Sager Hűségprogramhoz!



4 doboz megvásárolt
ReviLut 12 vonalkódjának
beküldése után

1 dobozt ajándékba
küldünk postán

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra:

www.revilut12.hu

Az étrendkiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A készítmény laktóz-, glükóz- és gluténmentes.

* A dokozahexaénsav (DHA) és a cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.
A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el.



SZKENNELJ BE!

Protexin®

BALANCE ÉS RESTORE BABY PROBIOTIKUMOK KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK!

**7-féle
probiotikus
baktériumtörzs
+ prebiotikum!**

www.protexin.hu

VITAMINKOSÁR KFT.

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/c, +36 1 209-1084,
info@vitaminkosar.hu



Gyógyszernek nem minősülő
gyógyhatású készítmények,
melyek hatását szakirodalmi
adatok igazolják.

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi
és tudományos hírek
- **5. TAVASZ**
Étrendtippek tavaszi
fáradtság ellen
- **6. KRÓNIKUS BETEGSÉGEK**
Jelek, hogy az epe
rendetlenkedik
- **7. DIAGNÓZIS**
Örületbe kergeti
a fülzúgás?
- **8. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
Bőrápolási tanácsok
tavaszra, nyárra
- **9. INNOVÁCIÓ**
A fogászat is
a digitalizáció útján
- **10. NEUROLÓGIA**
Hatalmas áttörés az Alzheimer-szűrésben
- **11. EMÉSZTŐRENDSZER**
Reflux: bajt okozhat
- **12. DIÉTA**
Fogyás 45 felett? Lehetséges!
- **14. SZÍV-ÉR RENDSZER**
Törje meg az ördögi kört!

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

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: 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



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Mi is az autizmus?

Az ENSZ határozata alapján április másodikán tartjuk az autizmus világnapját, ez a betegség minden századik embert érint.

Világszerte milliók, itthon akár százazrek élnek autizmus-spektrumzavarral. A spektrum kifejezés ugyanis arra utal, hogy az állapot megjelenési formái nagyon különbözőek, annak súlyossága rendkívül sokféle lehet, és hogy az autizmus egyaránt társulhat kiemelkedően magas, vagy épp alacsonyabb intellektussal is.

Az autizmus meghatározása a múlt század közepén történt azonosítást követően jelentős változáson ment keresztül az elmúlt hetven évben, és feltehetően a mai elképzeléseink sem véglegesek.

Jelentős felismerés volt, hogy a viszonylag egységesen leírható tünetek ellenére az állapot egyéni megjelenésében rendkívüli sokszínűséget mutat. A kommunikáció, a kölcsönös társas interakciók, valamint a rugalmas viselkedésszervezés terén felmerülő minőségi eltérések mellett ezek kombinációi. Így az érintettség súlyossága, a nyelvi, intellektuális képességek szintje, a személyiség sajátosságai, az esetlegesen társuló állapotok, zavarok vagy betegségek, a környezeti hatások mentén eltérő fejlődési kimenetellel találkozunk.

Az autizmus meghatározásával leggyakrabban mint idegrendszeri rendellenességek következményeként kialakult fejlődési zavarral, tehát főként orvosi, biológiai megközelítésben találkozunk. Azonban emberi jogi perspektívából szemlélve az autizmust az emberi fejlődés sokszínűségének (diverzitásának) egyik lehetséges útjaként is értelmezhetjük.

Az autizmusnak napjainkig nem sikerült egyértelműen bizonyítani egyetlen specifikus biológiai okát sem. Habár a genetikai tényezők jelentős szerepet játszanak, valószínű, hogy az okok összetettek, az idegrendszer fejlődését befolyásoló környezeti okok és a gén-környezet egymásra hatásai is közrejátszanak az állapot kialakulásában.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

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

TUDOMÁNY

**Gyermekebészet:
virtuális valóság
segíthet**

Magyarországon először alkalmaztak onkológiai beteg gyerekeknél olyan műtéti eljárást, ahol a beavatkozást megelőzően egy VR-szemüvegen keresztül virtuálisan megjelenítették a daganatot és annak környezetét.

Az első operációra januárban került sor a Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika Tűzoltó utcai részlegén, egy hétéves, a szimpatikus idegrendszer rosszindulatú daganatától szenvedő, neuroblasztómával kezelt gyermeknél. A tumor eltávolítása szövődménymentes volt, a beteg néhány nappal később már otthonában gyógyulhatott.

"Az eljárás újdonsága a műtét előkészületében, a tervezésben rejlik. Az MR-felvételek alapján egy szoftver segítségével háromdimenziós modellek készülnek a tumorról, melyeket VR-szemüveggel az operációt megelőzően megjelenítünk. A szemüvegben magunk előtt látjuk a daganatot, annak környezetét, a fontos képleteket és az ereket" – idézi a közlemény Prokopp Tamás gyermekbészt, az első hazai műtétet végző orvost.

Pontosan azt látják a szemüvegben, amit majd az operáció közben is, így még jobban, személyre szabottan készülhetnek fel a beavatkozásra.

"Sokszor a daganat bizonyos szervek ereit is körbe növi, vagy eltolja azokat, tipikusan ilyenek például a veséhez tartozó erek, vagy az aortából induló nagy artériák, amelyek fokozott figyelmet követelnek a műtéti stábtól. Sérülésük esetén jelentős vérvesztés, akár a vese elvesztése is előfordulhat" – mutat rá Prokopp Tamás. A 3D technikának köszönhetően a képek megjelenítése során az erek elhelyezkedésére, állapotára előre fel lehet készülni, ezzel csökkenthetők a különböző komplikációk.

A technika alkalmazásától azt is várják, hogy a műtéti idő lerövidíthető legyen. A jövőben más típusú tumoroknál – máj, vese – is alkalmazható lesz az eljárás.

INNOVÁCIÓ

**A gerincgyógyászati diagnosztikát
segítő megoldás**

Az egészségügyi képalkotó technológia robbanásszerű fejlődése jelentős előrelépést hozott a betegségek feltárásában, a korai diagnózis felállításában, illetve a hatékony terápia alkalmazásában.



Az egészségügyi képalkotó technológia robbanásszerű fejlődése jelentős előrelépést hozott a betegségek feltárásában, a korai diagnózis felállításában, illetve a hatékony terápia alkalmazásában.

Kimutatások szerint a képalkotó vizsgálatok száma kétszer olyan gyorsan növekszik, mint az azt leletezni képes radiológusoké, ezért világszintű probléma a szakemberhiány. Ezzel párhuzamosan

rohamos ütemben fejlődnek a mesterséges intelligenciát használó rendszerek, melyek fokozatosan utat törnek maguknak az egészségügyi alkalmazásokban – tették hozzá.

A hároméves projekt az automatikus leletezésen keresztül olyan digitális felületet hozott létre, ahol a páciens és orvos közötti együttműködés, ezzel együtt az ellátás minősége és kimenete is javulhat.

A szakemberek több tízezer gerinc MR-vizsgálat tudományos feldolgozásával olyan képi és szöveges információt is tartalmazó adatbázist hoztak létre, mely a mesterségesintelligencia-algoritmusok fejlesztésének és a gépi tanuláshoz alapjául szolgál.

A gerincről készített MR-felvételeket leletező alkalmazás felgyorsíthatja a kézi leletezést, valamint hozzájárulhat a pontosabb diagnózis felállításához.

KUTATÁS

**Egyre fiatalabb korosztálynál fordul elő
a végbéldaganat**

A tendenciák szerint öt éven belül minden negyedik-ötödik beteg az 50 éven aluli korosztályból kerül majd ki, ezért is fontos az egészséges étrend, a rendszeres mozgás és az elegendő alvás – figyelmeztet a Semmelweis Egyetem.

Az emésztőrendszeri betegségek megelőzésében is fontos szerepet kap a bélmikrobiom, vagyis a bélrendszerben élő mikroorganizmusok összessége. A belek egészségét a megfelelő tápanyagbevitel mellett kellő mennyiségű alvással és sporttal is lehet javítani – vagy átmeneti böjtöléssel –, de akár az is segíthet, ha az ember időszakosan csökkenti a kalóriabevitelt.

Leiszter Katalin gasztroenterológust szerint az időszakos böjtök hasznossága, betegségmegelőző szerepe a 21. századi kutatások tárgyát képezi, ahogyan az is, hogy ez hatékonyabb-e, mint a hosszabb ideig tartó, csökkentett kalóriabevitellel járó tartós diéta. A szakemberek eddig ezekről a böjtípusokról azt tudták meg,



hogy hozzájárulhatnak a fogyáshoz, csökkenthetik bizonyos vérzsírok szintjét és gyulladásos faktorok termelését, vagy túlsúlyos betegek esetében javíthatják az inzulinérzékenységet.

A gasztroenterológus kiemeli, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű zöld- és gyümölcsfogyasztás, rostbevitel, valamint főként a tiszta víz fogyasztása javíthatja a bélnyálkahártya állapotát, a bél mikrobiom-összetételét, valamint gyorsíthatja azt az időszakot, amíg a táplálék a bélrendszerben tartózkodik. Ezek együttesen csökkenthetik a daganatos betegségek, köztük a vastagbélrák kialakulásának kockázatát.

Étrendtippek tavaszi fáradtság ellen

A tavasz az ébredés ideje, ilyenkor egy kis odafigyeléssel sokat tehetünk azért, hogy a természet újjászületésével együtt fizikai és lelki erőnlétünk is megújuljon. Az egyik első lépés az étrendváltás: dietetikusok tanácsait követve adunk néhány ötletet a szervezet „nagytakarításához”.



➔ A téli hónapokban jellemzően több szénhidráttartalmú ételt fogyasztunk, kevesebbet mozgunk, kevesebb időt töltünk a szabad levegőn. A szervezet anyagcsere-folyamatai lelassulnak, így tél végére sokan fáradtnak, kimerültnek érzik magukat. Néhány egyszerű változtatással egészségesebbé és könnyedebbé tehetjük az étrendünket, s hamarosan megtapasztaljuk, hogy fittebbek és energikusabbak leszünk.

Heti egy húsmentes nap

➔ A tavasz a primőrök ideje, márciustól egyre több friss zöldség jelenik meg a piacon, amit érdemes beilleszteni az étrendünkbe. A húst nem kell száműzni a konyhából, de számos előnye lehet egy-egy olyan nap beiktatásának, amikor a húst növényi fehérjékkel – például hüvelyesekkel – és zöldségekkel helyettesítjük. A dietetikusok szerint naponta néhány adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása segíthet csökkenteni a krónikus betegségek, például a cukorbetegség, a szívbetegségek és a rák kockázatát.

Ízesítés friss fűszernövényekkel

➔ A készen vásárolt öntetek, szószok és ételízesítők komoly rejtett kalória- és nátriumforrást jelentenek. Ha könnyíteni szeretnénk az ételinken, használjunk inkább friss fűszernövényeket, zöldpetrezselymet, bazsalikomot, rozmaringot, mentát, borsikafüvet a saláták, húsfélék egészséges fűszerezéséhez.

Fele szénhidrát, fele zöldség

➔ A zöldségek is laktatók és táplálók, miközben a kenyér, a tészta, a rizs vagy a burgonya kalóriatartalmának csak töredékét tartalmazzák. Amikor köretet készítünk, a keményítő-

tartalmú szénhidrátok felét helyettesítsük friss zöldséggel. Jó ötlet a „cukkínitészta” is: mindössze egy spirál zöldségselelőre van szükség, amellyel vékony, spagettire hasonló csíkokat vághatunk. Ha nincsen, megteszi egy zöldséghámozó is. A cukkínicsíkokat kevés vízben pár perc alatt megpároljuk, majd kombinálhatjuk szószokkal, vagy adhatjuk hús mellé.

Teljes értékű élelmiszerek

➔ A legtöbb energia- és müzliszelet többszörösen feldolgozott összetevőkből és hozzáadott cukrokból áll, emiatt röviddel a fogyasztás után emésztőrendszeri panaszokat és akár fokozott étvágyat is előidézhetnek. Nassoláshoz válasszunk inkább olyan teljes értékű élelmiszereket, mint az alma, a narancs, a banán, a sárgarépa vagy a mazsola, amit egészséges fehérjeforrásként diófélékkel is kiegészíthetünk.

Levezetésként igyon gyógyteát

➔ Sokan szívesen zárják a napot egy pohár itallal, mert úgy érzik, a mérsékelt esti alkoholfogyasztás segíti az ellazulást és a gyorsabb elalvást. Csakhogy az alkohol lebontása a szervezettől plusz erőfeszítést igényel, ami rontja az alvásmi-
nőséget. Alkohol helyett igyunk inkább egy csésze nyugtató teát például citromfű, kamilla és komló keverékéből. A gyógytea elősegítheti a pihentető alvást, ami nélkülözhetetlen az anyagcsere-folyamatok egyensúlyának fenntartásához és a szervezet regenerálódásához.

Jobb a natúr, mint az ízesített

➔ Nem mindegy, hogy milyen joghurtot fogyasztunk, a készen kapható ízesített változatok helyett együnk inkább natúr joghurtot. Ebben nincs cukor, viszont hasznos fehérje- és probiotikum-forrás. Egészséges hozzávalókkal akár házilag is ízesíthetjük a joghurtot: adjunk hozzá friss gyümölcsöt, darabolt diót, mandulát és egy teáskanál mézet – az így készített desszertben egyensúlyban lesznek a szénhidrátok, a fehérjék, az antioxidánsok és a zsírok.



Jelek, hogy az epe rendetlenkedik

Okozhat szinte azonnal erős fájdalmat vagy rejtőzhet hosszú időn át: az epe betegségei számos különböző tünetet produkálhatnak.

➔ Az epe a májsejtek által termelt zöldessárga színű váladék, amely az epeutakon át a bélrendszerbe kerülve segíti az emésztést, a zsírok lebontását. A máj folyamatosan választja ki az epét, de mivel nem eszünk egyfolytában, az emésztést segítő epeváladékra csak bizonyos időközönként van szükség. Ezért az epe egy része az epehólyagba kerül, ott tárolódik, és onnan ürül az epevezetéken keresztül a nyombélbe, amikor szükséges.

Epekövesség

➔ Az epe betegségei közül az epekövesség a legközismertebb. Ez a betegség meglehetősen alattomos, mert az esetek jelentős részében teljesen tünetmentes. Sokszor csak akkor tudja meg valaki, hogy epeköve van, amikor más okból röntgen- vagy ultrahangvizsgálatra megy. Más esetekben viszont erőteljes tünetek utalhatnak az epekő jelenlétére: zsíros ételek fogyasztása után heves, görcsös fájdalom a jobb bordaív alatt, puffadás, hányinger jelentkezik.

Az epehólyag gyulladása

➔ Ha valaki lázas lesz, rázza a hideg, görcsös hasi fájdalom kínozza jellemzően, a jobb bordaív alatt esetleg a lapocka felé sugárzóan, hányingere van, hány, a bőre besárgul, a széklete világos, de a vizelete sötét, akkor jó eséllyel akut köves epehólyag-gyulladása van. A probléma az esetek jelentős részében az epehólyag ürülési zavara, ami miatt epepangás miatt jön létre, amely gyulladást okoz a hólyagban.

Az epehólyag-gyulladásnak létezik krónikus változata is, ebben az esetben az is előfordulhat, hogy a beteg egy ideig tünetmentes. Ha vannak is tünetek, azok nem igazán specifikusak, például a betegnek rossz az emésztése, alkalmanként fáj a hasa.

Az epeutak daganatai

➔ Az epeutak daganatai szerencsére meglehetősen ritkák, jellemzően ötven év felett fordulhatnak elő. Sajnos lappangó betegségről van szó, sokszor csak akkor okoz bármilyen tünetet, amikor már meglehetősen előrehaladott stádiumban van. Jellemző tünetei lehetnek (de más betegségekre is utalhatnak) a fáradékonyság, kimerültség, fogyás, a bőr besárgulása, viszketése, világos színű, fehéres széklet, sötét színű vizelet, illetve a jobb oldalon, a bordák alatt jelentkező hasi fájdalom.

Súlyfelesleg, zsírban gazdag étrend

➔ Általánosságban elmondható, hogy az epebetegségek egy része odafigyeléssel megelőzhető. Ugyanis az öröklött hajlamon és az idősebb korban túl számos életmódbeli tényező is befolyásolja a kialakulásukat. Ilyen az étkezés, az egészségtelen, rendszertelen, és mindenekelőtt zsírban gazdag étrend hozzájárulhat az epeproblémákhoz, ahogy a túlsúly is.



A fájdalom lehet éles vagy tompa, a görcsök pedig folyamatosan ismétlődnek. Az epekövesség oka, hogy az epeváladékból kicsapódó kristályok összetapadnak és epeköveket alkotnak. Az epekövek lehetnek koleszterinkövek, vagy ritkábban úgynevezett pigmentkövek.

A kis méretű kövek a görcs alkalmával kijuthatnak az epehólyagból az epevezetékbe és elzárhatják azt, görcsöt és sárgaságot okozva. Még ennél is nagyobb baj történhet, ha a kő az epe- és a hasnyálmirigy bélbe vezető közös nyílását zárja el, mert ennek következtében súlyos hasnyálmirigy-gyulladás alakulhat ki. Tehát a felfedezett és főleg a panaszt okozó epekövek esetén mindig mérlegelni kell a műtétet. Ma már az esetek döntő többségében a pácienseket laparoszkópos módszerrel megműtik és másnap hazamehet.



Örületbe kergeti a fülzúgás?

Sokak életét keseríti meg a gyakran jelentkező, netán állandósult fülzúgás. Ilyenkor az érintett egy zavaró – folyamatos csengő, sístergő, sípoló, morajló, zümmögő, kattogó, zúgó, dübörgő – alaphangot hall, mely akkor a legzavaróbb, amikor tökéletes csend veszi körül.

Bevált praktikákat

➔ A fülzúgás (tinnitus) gyakori, a teljes népesség legalább 10-15%-a szenved tőle. A jelenség változatos intenzitású és jellegű tünetekkel járhat, a teljes mechanizmusa nem tisztázott. Változatos megjelenési formáiban közös, hogy az életminőséget, komfortérzetet jelentősen rontja, hiszen az éjszakai pihenés és a nappali tevékenységek hatékonyságát egyaránt megzavarja.

Mi okozza a fülzúgást?

➔ Többféle fülbetegség, számos neurológiai elváltozás, és belgyógyászati problémák is okozhatják. De felléphet egyes gyógyszerek mellékhatásaként, fertőző megbetegedések, nyaki mozgásszervi gondok vagy fogászati problémák következményeként. Pszichés okok, stressz, neurózis is kiválthatják.

Mit tehetünk a hangzavar ellen?

➔ A fülzúgással minél előbb orvoshoz kell fordulni, mivel súlyos következményeket, alvászavart, kimerülést, összpontosítási nehézséget, balesetveszélyt, illetve depressziót okozhat! A kiderítéséhez széles körű kivizsgálás szükséges.

Számos terápiás lehetőség ismert, többek között a TRT (Tinnitus Retraining Therapy) akupunktúra, hyperbarikus oxigénkezelés, lézerkezelés stb. Egy új terápiás megoldás az akusztikus CR-neuromoduláció, mely a krónikus szubjektív fülzúgás kezelésében az eddigi tapasztalatok szerint reménykeltő.

Leggyakrabban az úgynevezett fehérzaj-terápiát alkalmaznak egy apró, fülbe helyezhető zajgenerátorral kellemes, lágy, folyamatos háttérzajt biztosítva nyomják el a fülzúgás zöreijeit. Gyógyszeres terápia során értágítók, keringésjavítók, feszültségoldó, hangulatjavító szerek stb. alkalmazására kerülhet sor.

NÉHÁNY JÓ TANÁCSOT ÉRDEMES MEGFOGADNI

- ❖ A zajos munkahelyen dolgozók használjanak fülvédő eszközöket.
- ❖ Halláscsökkenés esetén a hallókészülék folyamatos használata a fülzúgást is enyhíti.
- ❖ A koffein és a nikotin érszűkítő hatású, fülzúgást okozhat, ezért jobb ezeket kerülni.
- ❖ Megnyugtató háttérzaj biztosításával elvonhatjuk az agy figyelmét a belső zajokról.
- ❖ Fontos a stresszkezelés, enyhítheti a tüneteket a relaxáció, érdemes elsajátítani és gyakorolni is.

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

Vénavédelem

A VenoprotEP filmtabletta érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit. Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

A forgalombahozatali engedély jogosultja:

EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu
1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu
30 éve a magyar betegért



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

Bőrápolási tanácsok tavaszra és nyárra

Ahogy a melegebb időjárás beköszöntével lecseréljük a téli ruhatárat, úgy ilyenkor a szépségápolási rutinon is érdemes változtatni. A következő gyakorlatok segíthetik az arc bőr tavaszi megújulását és egészséges egyensúlyának fenntartását.



Első a szortírozás

➔ Fontos odafigyelni a kozmetikai termékek rendszeres cseréjére, hiszen azoknak is van szavatossági idejük. Nézzük a meglévő készítményeket, és dobja ki azokat, amelyek már lejártak. Az ajkak vagy a szem környékén ne használjon egy évnél régebbi kozmetikumokat.

Váltson könnyebb hidratálókrémre

➔ A melegebb évszakokban a könnyebb hidratálókrémek is elegendő nedvességet biztosítanak a bőrnek, míg a nehezebb, zsírosabb készítmények a pórusok eltömődését, pattanások kialakulását okozhatják. Válasszon olyan termékeket, amelyek hidratáló összetevőket, például hialuronsavat tartalmaznak.

A túl sok alapozó szintén eltömíti a pórusokat, ami a melegben, a bőr izzadásával párosulva kiütéseket idézhet elő. A könnyebb termékek, például a CC-krémek vagy az ásványi alapozók közömbösítik a bőr olajoságát, és biztosítják az üdőbb bőrfelszínt. Ugyanez vonatkozik a sminklemosóra is: a nehéz, krémes termékeket érdemes könnyebbre, például micellás vízre cserélni, amivel a sminkkel keveredett izzadságot is könnyebb eltávolítani.

Rendszeresen tisztítsa arc bőrét

➔ A kíméletes, hetente legfeljebb kétszer alkalmazott bőrradírozás eltávolítja az elhalt hámsejteket a bőrfelszínről, így



Mi az a CC-krém?

A CC, azaz Color Corrective krém elsődleges funkciója a bőr színének kiegyenlítése. Csökkenti a barna és piros foltokat, így ideális mindazok számára, akik kisebb bőrhibáikat szeretnék elfedni. Emellett hidratál, és fényvédőt is tartalmaz, ráadásul a legtöbb CC-krém ránctalanítóval is el van látva.

az ragyogóbb lesz. Legyen óvatos, kerülje a maghéjakat, dióféléket és mikrogöngyöket tartalmazó, durva bőrradírokat, amelyek mikrosérüléseket okozhatnak. Helyette válasszon sókat és cukrokat, illetve gyümölcssavakat, például papayát, sütőtököt, ananászt tartalmazó peelingeket, ezek ugyanis kíméletesebbek a bőrhez.

Hámlasztásért forduljon szakemberhez

➔ Ha bőre mélyebb megújításra van szüksége, keressen fel egy bőrgyógyászt, aki elvégzi a szezonális kémiai hámlasztást. A kezelés során kémiai oldatot visznek fel a bőrre, ami a külső réteg lehámlását, a bőr megújulását eredményezi, és segítségével a barna foltok is halványabbak lehetnek.

Ne feledkezzen meg a fényvédelemlről

➔ Van egy olyan része a bőrápolási rutinnak, amelyre minden évszakban szükség van. A nap UV-sugárzása télen-nyáron egyaránt káros, ezért mindig kenje be fényvédő krémmel az arcát és egyéb fedetlen bőrfelületeit, például a nyakát, a fülét és a kezét is.

Fedezze felikus bőrápolást

➔ A probiotikus bőrápolás nagyjából úgy működik, mint a probiotikus étrend-kiegészítők a bélrendszerünkben: segít fenntartani az egyensúlyt. Ha kombinált a bőre, és gyakran ingadozik a száraz és a zsíros állapot között, akkor a probiotikus szerum vagy hidratáló segítheti a szélsőségek kiegyensúlyozását.

C-vitamin kívül-belül

A C-vitamin serkenti a kollagéntermelést, valamint erősíti a bőrt, így az jobban megtartja a nedvességet, és ellenállóbb a káros hatásokkal szemben. A nyári hónapokban bőrünk jobban ki van téve az UV-sugaraknak, ami fotokárosodáshoz és a bőr idő előtti öregedéséhez vezethet. A C-vitamin szedése és a vitamintartalmú bőrápolók használata hozzájárul a bőr regenerációjához, valamint segít fenntartani az egyenletes tónust és textúrát, és fokozza a természetes ragyogást.

A fogászat is a digitalizáció útján

A fogorvostudomány jelenleg olyan dinamikusan fejlődő és innovatív terület, amely folyamatosan hoz létre új technológiákat és módszereket a fogászati problémák kezelésére és megelőzésére. AI, AR, 3D nyomtatás – mi a fogorvostudomány jelene és jövője?

➔ A WHO Global 2022-es becslése szerint a szájüregi betegségek közel 3,5 milliárd embert érintenek világszerte, 2 milliárd ember szenved maradandó fogak szuvasodásától, és 514 millió gyermek szenved az elsődleges fogak szuvasodásától. A fogorvosi beavatkozásokra tehát nagy a "kereslet".

Digitális térhódítás

➔ A mesterséges intelligenciának köszönhetően a fogorvosok már az első körben még inkább személyre szabott kezelési tervet tudnak kialakítani pácienseiknek. Ez költségmegtakarítást jelent mind a fogorvosok, mind a betegek számára. Az AI segítségével lehet a jövőben a rezisztens szájrak terjedésének mélyebb megértésére, így a túlélési arányok is javíthatók lesznek – derült ki az amerikai Adit átfogó cikkéből.

A kiterjesztett valóság főként a fogorvostanhallgatók új generációs választási eszköze lehet a jövőben, kulcsfontosságú szájápolási eljárások, köztük a rekonstrukciós technikák elsajátítására. A fogorvosok, fogtechnikusok és fogászati asszisztensek költséghatékonyan, személyre szabott fogászati eszközöket állíthatnak elő, a fogszabályozó illesztők és implantátum modellek nyomtatásától például a koronákig.

Bioanyag-használat a fogászatban

➔ A bioanyag-használat és a biokompatibilis anyagok alkalmazása egyre fontosabb szerepet játszanak a fogorvostudomány területén is. Az előrehaladó kutatások és fejlesztések révén az elmúlt években növekedett az érdeklődés a biokompatibilis anyagok iránt, többek között a cirkónium implantátum is bio-anyagból készül. Az olyan biokompatibilis anyagok, mint például a cirkónium-oxid, széles körben elfogadottak az implantátumok készítéséhez, mivel kevésbé valószínű, hogy a szervezet nem fogadja be az anyagot.



“A hagyományos fogászati implantátumokat általában titánból vagy titánötvözetekből készítik, és ezek a típusok régóta használatban vannak a fogászati implantáció terén. A cirkónium implantátumok az utóbbi években váltak egyre népszerűbbé és elérhetővé, mivel egyre nagyobb lett az igény egy olyan megoldásra, amelyet a fémallergiások is használhatnak. Ráadásul a cirkónium alapanyag miatt az élettartama is hosszabb. Egyedileg készülnek, a digitális tervezésnek köszönhetően a páciensre szabva. Ami pedig a közelmúlt egyik nagy fejleménye: a cirkónium implantátumot sugárkezelés alatt álló daganatos betegeknél is elkezdjük alkalmazni” – mondja Dr. Kovách Sándor, a Clinident Fogászati Centrum szájsebésze.

Mit hoz a jövő?

➔ A jövőben a fogorvostudományban várható további fejlesztések történnek majd az AI és AR alkalmazásával a diagnózisokban és kezeléseknél, valamint az innovatív anyagok, például a cirkónium implantátumok terjedése, amelyek lehetővé teszik a magasabb színvonalú és személyre szabottabb fogászati ellátást. A digitális technológiák és a fenntartható megoldások is előtérbe kerülnek a fogorvosi gyakorlatokban.

A technológia térnyerése mind a felhasznált anyagok, mind a tervezések és kezelések során segítséget fog nyújtani, azonban attól még jó ideig nem kell félni, hogy a fogorvosokat robotok fogják helyettesíteni.

HIRDETÉS

FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt ételmisszer
Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítésére

Az ízületi betegségek vagy porckopás korrigálására szolgál.
Lelassítja, sőt visszafordítja az ízületi gyulladást, fájdalmat.
Hatóanyagai: Kurkumin- és Boswellia-kivonatok, hialuronsav, MSM, II. típusú kollagén, kondroitin, glükózamin

Kapható patikákban, bioboltokban,
a www.shop.pharmaforte.hu webáruházban
és telefonon: 06/30-2100-155



EP-kártyára kapható
Nem helyettesíti a vegyes étrendet
és az egészséges életmódot!

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A CRAN-C étrend-kiegészítő

Sikeres TÖZEGÁFONYA-kivonatos készítmény, 60x.

Proantocianidin (PAC) hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. Sokaknak nyújtott már segítséget.

A kapszula pora kisgyermeknek joghurtba keverve adható.

Kapható patikákban, bioboltokban,
a shop.pharmaforte.hu webáruházban
és telefonon: Tel: 06/30-2100-155



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



Hatalmas áttörés az Alzheimer-szűrésben

Kelet-Közép-Európában egyedülálló, hogy elsőként Magyarországon van lehetőség az Alzheimer-kór korai diagnózisára egy olyan szűrővizsgálatnak köszönhetően, amely a vérből képes kimutatni a betegségben felszaporodó kóros fehérjét.

10-15 évvel korábban is felismerhető

➔ A jelenleg elérhető vérvizsgálatok genetikai vizsgálatok, amelyek csak a betegségre való hajlamot mutatják ki. Ennek fényében érthető tehát, mekkora tudományos áttörést jelent az, hogy az új eljárásnak köszönhetően, akár 10-15 évvel a klinikai tünetek megjelenése előtt, vértesztel is kimutatható az Alzheimer-kórt kiváltó kóros fehérje jelenléte. A neurológus főorvos úgy véli, ez az új vizsgálat forradalmasítja a betegség diagnosztikáját, ennek segítségével ugyanis a szakemberek jóval korábban és egyszerűbben felismerhetik az Alzheimer-kórt.

Megtévesztő kórképek

➔ „Az új vérvizsgálattal egyszerűen kiszűrhető az is, ha valaki a demenciához hasonló tüneteket produkál, de egyébként „csak” krónikus anyagszervi betegségben szenved. Feledékenységet okozhat például a stressz, a felszívódási zavar következtében kialakuló B12-vitamin-hiány vagy a pajzsmirigy-alulműködés is. Mivel ezek mind kezelhető problémák, ezért ezeket a tényezőket mindig ki kell zárni. Az Alzheimer-kór kialakulásának okait jelenleg is kutatják, a legelterjedtebb elmélet szerint a betegség autoimmun eredetű, és az életkor előrehaladtával gyakorisága és súlyossága is fokozódik” – emelte ki Dr. Satori Mária, a Pozitron Medical Diagnosztika Központ neurológus főorvosa.

Elengedhetetlen a korai diagnosztika

➔ „A kezelés során az a legfontosabb, hogy minél előbb meglegyen a diagnózis. A fehérje plakkokat oldó gyógyszerek hatásait tekintve a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy ezek a készítmények lebontják ugyan ezeket a kis szigeteket, és az abnormális fehérjék szintjét is majdnem a nullára csökkentik, a mentális képességek mégsem javulnak, és sajnos nem is térnek vissza. A jelenlegi gyógyszerek pedig csak másfél évig képesek szinten tartani az állapotot, utána folytatódik a hanyatlás. Tehát minél korábban diagnosztizáljuk a betegséget, annál több esély van arra, hogy megőrizzük a még meglévő képességeket, mert ami már elveszett, azt nem lehet visszahozni. A gyógyszerek mellett jelenleg, memória gyakorlatok és agyi tréningek segítenek a szinten tartásban. Természetesen folyamatosan zajlanak a betegség kezelését célzó kutatások, és szerencsére rendkívül biztatóak a különböző génterápiák és összejt-beültetések eredményei. De bármelyik kezelési módot is alkalmazzák, a korai diagnosztika elengedhetetlen a sikerhez” – hangsúlyozta a neurológus főorvos.



A nagyobb hatékonyság érdekében a vérvizsgálatot kombinálják egy számítógépen, tableten és mobiltelefonon elvégezhető, úgynevezett predementia-teszt sorozattal, amely önmagában is alkalmas a korai demencia szűrésre.

Ingyenesen kipróbálható a teszt

➔ „Az Alzheimer-kórra és a demenciára vonatkozó szűrő, vizsgálati és terápiás célú kognitív játékokat, teszteket a páciensek az otthonukban végezhetik, a platformon pedig rögzítik a kognitív viselkedésük digitális lenyomatát. A programban kifejlesztett tesztekkel játékos formában lehet kiszűrni a demencia első, egyébként észrevehetetlen jeleit. A kialakult zavarok esetén a tesztek rendszeres elvégzése lassíthatja a hanyatlást, ezáltal javíthatja a beteg életminőségét. A kognitívteszt.hu oldalon bárki ingyenesen ki is próbálhatja a feladatokat, eddig már 75 ezer tesztet végeztek el” – számolt be róla a főorvos.

„Fontos tudni, hogy az Alzheimer-kór ellen használt gyógyszerek és kezelések hatásosabbak azoknál, akiket korábban diagnosztizáltak, tehát a betegség leküzdésében is óriási előrelépést jelent a vérteszt. Bízunk benne, hogy amennyiben ezt a komplex korai Alzheimer-szűrővizsgálatot elindítja a magánszektor, abban az állami szféra is meglátja a lehetőséget. Az 50 év feletti korosztályt rutinszerűen lehetne szűrni, a vizsgálat olyan általánossá válhatna, mint a koleszterinszint mérése.”

Rendkívül pontos eredmény

➔ „A vérvizsgálat és a speciális kognitív tesztek együttes használatának eredménye 96-97 százalékos pontosságú. Ez az eredmény sokkal jobbnak számít az olyan, jelenleg használt diagnosztikai és meglehetősen drága eljárásoknál, mint például az agyszkenelés vagy a gerincvelői folyadék fájdalmas levétele. A módszer klinikai alkalmazása már idén széles körben elérhetővé válhat, a következő években pedig több ezres vizsgálati számmal tervezünk” – árulta el Kókay András, a Pozitron Medical Diagnosztika Központ ügyvezető igazgatója.

Reflux: bajt okozhat

A reflux bár igen gyakori és jellegzetes tünetekkel járó betegség, azonban az esetek egy részében nehezen diagnosztizálható. Ennek oka, hogy esetenként egyáltalán nem tipikus tünetekkel jelentkezik.

➔ „A reflux oka, hogy a gyomorszáj valamilyen ok miatt nem zár rendesen. Ilyenkor a gyomorsav vagy a gyomorsavval kevert táplálék visszazivárogozik a nyelőcsőbe, irritálja, károsítja annak legalsó szakaszát. A felmárt nyálkahártyán gyulladás, de akár fekély is kialakulhat. Ha a betegséget elhanyagoljuk, az a nyelőcső hegesedéséhez, így szűkülethez is vezethet, vagy akár a gyomornyálkahártya felkúszhat a nyelőcsőbe (Barret-nyelőcső), és ez a nyelőcsőrák fokozott kockázatát is jelentheti” – mondta dr. Demeter Pál PhD, a Budai Egészségközpont gasztroenterológiai szakmavezető főorvosa.

Melyek a reflux tünetei?

➔ Olykor előfordulnak úgynevezett nyelőcsővön kívüli tünetek is (mint például a szegycsont mögötti fájdalom), amelyek könnyedén összekeverhetők a koszorúér-szűkület okozta panaszokkal. A tüneteket gyakran azonban a sav marása okozza és a kardiológiai kivizsgálás után kiderül, hogy a panaszokért a reflux tehető felelőssé. Gyakran a légúti megbetegedések hátterében is reflux húzódik meg – így a krónikus köhögés és a hörghurut, a fül-orr-gégészeti panaszok, az arcüreg- és középfülgyulladás, valamint a visszatérő tüdőgyulladás esetében is érdemes a refluxra gyanakodni.

Mi okozza a kialakulását?

➔ A panaszokat leggyakrabban a gyomorszáj zárásának elégtelensége okozza, aminek anatómiai oka is lehet (pl. rekeszsérv). A rossz étkezési szokások, így a rendszertelen táplálkozás, a túlzott mennyiségű étel fogyasztása, továbbá az ülő, mozgásszegény életmód, túlsúly, dohányzás, alkoholfogyasztás és a stressz fokozza a reflux kockázatát.

A terhesség is fokozhatja a kialakulás esélyét, ugyanis ilyenkor a növekvő magzat megnöveli a hasúri nyomást, amely a gyomorszáj átmeneti megnyílásához vezethet. A tüneteket erősíthetik

A leggyakoribb jelek

- ➔ Émelygés
- ➔ Hányinger
- ➔ Gyomorégés
- ➔ Maró érzés a gyomorszáj körül
- ➔ Savas, rossz íz a szájban
- ➔ Köhögés
- ➔ Szegycsont mögött jelentkező fájdalom

bizonyos mozgásformák, ilyen a kerékpározás, súlyemelés vagy az ugrálással járó gyakorlatok. A szoros ruházat szintén kedvezőtlenül hathat az állapotra.

A tünetek enyhítése

➔ A panaszok enyhítésére mindenkinek megvannak a saját módszerei, így érdemes kitapasztalni, hogy gyomorégés esetén például a tej, a keksz, a főtt krumpli vagy egyéb módszer nyújt-e segítséget. A mozgás serkenti az emésztést, így jó hatással van a tünetekre, ám a fentiek szerint érdemes megfontolni, hogy mit sportolunk. Este, lefekvés előtt 3-4 órával már ne együnk, valamint használjunk magasabb párnát, amely megakadályozza a visszafolyást.

A stressz enyhítésére válasszunk természetes megoldásokat, például jóga, sétát, légzőgyakorlatot vagy relaxációt, ugyanis a nyugtatók lazítják a gyomor záróizmát, így a tünetek fokozódhatnak a tabletták alkalmazásától.

„Ha a fentebb említett tüneteket tapasztalunk, forduljunk szakorvoshoz, ugyanis fontos, hogy a megfelelő kezeléssel és diétával, valamint életmódbeli változtatásokkal megelőzzük a reflux súlyosbodását. Amennyiben időben kezeljük a betegséget, és megtörténik az életmódváltás, valamint a táplálkozás átalakítása, akkor elkerülhetjük a szövődeményeket, így megelőzhetjük a műtéti beavatkozást” – tette hozzá a főorvos.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A NutriPharma® SZEM CSOMAG szemmel kapcsolatos problémákra nyújt segítséget: számítógép, okostelefon, TV és más képernyő rendszeres használata, tartós közeli munka és olvasás során kialakuló szemfáradtság (szaknyelven asthenopia) tüneteinek enyhítésére.



WWW.NUTRIPHARMA.HU

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

- ✓ jellemzően a szem és szemkörüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetében.
- ✓ Léghakozati, fűtés, fűtős térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtétek utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR: **10.775 Ft**

Rendelje meg weboldalunkon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja! **+36 20 254 4113**

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

Fogyás 45 felett – lehetséges!

Jó tanácsok a változtatáshoz

Ha egyszer sikerült félretenni táplálkozási és életmódbeli hibáinkat, további célunk legyen, hogy javítsunk étkezési szokásainkon. De nem szabad megfélekednünk a napi szinten történő, rendszeres testmozgásról sem.



Változtassunk szokásainkon!

➔ Rossz szokásainkon is változtatnunk kell: pl. ne együnk tv-nézés közben, ami elvonja a figyelmünket az evésről, és felmérések szerint „alattomosan” 20%-kal növeli az elfogyasztott étel mennyiségét.

Ízlelgessük az ételt apró falatonként, az alapos rágásnak számos előnye van, pl. jobb lesz tőle az emésztés, többet profitálunk az ízekből, és lassítjuk az evés ritmusát. Ne együnk túl sokat, és hagyjuk abba az evést, mielőtt agyunk a telítettség érzését közvetíti számunkra egy ingerületátvivő anyagon keresztül (kb. 20 perccel azután, hogy az első falatok a gyomorba jutnak.) A rágással több energiát fogyasztunk, és fokozzuk a zsíransagcserét.

Kiegyensúlyozott étrendet kövessünk

➔ Egyszerű menüket állítsunk össze, melyekben főként legyen sok rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag zöldség (egy étkezés felét tegye ki a friss vagy nyers, fagyasztott zöldség), állati protein (pl. sovány fehér húsok, halak), friss gyümölcs, natúr tejtermék, keményítő tartalmú élelmiszer.

A cukormentes édességek vagy a nehéz ételek (pl. szósos húsok, pörköltök, sülték) nem kifejezetten tiltottak, de fogyasztásuk alkalmi szinten maradjon. Az ételeket fűszerezzük ízlésünk szerint, és a főzéshez „jó olajokat” (pl. repce, olíva) használjuk, valamint fogyasszunk bőven olajos magvakat (lenmag, mustármag, quinoa, tökmag), dióféléket (mandula, dió, kesudió, törökmogyoró), mert azok támogatják a zsírégetést, és javítják a rossz hangulatot.

A testmozgás a változókorban fontos

➔ Elengedhetetlen rendszeresen mozognunk 40-es éveinkben, nemcsak vonalaink megőrzése, hanem izom- és csonttömegünk megővése érdekében is. Amellett a testmozgáskor felszabaduló endorfin- és dopaminhormonok hangulatunkra, alvásminőségünkre is kedvező hatással vannak. A torna, a sport csökkenti az ebben az életszakaszban ránk törő hőhullámok intenzitását is, mert javítja a szervezet ellenállását a különböző hőmérsékletekkel szemben.

Egy amerikai tanulmány még arra is rámutat, hogy a súlycsökkentés szempontjából a mozgás még több jótéménye mutatkozik meg a menopauza után, mint előtte. Mértékletesen, de rendszeresen tanácsos valamilyen nem megerőltető fizikai aktivitást végezni (pl. séta, gyors gyaloglás, biciklizés) mindennap. Kedvünk szerint válasszunk mozgásfajtát, hogy annak gyakorlása kellemes időtöltéssé és megszokássá váljék.

Próbáljuk ki az időszakos böjtöt

➔ Napi három főétkezéshez vagyunk szokva, de napjainkban kipróbálhatunk egy táplálkozási ritmusváltással járó, zsírégető módszert is. Ami egy időszakos böjt vagy koplalás („intermittent fasting”) bevezetését jelenti, melynek révén nemcsak a fogyást tesszük lehetővé, hanem pl. a vérnyomásunkon is javíthatunk.

E „diéta” egyik típusának elve az, hogy hosszabbítsuk meg az éjszakai, természetes „koplalást” úgy, hogy hagyjuk ki a reggelit vagy a vacsorát (napi életritmusunk szerint), és csak 8 órán keresztül táplálkozzunk. Pl. 12-20 óra között, ha a reggeli kihagyását választjuk, vagy 7-től 15 óráig, amennyiben töröljük a vacsorát. E napi „böjtölés” során igyunk elegendő mennyiségű vizet vagy gyógyteát cukor nélkül.

Nemrég végzett kutatás kimutatta, hogy ez a módszer 6 hét alatt 6 kg-os fogyást eredményezhet, zsírtömegünk-ből többet adhatunk le ezzel a táplálkozási ritmusváltással, mint pl. egy alacsonykalóriás-étrenddel. Követelmény, hogy a többi étkezés normális ételmennyiséget, változatos és kiegyensúlyozott étrendet jelentsen. Ne kompenzáljuk a kimaradt étkezést azzal, hogy többet eszünk. (Ha gyógyszer szedünk, vagy egyéb egészségi problémánk van, előzetesen konzultáljunk kezelőorvosunkkal.)

AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE



A pályázat célja

Az „Év Gyógyszerésze” díjat és kitüntető címet elnyert gyógyszerésznek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, aki példát mutat kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészi gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfejlesztésben egyaránt.

A pályázat menete

- Ezúton szeretnénk felkérni, hogy az evgyogyszeresze.hu oldalon szavazatával jelölje meg azt a gyógyszerészt, vagy gyógyszerészeket, akik véleménye szerint méltóak lehetnek az Év Gyógyszerésze megtisztelő cím elnyerésére. Szavazatait leadhatja postai úton is (május 31-ig) a következő címen: Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert utca 5-7.
- A szervező a beérkező (internetes és postai) szavazatok alapján rangsort állít fel. A 20 legtöbb szavazatot kapott gyógyszerész névre szóló felkérést kap a pályázaton való részvétel további részleteivel.
- A kiválasztott gyógyszerészeket ezután személyesen keresi fel a szervező, előre egyeztetett időpontban, ahol személyes beszélgetés keretében tudják munkásságukat bemutatni.
- A szavazáson megjelölt gyógyszerészekről a szervezők egy rövid publikációt várnak el, előre meghatározott témakörökben, mely alább olvasható.

Pályázati díjazás

A 2024-as év Év Gyógyszerészeének választott jelentkező a páratlan szakmai elismerésen túl idén is értékes, szakmailag is hasznos ajándékban részesül. A díjátadásra a Magángyógyszerészek Országos Szövetségének XXXIV. kongresszusán kerül sor.

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész.

A pályázatokat a szakmai zsűri tagjai anonim módon bírálják el.

SZAVAZZON ÖN IS!

www.evgyogyszeresze.hu

A szavazatok beérkezésének határideje:
2024. május 31.



Főtámogató



Főszerelő



szavazó: ☐ magánszemély ☐ szakmai

Gyógyszerész neve:

az Ön neve*:

Patika neve:

Telefonszáma*:

Patika címe:

E-mail címe*:

*A következő adatok kitöltése nem kötelező! Amennyiben mégis megadja elérhetőségét, részt vesz egy sorsoláson, melyen értékes ajándékhoz juthat.

Törje meg az ördögi kört!

A szívelégtelenség és a gyulladásos folyamatok szoros kapcsolatban állnak egymással. Kétirányú kölcsönhatásban, hiszen a gyulladás előbb is kialakulhat, mint a szívelégtelenség, de a szívelégtelenség is fokozhatja a gyulladásos folyamatokat. Ezek később tovább rontják a szívelégtelen-beteg állapotát, ami tovább gyorsítja a szívelégtelenség stádiumainak előrehaladását. Így könnyen egy ördögi kör alakulhat ki, melyben a betegek kilátásai egyre rosszabbak lesznek. Éppen ezért a legnagyobb feladat ennek az ördögi körnek a megszakítása.



Tudta?

- ➔ Amerikában 6,7 millió szívelégtelenséggel küzdő beteg él, de 2030-ra a becslések szerint várhatóan 8,5 millió lakost fog érinteni ez a betegség.
- ➔ 4 emberből egynél valamikor élete során ki fog alakulni a szívelégtelenség.
- ➔ A túlsúlyos és magas vérnyomással élő egyéneknél a szívelégtelenség sokkal valószínűbb, hogy megjelenik.

Tartós gyulladás kialakulása

- ➔ Szerencsére a gyulladásos folyamatokat is valamilyenre az irányításunk alatt tudjuk tartani. Azzal tehetjük a legtöbbet, ha olyan életmódot élünk, mellyel koleszterinszintünket, vérnyomásunkat és vércukorszintünket is egészséges tartományban tartjuk, ezzel akár a szívelégtelenség súlyosbodását is késleltethetjük, lelassíthatjuk.

A legjobb gyulladáscsökkentő módszerek és javaslatok:

Hagyjon fel a dohányzással! A dohányzás károsítja a véreket, és érlemeszedéshez vezethet. Ha leszokik a dohányzásról, felére csökkentheti a szívproblémák kialakulásának esélyét.

Egészséges testsúly fenntartása Ha valaki túlsúlyos, rengeteg egészségügyi problémának teszi ki magát. Főleg, ha elsősorban a hasi zsírréteg vastagszik meg, ebben az esetben még valószínűbb, hogy szívproblémák alakulnak ki később. Ezért is lehet nagyon fontos, hogy odafigyeljünk a kiegyensúlyozott és egészséges étrendre és testsúlyunk változására.

– A sóterápia természetes, szelíd és biztonságos kezelési forma, melynek nincsenek ismert mellékhatásai. Ugyanakkor a sóterápia egy kiegészítő terápia, amely mellett továbbra is szükséges a tüdőgyógyász szakorvos által felírt gyógyszeres készítmények használata is! – hangsúlyozza dr. Somogyi Éva, a Tüdőközpont orvosa.



- ➔ Nem véletlen, hogy a szívelégtelenség legfőbb kockázati tényezői között nemcsak a genetikai hajlam és a kardiológiai betegségek szerepelnek, de az olyan gyulladásos állapotot eredményező faktorok is, mint az egészségtelen életmód, a túlsúly, a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás. Ha az ezáltal okozott gyulladásos állapot hosszú ideig fennáll, könnyen kialakulhat a szívelégtelenség, vagy más kóros állapotok, mint például a diabétesz, az allergia, vagy a pikelysömör.

De mi is az a gyulladás?

- ➔ A gyulladás a szervezet gyógyító folyamatai közé tartozik, amellyel a testünk a fertőzések és sérülések ellen próbálja megvédeni magát. *Kétféle gyulladást különböztet meg az orvosi gyakorlat:*

- Az akut, azaz hirtelen fellépő gyulladást, mely általában a szervezet első válasza egy sérülésre vagy betegségre. Például az is a szervezet gyulladása miatt alakul ki, amikor egy-egy felszíni vágás környékén bepirosodik a bőrünk. A gyulladás ilyenkor erősebb véráramlást vált ki. Normális esetben ez csak pár napig tart, amíg a különböző immunsejtek beindítják szervezetünk gyógyító folyamatait, de egyes esetekben ez tartóssá is válhat.

- A krónikus, azaz hosszantartó gyulladás hónapokig vagy akár évekig is tarthat, ami ilyenkor már egészségünkre is kockázatot jelent. Gyakran szív- és keringési megbetegedéseket okoz, mert a hosszantartó gyulladás alatt lerakódások keletkezhetnek az érfalakon, és ez vérrögök kialakulásához vezethet. A krónikus gyulladás növeli a szívelégtelenség kialakulásának esélyét is, ezért erre érdemes kiemelten odafigyelni. Mivel általában nem jár tünetekkel, sokszor csak vérvizsgálattal lehet megállapítani a fennállását.

ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK A DUGULT ORR MIATT?

Az új légzés könnyítő tapasz megoldást kínál azok számára, akik küzdenek az orrjáratok elzáródásával és a horkolással.

Az egyszerű, ám hatékony tapasz az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, ezáltal könnyebbé téve a légzést és biztosítva egy nyugodtabb alvást.



Ez a forradalmian új termék nemcsak átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdülés okozta orrdugulást, de javítja is a légzést hosszú távon. A légzéskönnyítő tapasz megnyitja az orrjáratok keskeny szakaszát, így könnyíti az orrlégzést. Emellett segíti a lágy szájpad rezgésének csökkentését, ezáltal mérséklődik a horkolás és a zavaró éjszakai zajok.

Egyszerű használata és az azonnali hatás teszi a légzés könnyítő tapaszt kiváló választássá allergiás panaszok, megfázás vagy orrdugulás esetén. Felejtse el az éjszakai küzdelmeket azáltal, hogy átadja magát a nyugodt alvásnak és a friss, szabad légzésnek!

Patika  Pack

Magyarországon forgalmazza a

PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



Az Elysium kullancs- és szúnyogriasztó termékek, teljesen növényi alapú, bőrbarát készítmények, melyek megfelelő védelmet nyújtanak különböző rovarok (mint pl. kullancs, szúnyog, tetű, hangya, légy) ellen.



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351,

Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack