

GYÓGYHÍR

Magazin

XIX. ÉVFOLYAM 2024. MÁJUS

Módszerek, melyek
csökkentik a klimaxot

Étrend-kiegészítők
vérnyomásra

Virágok: gyönyörűek
és gyógyítanak is

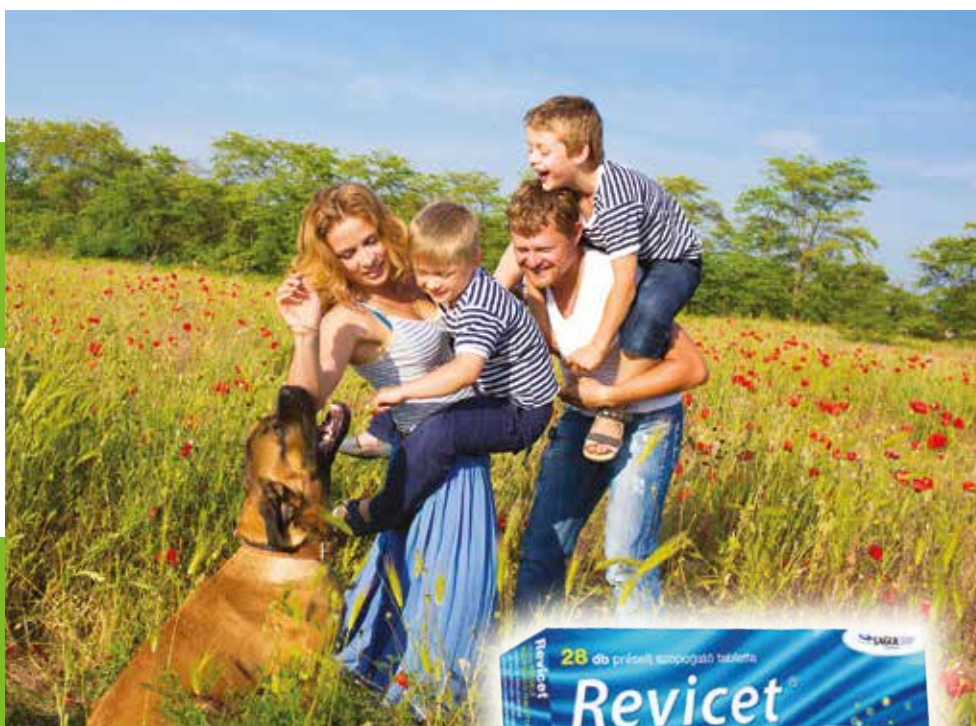
Mentális betegségek
és a bélflóra

Interjú:
BORDÁN IRÉN
színművész



REVICET®

Az egyetlen szopogató tabletta allergia kezelésére



Víz nélkül bevehető



Laktóz-, glükóz- és gluténmentes



Már 6 éves kortól adható



Revicet® 10 mg préselt szopogató tabletta (cetirizin-dihidroklorid) OGYI-T-20392/06



 **SAGER**
PHARMA

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

I  **O₂**

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

bio-kult® *Összhangban Veled!*



VÁLTOZATLAN MINŐSÉG ÉS ÖSSZETÉTEL, ÚJ KÜLSŐ!



- ✓ **ÉLŐFLÓRÁS KÉSZÍTMÉNY**
- ✓ **14-FÉLE ÉLŐ BAKTÉRIUMTÖRZS**
- ✓ **A BÉLFLÓRA SZÁMÁRA**
- ✓ **GLUTÉNMENTES**
- ✓ **NÖVÉNYI KAPSZULA**

Forgalmazza:
VITAMINKOSÁR KFT.
1117 Budapest, Nádorliget utca 7/c.,
Tel.: +36 (1) 209-1084, info@vitaminkosar.hu

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Tartalom

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- ➔ **5. SZEMVÉDELEM**
Tippek szemünk egészségéért
- ➔ **6. ÉLETMÓD**
A jó kapcsolatok az egészség megőrzésében is segítenek
- ➔ **7. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Gyönyörűek és gyógyítanak is
- ➔ **8. GYERMEKEGÉSZSÉG**
Szívelégtelenség: nem a korral jár
- ➔ **9. EMÉSZTŐRENDSZER**
Mentális betegségek és a bélflóra
- ➔ **10. INTERJÚ**
Bordán Irén színművész
- ➔ **11. ALLERGIA**
Mikor kell aggódni a méh- és darázscsípés miatt?
- ➔ **12. VÉRNYOMÁS**
Ezek az étrend-kiegészítők jól tesznek a vérnyomásnak
- ➔ **14. SZÍV-ÉR RENDSZER**
Visszér: a korai felismerés fontos

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
Címlapfotó: Hollauer Rita

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

Készülünk fel a hőségre!

Május 15-én van a nemzetközi klímaváltozási akciónap (International Day of Action on Climate Change), amely az ENSZ kezdeményezésére jött létre 2007-ben. Célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét a globális felmelegedés tényére és a klímaváltozás társadalmi és környezeti veszélyeire, a nemzetközi összefogás serkentése és az állampolgárok környezet-tudatos nevelése.

Az utóbbi évtizedek kutatásai igazolják, hogy az elmúlt 10-20 évben egyre többször találkozhatunk Európában is a hőséggel, a hőhullámokkal. Ez pedig növeli a hőséggel összefüggő szívinfarktusok rizikóját és konkrét számát is. Különösen nagy kockázatnak vannak kitéve a cukorbeteg és a hiperlipidémiával (megemelkedett vérsírszinttel) élők, és mivel ez a két betegség is sokkal gyakoribb az elmúlt években, ez még fogékonyabbá teszi az emberiséget a hőség hatásaira.

Az időjárás és annak egyre szélsőséesebb változásai is stresszt jelentenek a szervezetnek. A szív-érrendszeri betegeknek mindenképpen óvatosságnak kell lenniük, ha kimerültséget, erőteljesebb, szabálytalan szívverést tapasztalnak, illetve, ha eleve szívbillentyű-problémával élnek, megfigyelhetik, hogy fokozódik-e az ödéma-hajlam, a nehézlégzés.

A hőség okozhat úgynevezett hőkimerültséget, amelynek tünetei a fejfájás, a szédülés, a gyengeség, a hányinger, a sötét színű vizelet. Ha ezek tapasztalhatóak, fontos a pihenés és lehetőség szerint a hideg borogatás, a ventilátor használata, a légkondicionált helyiségbe húzódás. A hóguta azonban ennél súlyosabb állapot, így, ha valakinél gyors, gyenge pulzus és lélegzés, zavarodottság, kipirult, forró bőr és akár eszméletvesztés tapasztalható, azonnal hívjunk mentőt!

Fontos a rendszeres vízivás, különösen a fizikai aktivitás alatt és után. Mivel pedig az idősebbek kevésbé érzik a szomjúságot, rájuk fokozott figyelmet szükséges fordítani.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

INNOVÁCIÓ

Különleges
koponyasebészeti
eljárást végeznek

Rendkívül bonyolult, oldalsó-koponyaalapi műtéteket végeznek daganatos betegeken a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ (PTE KK) fül-orr-gégészeti és idegsebészei.

A speciális eljárás Magyarországon jelenleg csak a pécsi klinikán érhető el rendszeresen az érintett páciensek számára.

Az oldalsó koponyaalapi elváltozások kezelésében elvégzett összetett speciális műtétek hatalmas kihívás elé állítják az orvosokat, hiszen a beavatkozásokhoz komoly szakmai tapasztalatra és felkészültségre van szükség – jelezték.

A kooperáció a fül és a halántékcsontról, és rosszindulatú elváltozásait, valamint a kisagy-híd szögleti daganatok különböző típusait kezeli a nemzetközi irányelvek szerint sebészeti és konzervatív módokon. Több alkalommal a műtét során hallásrehabilitációt is elvégzett a team egy különleges eszköz beültetésével, úgy nevezett cochlearis-implantációval.

A sikeres ellátáshoz nélkülözhetetlen személynél és tárgyi feltételek eddig csak korlátozottan, vagy egyáltalán nem voltak elérhetők Magyarországon, tavaly év elejétől azonban a PTE KK biztosítja a szakmai stáb rendszeres együttműködését.

Eddig 37 sikeres beavatkozást végzett el a munkacsoport, a nagyműtétekre pedig kéthetente tudnak sort keríteni.

A pécsi klinikán a komplex műtéti beavatkozás biztonságához sokszor nélkülözhetetlen többcsatornás idegmonitor és navigációs berendezés is rendelkezésre áll, továbbá a műtéti vérzést csökkentő előzetes beavatkozásokat is elvégezhetik.

A PTE a jövőben országos, majd európai regionális ellátó centrumként kívánja elvégezni a műtéteket, valamint egy oldalsókoponyalap-sebészeti magyar és nemzetközi oktatói központ létrehozását is tervezi.

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Nem kell eltiltani a daganatból felépült
gyermeket számos tevékenységtől

A gyermekkorban daganatos betegségen átesettek sokkal egészségtudatosabban élnek kortársaiknál. Ugyanakkor a kutatók szerint a társadalmi beilleszkedésük megkönnyítésére egyénre szabott pszichoszociális programokra van szükség.



A tanulmány a világon elsőként valamennyi gyermekkorban daganattípusra kiterjedve vizsgálta, hogyan boldogulnak az érintettek az élet fontosabb területein.

A kutatás az élet öt fő területén – továbbtanulás, munkavállalás, családalapítás és életminőség, valamint egészségmegőrzés – vizsgálta, hogyan teljesítenek a gyermekdaganatból felépültek egészséges kortársaikkal és testvéreikkel összevetve.

A betegségből felépültek és testvéreik közötti eltérés a testvérek javára valamennyi vizsgált területen érzékelhető – idézi a JAMA Pediatrics szakfolyóirat Hernádfői Márkot, a Semmelweis Egyetem csecsemő- és gyermekgyógyász rezidensét.

Ez az eredmény egyúttal rávilágít arra, mekkora súllyal bír a család és a mikrokörnyezet a betegek későbbi boldogulásában és társadalmi integrációjában.

A kutatás szerint a gyermekkorban daganatból felépült egészséges fiatalok középiskolai oktatásban való részvétele és annak elvégzése között nincs lényeges különbség.

A daganatból felépült betegekre sokkal kevésbé jellemző az egészségügyi kockázatot jelentő viselkedésminták követése, káros szenvedélyek üzése, egészségtudatosan élnek. Nem kell eltiltani őket pl. az autózástól, a "veszélyesnek ítélt" szakmáktól.

SZŰRŐVIZSGÁLAT

Tesztsorozat segíti az Alzheimer-kór
korai diagnosztizálását

A klinikai tünetek megjelenése előtt már 10-15 évvel kimutatható az Alzheimer-kór – közölte a Pozitron Medical Diagnosztika Központ.

Sátori Mária, a Pozitron neurológus főorvosa a közleményben ismertette, hogy a vizsgálatban a plakkokat okozó, kóros fehérjét egy egyszerű vérvétellel mutatják ki, míg eddig erre eddig csak költséges vagy fájdalmas vizsgálatok (CT, MR, agyvízvizsgálat) voltak.

A szűrővizsgálat részét jelentő 1 éves kognitív tesztek és a speciális labortechnológiai eljárás együttes alkalmazásával megállapítható, hogy milyen tendencia látható a betegség lefolyásában, milyen kezelés, feladatgyakorlás szükséges annak lassításához. A betegség korai felismerése növeli a kezelések hatékonyságát, javítja az életminőséget, és nemzetgazdasági szinten is megtakarítást jelent az egészségügyi ellátó rendszer terheinek csökkentésével.

A jelenleg elérhető vér- és genetikai vizsgálatok csak a hajlamot mutatják



ki, míg a Pozitron új vizsgálatával az Alzheimer-kór jelenléte állapítható meg 10-15 évvel a klinikai tünetek megjelenése előtt.

Magyarországon a 60 év felettiek mintegy 20 százaléka, a 70 év felettiek 30 százaléka, a 80 évnél idősebbeknek pedig csaknem 50 százaléka érintett valamilyen demenciában, a demensek 60 százaléka Alzheimeres. Európában jelenleg mintegy 10 millióan küzdenek demenciával vagy neurodegeneratív betegséggel, 2030-ra pedig a számuk várhatóan eléri a 20 milliót. Globálisan a betegek száma közelíti az 50 milliót, 2050-re ez a szám csaknem háromszorosára nő az előrejelzések szerint.

Tippek szemünk egészségéért

Aligha akad olyan közöttünk, aki ne várta volna a tavaszi nap melegítő sugarait, a kerti munkálatokat, a szabadtéri sportokat, játékokat, kirándulásokat. A zöldellő természet, a virágba boruló fák azonban sokaknak egyet jelentenek a tavaszi allergiaszezonnal. A Budai Szemészeti Központ szemorvosa összeszedett néhány hasznos tanácsot.

Készüljünk fel az allergiaszezonra!

➔ A szezonális tavaszi allergiák komoly szemirritációt – könnyezést, viszketést, fájdalmat – okozhatnak. A tünetek a kontaktlencsét viselőknél még kifejezettebbek lehetnek. A gyulladás, irritáció és fertőzés megelőzése érdekében cseréljük gyakrabban a lencsét, vagy az allergiaszezon idejére viseljük inkább szemüveget. Ha a jobb közérzet érdekében antihisztamint használunk, tanácsos ezeket még a pollen-szezon előtt elkezdeni. A magas pollenszintű napokon ne tervezzünk szabadtéri programokat, de ha ez mégis, hazaérve azonnal zuhanyozzunk le, váltsunk ruhát és műkönnel tisztítsuk le a szemfelszínt.

Viseljük szemüveget!

➔ A napszemüveg viselése segíthet megvédeni szemünket a nap káros UV-sugárzásától, ezzel sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük az időskori szembetegségek kialakulásának kockázatát. Válasszunk körbefutó napszemüveget, ezek hatékonyabban zárják ki a szennyeződések, polleneket. Ne feledkezzünk meg az egyébként is nagyon divatos, széles karimájú kalapról, baseballsapkáról sem, amely további védelmet nyújt a napfény ellen.

Ne csak a naptól védjük a szemünket!

➔ A védőszemüveg használata mindig javasolt, ha kertészeti tevékenységet végzünk. A jó védőszemüveg kényelmesen illeszkedik a fejre, nem zavarja a látást és védi a szemet a szálló növényi részekről, kemikáliáktól és felcsapódó kódraboktól. „Tavasszal a szemsérüléssel kapcsolatos balesetek elszaporodnak az ügyeleten. A védőszemüveg használatával nem csak a sérüléseket akadályozhatjuk meg, de annak a valószínűségét is csökkentjük, hogy piszkos, vegyszeres kézzel dörzsöljünk bele a szembe” – meséli tapasztalatait Dr. Nagy Angéla.

Tartsuk nedvesen a szemünket!

➔ A napsütés és a klíma hátulütője, hogy könnyedén kiszáradhatják a szemet. Ha egészséges szemeket szeretnénk, elengedhetetlen, hogy a szemfelszín egész nap hidratált maradjon. Ezt tartósítószer-mentes műkönnel alkalmazásával érhetjük el, de emellett a rendszeres, kellő mennyiségű folyadékfogyasztás is segíthet. Mindig lapuljon a táskánkban egy tubus műkönnel, mely abban is segítségünkre lehet, hogy az irritáló polleneket lemoszuk a szemfelszínről.

Ne felejtsünk el pislogni!

➔ A szemünk hidratáltságát azzal is segíthetjük, ha rendszeresen pislogunk, mert ez az egyik oka a szemszárazság kialakulásának, ami már népbetegségnek számít, és ami egyre gyakoribb a fiatalok körében is. „A pislogás természetes élettani reakció, és fontos szerepet játszik szemünk egészsé-



gében: megvédi a szemet a kiszáradástól, valamint az irritáló anyagoktól. Minden alkalommal, amikor a szemhéjunk becsukódik, a könnymirigyek sós, valamint a Meibom-mirigyek olajos váladéka a szem felszínén végigterül, kiöblítve a kis porszemcséket, benedvesítve a szemfelszín szabadon lévő részét” – mondja Dr. Nagy Angéla.

Diétázzunk és mozogjunk!

➔ Az egészséges táplálkozás és a testmozgás nemcsak az általános egészségnek tesz jót, de nagyon fontos a szem egészsége szempontjából is. A béta-karotinban, omega-3-ban, C- és E-vitaminban, valamint luteinben gazdag élelmiszerek létfontosságúak az egészséges szem számára. Ilyen élelmiszerek például a sárgarépa, a sütőtök, az olajos halak, a bogyós gyümölcsök, a citrusfélék, a mandula, az avokádó, a kelkáposzta, a spenót és a tojás.

Pihenjünk eleget és relaxáljunk!

➔ A szemek egészségének megőrzésében fontos szerepet kap a pihenés és a relaxáció. Nagyszerű tipp a 20-20-5 szabály betartása: 20 percenként 20 másodpercig nézzünk 5 méternél távolabbra, ez segíthet megelőzni, hogy a szemek elfáradjanak és megerőltessék magukat a fókuszált munkavégzés miatt. A jó minőségű alvás a másik módja annak, hogy a szemünk pihenessen. Ha valami langyosat helyezünk a csukott szemhéjakra, például egy melegíthető szemmaszkot, az valóban segíthet a fáradt szemek esti pihenésében és ellazításában, valamint a könnyfilm minőségét meghatározó mirigyeket is stimulálják.

A jó kapcsolatok az egészség megőrzésében is segítenek

Az életkor előrehaladtával a mentális és fizikai egészség megőrzése miatt is egyre fontosabbak a társas kapcsolatok. Ma már tudjuk, hogy a közösséghez tartozás és a szabadidő aktív eltöltése jelentősen javítja az életminőséget, sőt az életkort is meghosszabbíthatják.

➔ Az elszigetelődés komoly egészségügyi kockázatot jelent az idősebbeknek. Bebizonyosodott, hogy azoknál, akik nem tudják fenntartani a kapcsolatot barátaikkal, családjukkal vagy a szomszédsággal, nagyobb eséllyel alakulnak ki olyan krónikus betegségek, mint a cukorbetegség, a rák vagy a szív- és érrendszer elváltozásai. A barátaikkal és szereteteinkkel töltött szabadidő a depresszió csökkenésében és a kognitív képességek megőrzésében is fontos szerepet játszik.



Az egészséghez szükségünk van egymásra

A Harvard Egyetem a felnőttek egészségét és boldogságát vizsgáló, 1938-tól napjainkig tartó egyedülálló kutatása (Harvard Adult Development Study) szintén azt igazolja, hogy a kiegyensúlyozott, boldog emberek tovább élnek, és a plusz éveket nagyobb valószínűséggel töltik jó egészségben, mint az elégedetlenek. A tanulmány jelenlegi vezetői a tavaly megjelent *The Good Life* (A jó élet) című könyvben publikálták az eddigi eredményeket.

Az összes adat elemzése során megállapították, hogy az emberi kapcsolataink jelentik a legfontosabb boldogságtényezőt, és az, hogy mennyire vagyunk boldogok a kapcsolatainkban, erőteljesen kihat az egészségünkre. A kutatásból

az is kiderült, hogy nem a kapcsolatok jellege és száma a meghatározó, hanem a minősége. „Azt találtuk, hogy az embereknek szükségük van testmozgásra, egészséges táplálkozásra és céltudatosságra, de legfőképpen egymásra” – írják a szerzők.

A tanulmány szerint az, hogy valaki mennyire elégedett és boldog 50 éves korában, jobb előrejelzője a későbbi fizikai egészségnek, mint a koleszterinszint, az IQ, a társadalmi hovatartozás, a vagyoni helyzet vagy akár a genetikai meghatározottság.

A szoros kapcsolatok kedvező hatása

➔ A kutatás megállapítja, hogy a minőségi kapcsolati háló számos területen befolyásolja az egészséget. Többek között:

- kisebb a szívbetegség vagy a szívroham kockázata;
- kiegyensúlyozottabb a vérnyomás;
- alacsonyabb a II. típusú cukorbetegség kockázata;
- kisebb mértékű a kognitív hanyatlás az öregedés során;
- erősebb az immunrendszer;
- gyorsabb a gyógyulás;
- kisebb a mentális betegségek esélye, beleértve a depressziót és a szorongást is.

A kulcs az, hogy a jó kapcsolatok hatékonyan segítik a stressz kezelését, a stresszhormonok szintjének csökkenésével pedig a szervezetben zajló káros gyulladásos folyamatok is csillapodnak.

Ápoljuk a kapcsolatokat!

➔ A szerzők azt találták, hogy körülbelül 40 százalékban közvetlenül mi irányítjuk a saját boldogságunkat, s mint írják: soha nem késő a boldogságot választani. Egy listát is összeállítottak arról, hogy milyen tevékenységek segítik a kiegyensúlyozott testi és lelki állapot fenntartását:

- Sétáljunk rendszeresen a szabadban.
- Hetente háromszor nyújtsunk.
- Szánjunk időt a hobbinakra.
- Korlátozzuk a közösségi médiában töltött időt (ahelyett, hogy csak görgetnénk, inkább a másokkal való interakcióra használjuk).
- Tartsunk háziállatot.
- Egyszerre csak egy dologra összpontosítsunk.
- Naponta töltsünk időt a kapcsolatok ápolásával.

Mind közül a lista utolsó pontját tartják a legfontosabbnak: azt tanácsolják, ha ma csak egyetlen dolgot tudunk tenni az egészségünkért, akkor jusson eszünkbe valaki, és vegyük fel vele a kapcsolatot. Lehetőleg személyesen, de ha erre nincs mód, egy telefonhívás vagy akár egy SMS is megteszi.



Gyönyörűek és gyógyítanak is

A virágok szimbolikus jelentését évszázadok óta ismerik nemcsak Európában, de még Ázsiában is. Már az ókori görögök, rómaiak és egyiptomiak is hittek a virágok gyógyító hatásában és érzelmekre ható erejében.

➔ Ilyen többek között az ibolya vagy a levendula, melyek lila virága édes íze miatt torták és más desszertek különleges kiegészítőjeként használatos kandírozva vagy nyersen. Gyümölcs-koktélok is gyakran tartalmazzák, gyógyhatását tekintve pedig álmatlan-ság, köhögés, hörgőhurut és fejfájás-csillapítás esetén alkalmazzák, többnyire gyógyteaként fogyasztva.

A rózsza, bár a szerelem virágaként ismert, nem csak a szíveket gyógyítja. Teaként fogyasztva fertőtlenítésre, nyugtatásra, ellazításra, hasmenés megszüntetésére, baktériumok eltávolítására is rendkívül hatékony.

Külsőleg és belsőleg is

A bíbor kasvirág elsősorban az immunrendszer védelmét szolgálja. Komoly segítséget nyújt az influenza és a nátha megelőzésében, leküzdésében. A kasvirágból készült tinktúra gyógyíthatja a torokfájdalmat és a mandulagyulladást is, sőt segítséget nyújthat nőgyógyászati fertőzéseknel. Csökkenti a lázat, a köhögést, a fáradékonyságot, a gyengeséget,

a végtagfájdalmakat is. Külsőleg gyógyítja az ekcémát, a gyulladásokat, a pikkelysömört, és a különféle bőrbetegségeket. A fehér akácnak nagy szerepe van a gyomorsavtúlnyomás elleni harcban, ezáltal a refluxszal küzdők kedvelt gyógynövénye. Felső légúti fertőzések, megfázások esetén is kiváló, hiszen köhögéscsillapító, nyálkaoldó hatása van. Emellett görcsoldó, nyugtató, tonizáló hatású, és székrekedés esetén is sikeresen alkalmazzzák, sőt ráncsisímító, bőrtónusjavító hatása is van.



Melegben is hasznosak

A citromfű és mentalevél közkedvelt növények, melyeket frissítőbe, süteményekbe előszeretettel használhatunk. A citromfű nyugtat, emésztési panaszokat enyhít, és herpesz kezelésére is jó, míg a mentalevél élénkít és frissít, segíti az emésztést, fertőtleníti és görcsöt old, de nem utolsósorban megfázás ellen is kiváló hatással bír.

Fontos azonban, hogy elővigyázatosan, csak megbízható helyről gyűjtsük be vagy vásároljuk meg ezen növényeket, hogy elkerüljük a problémákat. Nem tanácsos saját kezűleg begyűjteni pl. a gyógynövényeket, mert akár véletlenül is keveredhet a leszedett növény közé egy-két mérgező is.

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.
- ✓ Légkondicionáló, fűtés, füstös 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 egyedül tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

Szívelégtelenség: nem a korral jár

A gyerekeknél kialakuló szívelégtelenség sokban különbözik a felnőttekétől, hiszen náluk életmódbeli tényezők miatt alakul ki (dohányzás, cukorbetegség, magas vérnyomás, koszorúér-betegség), míg az újszülötteknél, gyerekeknél és tinédzsereknél más okokból, általában veleszületett szívrendellenességek következményeként.



A szülők mire számíthatnak?

➔ Bár a szívelégtelenség gyerekeknél is előfordul, azért ez egy nagyon ritka betegség, ráadásul egyáltalán nem reménytelen a helyzet. A gyermekeknél előforduló szívelégtelenség sok fajtája kezelhető vagy gyógyítható. A legfontosabb, amit a felnőttek és családtagok tehetnek, hogy törekednek rá, hogy megértsék a kiváltó okokat és átlássák a kezelés folyamatát, mibenlétét.

Ha a szülők biztosítják, hogy a gyermek eljusson orvoshoz és megkaphassa a megfelelő ellátást, a legtöbb szívelégtelenségben szenvedő gyermek szépen fejlődik és erősödik majd, és aktív, teljes, boldog életet élhet.

Szívelégtelenség gyerekeknél

1. Az egészséges véráramlást gátló betegségek

Az egészséges véráramlást akadályozó betegségek esetén a szív kamráinak „elkülönülése” nem tökéletes, emiatt sérül a szív normál véráramlása is. Az oxigéndús vér keveredik az elhasznált vérral a szíven belül ahelyett, hogy különválasztva áramolnának.

Ilyen, az egészséges véráramlást gátló betegségek:

- A szív bal és jobb, illetve felső és alsó kamrái között kialakult lyuk (lyukas szív)
- A szív kamráinak deformitása
- A fő artériák problémái
- A szívbillentyűzavarok

2. A szívizom pumpáló funkciójának zavarai

A szív pumpáló funkciójának zavarainál a szív nem pumpál elég hatékonyan, és emiatt nem megfelelő a szervezet vér és oxigénellátottsága. Ezt okozhatja:

- Egy vírusos vagy bakteriális fertőzés, ami károsítja, az amúgy egészséges szívizmokat.
- A szív véráramlásának valamilyen okból kifolyólag történő romlása.
- Más betegségek (pl. rák) kezelése során szedett gyógyszerek.
- Szabálytalan szívverés, ami a szív „elektromos rendszerében” bekövetkezett zavarok miatt léphet fel, ilyenkor vagy túl gyors vagy túl lassú lesz a szívverés: kialakulhat fertőzés miatt, de lehet veleszületett rendellenesség is.
- A szívbillentyű-záródás problémái is ide tartoznak, amikor nem zár vagy nem nyílik rendesen a szívbillentyű, így nyomást okozva a szívkamrákban.

➔ Azoknál a betegeknél, akiknél szívelégtelenség alakul ki, csökken a szívizom teljesítménye: nem húzódik össze ugyanolyan erővel, mint az egészséges szív, emiatt nem képes a szervezet számára megfelelő mennyiségű vért pumpálni. Ennek eredményeként a mindennapos tevékenységek során is csökken a beteg állóképessége.

A szív keringési problémáinak kezelése

➔ A problémákat sokszor gyógyszeresen kezelik, esetenként kórházi ellátás keretén belül, vízhajtókkal, vagy olyan gyógyszerekkel, melyek a szív utóterhelését csökkentik. De az is lehet, hogy táplálékkiegészítőket is felírnak a gyerekeknek, hogy a szív által végzett plusz munkához elegendő energiát biztosítsanak a szervezet számára. Bár a gyógyszeres kezelés általában önmagában is segít, de néha műtéti beavatkozásra is szükség lehet, persze ezt minden esetben a kezelőorvos dönti el.

Hogyan ismerjük fel?

➔ Csecsemőkorban a szapora légzés, a nyugalomban vagy már kisfokú megterhelésnél is – mint például etetés közben – jelentkező izzadás, a hosszú etetési idő, a légúti megbetegedéssel összefüggésbe nem hozható nehézlégzés, valamint a súlygyarapodás lassulása vagy leállása hívhatja fel a szülők figyelmét a betegségre. Kisgyermeknél ezeken felül még a szapora szívverés is tünet lehet, ami a mellkason keresztül is érezhető.

Nagyobb gyermekeknél és tinédzsereknél intő jel, ha feltűnően gyorsan elfárad, gyakori vizelési ingere van, az este folyamán étvágytalan, gyakran köhög, szabálytalan a szívverése, megduzzad a lábfeje, bokája vagy a hasa. Hirtelen súlygyarapodás is előfordulhat és légzési nehézségek is felléphetnek.

Mentális betegségek és a bélflóra

A felborult bélflóraegyensúly és az olyan mentális zavarok, mint a depresszió, a figyelemzavar vagy az autizmus között szoros összefüggés van. Az alvászavar, az állóképesség-csökkenés és a motiválatlanság háttérében is nagyon sokszor a bélflóra áll.

➔ Még csak alig néhány éve tudjuk, hogy a bélbaktériumok összetétele az agyi funkciókat, ezáltal pedig az emberi viselkedést közvetve befolyásolja. Ennek oka a bél és az agy közötti kommunikációs rendszer, amit egyszerűen csak bél-agy tengelynek nevezünk. Ezért nem mindegy, mit eszünk, hogy a számunkra hasznos baktériumoknak, vagy éppen azoknak szolgáltatunk megfelelő táptalajt a szaporodáshoz, amelyek ártanak az egészségünknek.

Hogyan alakulhat ki betegség?

➔ A bél és az agy közötti kapcsolat olyannyira erős, hogy bizonyos mentális betegségek kialakulásért is a mikrobiom lehet a felelős. Az emberi szervezetben akár 1-2 kilogrammot is kitevő mikrobiom egyensúlyának eltolódása a kutatások szerint okozhat depressziót, ADHD-t, és az olyan súlyosabb kórképekért is felelős lehet, mint az autizmus spektrumzavar vagy a Parkinson-kór.

„A nem megfelelő táplálkozás önmagában nem okoz mentális betegséget. Ugyanakkor, ha valakiben van hajlam például a depresszióra, akkor ezt a hajlamot a nem megfelelő bélflóra képes aktivizálni és akkor kialakulhat a betegség.” – ismerteti a folyamat lényegét Szász Máté biológus, a SYN-LAB Sport és Prevenció Diagnosztika szakmai igazgatója.

Nemcsak mentális betegségek esetében, hanem sokkal általánosabb, mindennapi problémák – például állóképesség-csökkenés, alvászavarok, motiválatlanság – esetén is jó eséllyel a bélben lévő egyensúly-eltolódásban kell keresnünk a panaszaink kiváltó okait.

Az étrend megváltoztatása rendkívül hatékonyan és gyorsan képes regenerálni a bélbiomot, sokszor már az első héten érezhető a hatása, de két-három hónapon belül szinte minden esetben látványos javulás tapasztalható.



Mellőzzük a mesterséges anyagokat

➔ Minden élelmiszer kerülendő, amiben tartósítószer, mesterséges édesítőszer és aroma van, mert ezek eltolják a bélflóra természetes egyensúlyát, ami gyulladáshoz vezet, ennek pedig egyenes következménye a betegség, legyen az elhízás, cukorbetegség, depresszió vagy súlyosabb mentális kórkép.

„Jobb, ha az ultrafeldolgozott élelmiszereket kiiktatjuk az étkezésünkől: vagyis minden olyan étel kerülendő, ami csomagolóanyagban van, és tartalmaz legalább egy anyagot, ami a természetben nem található meg. Az édesítőszereket ugyanilyen károsnak tartom, garantáltan bélflóra-eltolódáshoz vezet, ha nagy mennyiségben fogyasztjuk” – mondja a biológus.

A szakember elmondása szerint a bélflóra eredete a földben lévő baktériumokra vezethető vissza, hiszen évezredekig azt ettük, amit a termőföld adott, így a bélrendszerben található baktériumok nagy része is a termőföldből származott. Most, hogy rengeteg olyan élelmiszert fogyasztunk, amelyeknek nincs köze a termőföldhöz (kezelt, ultrafeldolgozott vagy hidropóniás környezetben nevelt), megnőtt az előfordulási gyakorisága a bélbetegségeknek, amelyek nagy része a felborult bélflóra-egyensúlyra vezethető vissza.

„Vegyük le a nagymamánk szakácskönyvét a polcra és próbáljunk meg azokból az alapanyagokból főzni, amelyeket felmenőink használtak egy olyan korban, amikor még nem volt tele minden mesterséges anyagokkal. Vásárolni pedig a piacra menjünk, ott juthatunk jó eséllyel olyan élelmiszerhez, ami nem árt a bélflóránknak.” – javasolja Szász Máté.

HIRDETÉS

FLEXI-MAXI

Ízületek FLEXIbilitásának MAXIális segítségével speciális gyógyszerrel célra szánt élelmiszer

Fáj a térd, csípője, bokája? Van segítség!

FLEXI-MAXI az

- ízületi porckopás korrigálására
- ízületi folyadék pótlására
- ízületi gyulladás és fájdalom mérséklésére, szüntetésére.

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

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

FERULANT™ - Férfiaknak

Megtermékenyítő képesség támogatására

Gyógyszernek nem minősülő, amerikai gyógyhatású készítmény

- növeli a spermiumok számát, mozgékonyágát.
- csökkenti a spermiumok DNS fragmentációját, ezáltal óvja a leendő babát a veleszületett betegségektől.
- A tervezett fogamzás előtt 3 hónapos FERULANT-kezelés szükséges!

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

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

BORDÁN IRÉN nevére egy generáció kapja fel a fejét. A hetvenes évektől főszerepeket játszott színpadon és megannyi filmben. Pillanatok alatt vált a klasszikus értelemben vett mozisztárrá. Fotogén szépsége és összetéveszthetetlen hangja, érzékeny játéka, kisugárzása elérte a közönség szívét. Mindenki ismerte. Aztán nekiindult Amerikának. A kétezres évek újra itthon találta, és idén márciusban Jászai Mari-díjat kapott.



FOTÓ: HOLLAUER RITA

Kübekházáról az amerikai filmvászonra

Van benned spirituális érzékenység, de mikor érintett meg téged először ez?

Már gyerekkoromban volt bennem valami furcsa. A faluban, ahol felnőttem, a régi mesék adtak valami mély bölcsességet és sugallták, hogy nem csak ez a földi élet létezik. De ennél többet vittem magammal, mert az évek során megértettem, hogy például sok múlik azon, hogy születéskor ki mennyi fényt hoz magával, mert azon is múlik, hogy milyen ember lesz valakiből. Megértettem, hogy a hivatás csodás magyar szó, mert benne van, hogy valamire van elhívásunk. A faluból hoztam azt az évek alatt megérett tudást is, amely úgy szól, hogy érezd magad alatt a földet és feletted az eget, akkor vagy harmóniában az univerzummal és önmagaddal.

Annak idején megosztottad a gondolataid valakivel?
Dehogy. Nem is mertem róla beszélni. Különc voltam, kívülről figyeltem a dolgokat.

Egy befelé figyelő fiatalból hogyan lesz színész?

Volt egy álmom, amiben volt egy felismerés, hogy ez az utam. És volt egy tapasztalás, ami abban erősített, hogy a dolgok, amire gondolunk, megvalósulnak. Van bennünk egy teremő erő. Jézus azt mondta: többre vagytok képesek, mint gondoltátok. Így hát nem tágitottam ettől a tervemtől. Felszöktem Pestre, a felvételre. Az intuíciómra hallgattam, a lélek hangjára és nem a szüleimre, akik tiltottak ettől a pályától. Később persze büszkék voltak rám.

Magyarország legszebb színésznőjének neveztek...

A szépség erő, de csak akkor, ha lélek és tisztaság van benne. Bátorságot ad, magabiztosságot.

Volt egy másik bátor lépésed, amikor elhagytad az országot, sikeres színésznőként.

Férjhez mentem egy magyar fiúhoz, aki Amerikában élt. Ez ennyi. Szerelmes voltam. New Yorkban éltünk 21 évig.

Filmekben, tévésorozatokban játszottál Amerikában, miért jöttél haza?

Elváltunk. Ez sokakkal megtörténik. A fiam pedig az ikertornyok összedőlésénél azt mondta, nem akar tovább ott élni.

A gyerekeidnek mi a viszonya a magyarságukhoz?

A gyerekeim Magyarországot tekintik hazájuknak, tisztán beszélnek magyarul. Az unokáimmal nehezebb a helyzet, mert a menyem és a vejem is amerikai. De megpróbálok mindent megtenni, hogy megtanuljanak magyarul. Évente kétszer találkozom velük, és ilyenkor csak magyarul beszélek és olvasok nekik. Annak idején a gyerekeimnek is minden este meséket olvastam, és korukhoz képest nagyon korán elkezdtem a komolyabb irodalmat is megmutatni, mint például *Az öreg halász és a tenger*. Nyaranként hazajöttünk, akkor meg mentek át a faluba a tanító nénihez, hogy írni is jól megtanuljanak. A magyar nyelv egy kincs. Szeretném, ha ez megmaradna a családban.

Most vagy társulatnál?

Nem, mert három éve elhívtak egy szereplőválogatásra egy amerikai Emmy-díjas tévésorozathoz és megkaptam a szerepet. Az Újszínház társulatánál voltam, és kértem *Dörner György* igazgatót, hogy engedjen el, de olyan feltételekhez kötötte, amit nem tartottam etikusnak, így felmondtam. Pár nap múlva bejelentették a Covid miatti lezárásokat, így nem indult el a forgatás, de már nem tartoztam a színházhoz sem. Azóta a sorozat elkészült és sikeresen vetítik. A Netflixen megy és *Russian Doll* a címe. Bulgakov Mester és Margaritájára emlékeztető misztikus, időugrásokkal játszódó, mély mondanivalójú film. Az anyát és a nagymamát is én játszom, állandó szereplő a történetben a két karakter.

Megint egy szerencsés fordulat.

2002-ben jöttem haza, tíz évig nem kaptam állást, a társulatoknál telt ház volt. Viszont ez arra volt jó, hogy elkezdtem koprodukciós filmekben dolgozni. Évente egy-két filmben játszottam, és ennek is köszönhetem, hogy megkaptam az egyik főszerepet a *Russian Doll*-ban.

Kicsit megkésett ez a Jászai Mari-díj, nem?

Igen, mindenki ezt mondja, aki gratulál, sőt egy hivatalos személy úgy fogalmazott, hogy ez régi adósságunk ön felé. Nagyon örülök a rangos díjnak és remélem, hogy a jövő nemzedékei is méltónak tartanak a legnagyobb magyar színésznő, Jászai Mari nevéhez.

Mikor kell aggódni a méh- és darázscsípés miatt?

Az egyre kellemesebbé váló idő ellenére is sokan óvakodnak a szabadtéri tevékenységektől, túrázástól vagy kertészkedéstől a méhek és a darazsak csípésétől tartva. Pedig a gyerekek mindössze 0,5 és a felnőttek 3 százalékának van tényleges méh- vagy darázscsípés-allergiája, előzetes tájékozottsággal pedig minimalizálhatjuk a csípések kockázatát.

➔ A tavasz beköszöntével felbolydul a természet, egyre több rovarral és bogárral találkozhatunk a kültéri tevékenységeink során. Bár a növénytermesztés szempontjából létfontosságú beporzók csípése akár allergiát is kiválthat, ám nem mindegyike jelent veszélyt ránk. A rajz- és mozifilmekkel ellentétben a méhek nem repkednek körülöttünk arra várva, hogy megcsíphessenek bennünket, és a virágokat meglátogató kis rovarokat is nyugodtan megközelíthetjük egy természetfotó erejéig anélkül, hogy megtámadnának bennünket.

A méhek a szúrásakor feromont bocsájtanak ki, ami miatt a közelben lévő többi méh is támadhat. Ha tehát méhcsípés ér bennünket, igyekezzünk mihamarabb elhagyni a helyszínt.

A méhcsípés sokszor csak egy óvatlan találkozás miatt következik be. Nagyobb veszélyt jelenthetnek az ember közelében élő társas darazsak, amelyek padlásokon, ereszek alatt üthetnek tanyát, és agresszívan védhetik fészüküket.

Milyen tünetek lehetnek?

➔ A csípést követő rövid időn belül megjelennek a jól ismert tünetek: bőrpír, viszketés, fájdalmas, vörös duzzanat és meleg tapintat, ami általában 1-2 napon belül elmúlik. Akár 10 cm-nél nagyobb duzzanattal járó lokális reakció is létrejöhet, ami több napon át fennállhat. Ez esetben is elegendő a tüneti kezelés, ami elsősorban a bent maradt fullánk eltávolítását, hideg állott vizes borogatást, jegelést és az érintett végtag felpolcolását jelenti – hangsúlyozza *dr. Moric Krisztina* allergológus, klinikai immunológus, fül-orr-gégész szakember.

A tüneteket antihisztamin tartalmú gyulladáscsökkentő krémekkel és gélekkel, valamint szükség esetén fájdalom- és gyulladáscsökkentő gyógyszerekkel csillapíthatjuk. A rovarcsípés után ritkán, de akár sokkal súlyosabb szisztémás tünetek is kialakulhatnak, ezek időben történő felismerése életmentő lehet! – figyelmeztet a szakember.



A percekkel vagy akár fél órával később testszerte megjelenő bőrkiütés, duzzanat, gyomor- és bélrendszeri tünetek (pl. hasmenés, hányás), szédülés vagy fejfájás, a vérnyomás hirtelen megváltozása, súlyosabb esetben nehézlégzés, arc-és ajakduzzanat, illetve eszméletvesztés azonnali orvosi beavatkozást igényel. Ha az érintett személy eszméleténél van, a mentő megérkezéséig fektessük a hátára, és lábait polcoljuk fel, nehézlégzés esetén azonban ültessük!

Ha beigazolódik az allergia

➔ Sajnos nem tudjuk szűrni azokat, akiknek méh- vagy a darázsméreg allergiája van, és előfordulhat az is, hogy egyetlen csípés után még nem derül fény azonnali allergiás reakcióra. Ilyenkor ugyanis az történik – magyarázza *Moric doktornő*.

A szervezet ellenanyagot termel a rovarméregben található fehérje természetű anyagokkal szemben, ami csak a következő csípés során váltja ki az allergiás tüneteket. Ha a csípést követően szisztémás tüneteink alakultak ki, az allergológus az anamnéziséből felderíthető tünetek, a fizikai vizsgálat és az allergológiai tesztek eredménye alapján állítja fel a diagnózist.

Aki tudatában van rovarallergiájának, annál mindig legyen kéznél a kezelőorvos által felírt adrenalin hatóanyagot tartalmazó autoinjektor, amivel elkerülhetővé válik az életveszélyes anafilaxia kialakulása. Ilyenkor is szükséges orvoshoz fordulni, hiszen az átmeneti javulást követően ismételt jelentkezhetnek a tünetek.

- A méh-, és darázscsípés allergiával diagnosztizáltak esetében érdemes megfontolni az allergénspecifikus immunterápiát, ami bár egy időigényes kezelés, de tartós védelmet biztosíthat a betegeknek. A kezelés tisztított és standardizált méregkivonatokkal történik, és az eredmények szerint a darázscsípés allergiás betegek 90-95 százalékánál, a méhméreg allergiás betegek 75-80 százalékánál következik be gyógyulás – ismerteti az Allergiaközpont orvosa.

Módszerek, melyekkel csökkentők a klimax tünetei

Egy tanulmány szerint 2030-ra 1 milliárdnál is több nő nézhet szembe a változókori kihívásaival. A hölgyek általában 45 és 55 éves kor között, 12 hónappal az utolsó menstruációjuk után lépnek a menopauzába. A hormonális változások, például az ösztrogén termelődésének csökkenése azonban már évekkorábban elkezdődnek.



Életmódváltással késleltethető

→ A zsigeri zsír gyarapodásához a szervezet is „alkalmazkodik” új hajszálereket kialakítva és több oxidatív szabadgyököt termelve, mely aztán intenzív védekezőreakciót vált ki. Az immunsejtek elszaporodhatnak a zsírszövetekben, melyek előbb kisebb fokú helyi gyulladásokhoz, hosszútávon pedig érrendszeri károsodáshoz vezethetnek. A menopauzába lépő nők ezért hajlamosabbak a kardiovaszkuláris betegségekre. Emellett a rákos daganatok (különösen a hormonérzékeny mellrák), az inzulinrezisztencia, a kettes típusú cukorbetegség és a csontritkulás kockázata is magasabb náluk.

Habár nem teljesen szünteti meg a tüneteket és a kapcsolódó betegségek kialakulásának kockázatát, az időben elkezdett életmódváltás késleltetheti a megjelenésüket, javítva a változókori nők életminőségét.



Az ajánlott étrend

A súlyvesztés körülbelül fél-egy kiló hetente, elsősorban a zsírból, az izomzat megtartásával.

- Kevesebb, mint 5 g só naponta.
- Legalább napi 300 g zöldség és 200 g gyümölcs.
- Napi 1-1,2 g fehérje testsúlykilogrammonként, melynek fele növényi forrásból származik; előnyben részesüljenek az alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások.
- Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült vörös hús fogyasztása.
- Hetente legalább két adag (100-120 g/alkalom) zsíros húsú mélytengeri hal vagy édesvízi hal fogyasztása.
- Feldolgozott húskészítmények fogyasztása csak alkalmanként és kis mennyiségben.

→ A Nutrient nevű szakfolyóiratban publikált magyar dietetikusok szerint a nők 50 és 60 éves koruk között évente átlagosan 6,8 kilót szednek fel, testalkattól függetlenül. Az ösztrogén fontos szerepet játszik az anyagcsere és a testzsíreloszlás szabályozásában. A hormontermelés csökkenésével ez átalakulhat, és több zsír rakódhat le az alhas tájékán (zsigeri zsír). Az ösztrogénszint esése az agyban található étvágy- és hangulatszabályozó ingerületátvivő anyagokra is hatással van, ezért a változókori nők jobban kíváncsiak bizonyos ételekre, különösen a magas cukor- és zsírtartalmúakat, melyek átmeneti hangulatfokozók és megemelik az energiabevitelt is.

„Az anyagcsere a kor előrehaladtával lelassul, és a szervezet egyre kevesebb kalóriát éget el. Az ösztrogén-csökkenés ezt tovább fokozza, ezért a nők a változókori könnyebben szednek magukra plusz kilókat” – mondja dr. Pálfi Erzsébet, a Semmelweis Egyetem főiskolai docense. A negatív energiamérlegnek éppen ezért elengedhetetlen szerepe van a túlsúly kezelésében.

A rendszeres testmozgás segít

→ A változókori egyéb, gyakori tünetei a hőtűz, az éjszakai izzadás, a fejfájás és az ízületi fájdalom. A nők ebben az időszakban ingerlékenyebbek, érzékenyebbek lehetnek, és nehezebb lehet a koncentráció. 75-80%-uk tapasztalja a fenti tünetek valamelyikét, 20-30%-uk súlyos formában. A tünetek intenzitása és gyakorisága változó, de életmódváltással befolyásolható.

„A hormonális átalakulás éveiben rengeteg változás megy végbe a női testben, melyek közül bár az elhízás és a hőtűz a legnyilvánvalóbbak, ezek további kockázatokat hordoznak magukban, ha nem figyelnek rájuk” – magyarázza Erdélyi Alíz, az MDOSZ főtitkára, és a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének mesteroktatója.

Ezek az étrend-kiegészítők jót tesznek a vérnyomásnak

Számos szív- és érrendszeri betegség előszobája a magas vérnyomás. Megelőzéséhez hozzájárul a rendszeres testmozgás, a dohányzás elhagyása és az egészséges étrend. Most néhány olyan táplálékkiegészítőre hívjuk fel a figyelmet, amelyek szintén kedvező hatással lehetnek a vérnyomás szabályozására.

→ A magas vérnyomást csendes gyilkosnak is nevezik, mivel az esetek nagy részében sokáig nem okoz panaszokat. A Magyar Hipertónia Társaság adatai alapján a 8,3 millió felnőtt lakosból mintegy 3,5 millió érintett; a 75 év felettiek több mint 80 százaléka hipertóniás.

Bár a következő táplálékok nem csodaszerek, a vérnyomásra gyakorolt jótékony hatásukat kutatások is alátámasztják. Fontos megjegyezni, hogy nem helyettesítik a kiegyensúlyozott étrendet és az aktív életmódot, mégis hasznos kiegészítői lehetnek az előírt vérnyomáscsökkentő gyógyszereknek.

Cékla

→ A céklában nagy mennyiségben található értékes vitaminok és ásványi anyagok, valamint antioxidánsok, főleg kálium, magnézium, vas, A-, C- és B6-vitamin. Emellett nitrátban gazdag: ennek köszönhető vérnyomáscsökkentő hatása. Az emberi szervezetben a nitrát nitrogén-oxidá alakul, amely segít kitágítani az ereket, így 2-2,5 deci nyers céklalé fogyasztása órákra rendbe teheti a vérnyomást. Emellett jótékonyan hat a májra, az emésztés egészségére, és általános gyulladáscsökkentő hatása is ismert. A céklagyökér-kapszula kényelmes alternatívája lehet a nyers céklalé fogyasztásának.



Érlelt fokhagyma

→ Több tanulmány is kimutatta, hogy az érlelt fokhagymát tartalmazó táplálékkiegészítő rendszeres – legalább 12 hétig tartó – szedésével szignifikánsan javul az artériák rugalmassága, és kedvezően alakul a vérnyomás. A 20-24 hónapig vizes etanolban érlelt fokhagymakivonat gazdag olyan vegyületekben, amelyek képesek megkötni a szabadgyököket a szervezetben.

Próbálja ki a DASH-diétát!

A DASH betűszó feloldása az angol Dietary Approaches to Stop Hypertension, amely szó szerint azt jelenti: a magas vérnyomás megszüntetésének étrendi megközelítése. Kifejezetten a magas vérnyomás megelőzésére, kezelésére fejlesztették ki, ám alkalmazása kedvező lehet a teljes szív-ér rendszer egészségére. A DASH-diéta gazdag a vérnyomás szabályozásában közrejátszó káliumban, kalciumban és magnéziumban, ugyanakkor erősen redukálja a magas sótartalmú, telített zsírokban és cukorban bővelkedő ételek fogyasztását. Kutatások szerint akár néhány hét alatt csökkentheti a vérnyomást, hosszú távon pedig az LDL-koleszterinszintet is.



Szőlőmagörlemény

→ Legfőbb hatóanyagai a polifenolok közé tartozó proantocianidinek vagy OPC (oligomer proantocianidin) vegyületek. A proantocianidin antioxidáns tulajdonságokkal bíró bioflavonoid, amely segíti fenntartani a jó vérkeringést, erősíti a hajszálerek falát. A sokat emlegetett polifenolok a természetben előforduló vegyületek egy csoportja, amelyek csökkenthetik bizonyos betegségeket, például a cukorbetegséget, a szívbetegséget, a gyulladást és a kognitív hanyatlás kockázatát.

Magnézium

→ A magnézium hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, segít fenntartani az elektrolit-egyensúlyt, támogatja az idegrendszer megfelelő működését, szükséges a normál izomműködéshez, hozzájárul a pszichológiai funkciók megfelelő működéséhez, valamint szerepet játszik a fogazat és a csontozat egészségének fenntartásában. Kutatások igazolták, hogy a magnézium a nitrogén-oxid-termelés serkentésével segít ellazítani az artériákat, valamint befolyásolja a kalcium beáramlását, ami szintén hozzájárul a vérnyomás szabályozásához.

Visszér: a korai felismerés fontos

Hazánkban tízből négy ember küzd visszérrel. Ha nem kezelik megfelelően, az súlyos szövődményekhez, sőt akár halálhoz is vezethet.



➔ A hazánkban tízből négy embert érintő betegség rontja az adott végtag keringését, így súlyos esetekben trombózis kialakulásához vezet, ami akár halállal is végződhet.

“A nők esetében a hormonális rendszer működésével függ össze a fokozottabb hajlam. A női nemi hormonok egy része, valamint a hormonok arányának menopauzával összefüggő változása a vér összetételét olyan irányba változtatja meg, amely növeli a trombózis kialakulásának esélyét. Fiatalabb korban a terhesség során nagy terhelés jut az alsóvégtagi erekre, amely hozzájárul a betegség megjelenéséhez.” – tárja fel az okokat Dr. Tersztyánszky Rita, az Affidea Magyarország belgyógyász-angiológusa, járóbeteg-ellátásért felelős orvosigazgatója.

Mit ne tegyünk, ha megjelent a visszér?

➔ Vénás beteg esetén mindenképpen kerülendő a statikus, nagy súllyal történő terhelés, kerülendő a melegben történő hosszas állás. “Vízajtó alkalmazása a visszereesség okozta dagadás csökkentésére felesleges és káros is. Fájdalomcsillapítót sem érdemes szedni visszeres fájdalomra, mert ezekre a vénás betegséget kísérő panaszok nem reagálnak” – teszi hozzá Dr. Tersztyánszky Rita.

A megfelelő méretű és helyesen alkalmazott, orvos által javasolt kompressziós gyógyharisnyákon kívül egyéb szoros, vénákat leszorító ruházat viselését érdemes kerülni. Étkezéssel és megfelelő életmóddal sokat tehetünk ereink egészségéért.

Sok C-vitamin

➔ A C-vitamin erősíti az érfalat és segíti a vérkeringést, ezért ajánlott olyan zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani, amelyeknek magas a C-vitamin-tartalma. Nagymamáink a vadgesztenyére esküdtek, ha a visszér elkerülése volt a cél: a benne lévő eszcin nevű hatóanyag erősíti az érfalakat és gátolja a vizesedést.

Napi 15 perc mozgás

➔ Olyan mozgásformát javasolt végezni, ami dinamikus, ilyen például az úszás, biciklizés, futás vagy akár a tánc. Napi 15-20 perc mozgással vagy akár egy rövid sétával vagy néhány perces lábtornával is megelőzhetjük a visszér kialakulását. A lábunk felpolcolásával és gyakori átmozgatásával is javíthatunk a visszérhelyzetben.

Hideg vizes lábfürdő

➔ Hideg vizes lábfürdővel stimulálhatjuk a vérkeringést, érdemes hetente néhány alkalommal elvégezni a következő gyakorlatot: üljünk a kád szélére és engedjük bele annyi hideg vizet, hogy a térdünkig érjen. Felváltva tapossuk a vizet a jobb, majd a bal lábunkkal, folytassuk ezt tíz percig, majd, ha végeztünk, húzzunk vastag, meleg zoknit a lábunkra.

Sok rost, kevés só

➔ A rostban gazdag élelmiszerek segítik az emésztést, így csökken a salakanyagok lerakódásának esélye az erekben. A zöldségek, gyümölcsök mellett rostban gazdag az árpa, a szeszamamag, a csicseriborsó és a zab is. Érdemes kontrollálni a sófogyasztásunkat is, mert víztartó hatása van, ami növeli az erekben a nyomást, ez hosszú távon kedvez a visszér kialakulásának.

Nagyanyáink praktikái

➔ A népi gyógyászatban számos praktika létezik a visszereesség csökkentésére, ezek közül az egyik legnépszerűbb az almaecetes borogatás: javítja a vérkeringést, valamint fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatása is ismert. Népszerű gyógynövény a csattanómogyoró (varázsmogyoró): a benne lévő antioxidánsok lassítják a vérkeringést, ezért érszűkítő hatásuk van. A ginko biloba és a szőlőmag javítja a keringést, a sárga körömvirág pedig belülről tisztítja az ereinket, segít megakadályozni a vérrögök kialakulását.

Azonnal forduljunk orvoshoz

➔ Van néhány könnyen felismerhető tünet: ilyen a feszülő vádli, a lábizomgörcs, a viszketés az adott területen. Ha zsibbad vagy bizserég a vádlink, ha hideg vagy terhelés hatására kellemetlen érzésünk van a kéz- vagy lábfejen, vagy ha vizenyőt, ödémát, dagadást észlelünk a lábunkon, akkor érdemes hamar felkeresni egy angiológiai vagy érsebészeti szakrendelést. Az érgyógyászatban jártas szakemberek a vénás betegség stádiumának megfelelő kezeléseket javasolnak, így elkerülhető a halálos szövődmény kialakulása. A betegség korai felismerése esetén a visszérbetegség tünetei jelentősen csökkenthetők, a folyamat súlyosbodása lassítható.

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!

Magyarországon forgalmazza a
PATIKA PACK KFT.

Patika  Pack

1139 Budapest, Úteg u. 49.
Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

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
Ahogy tetszik!*

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



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



EXTRACTUMPHARMA

a gyógyítás és
az egészség
szolgálatában!

30
éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 **MAGYAR
GYÓGYSZER**

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

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