

GYÓGYHÍR

Magazin

XIX. ÉVFOLYAM 2024. SZEPTEMBER

Hogyan segít
a köszvénydiéta?

Mivel kezeljük
a parlagfű-allergiát?

Vércukormérés-
kisokos

Az anyasággal járó
memóriaprobléma

Interjú:
CZUTOR ZOLTÁN
előadóművész



Arthrevin®

NAPI 1x

**Egyedülálló összetétel
természetes kollagén tartalommal**

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

- UC-II®: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.
- A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.
- A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.
- A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.



**5 doboz megvásárolt Arthrevin
vonalkódjának beküldése után**

**1 dobozt ajándékba
küldünk postán**

**Ajánlott fogyasztói ár: 7 349 Ft
Hűségprogramban elérhető ár: 6 124 Ft**

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

www.arthrevin.hu

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

Az UC-II® és emblémája a Lanza és társvállalatainak védjegyei.

SAGER
PHARMA

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

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

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ALTERNATÍV GYÓGYÁSZAT**
Mutassa a kezét, megmondom, mi baja
- **7. ALLERGIA**
Hogyan segít a köszvényen a diéta?
- **8. VITAMINOK**
Tegye el télre kedvenc zöldségeit!
- **10. INTERJÚ**
Czutor Zoltán énekes, zeneszerző, tanár
- **11. BABAVÁRÁS**
Az anyasággal járó memóriaprobléma
- **12. ALLERGIA**
Mivel kezeljük a parlagfű-allergiát?
- **13. CUKORBETEGSÉG**
Vércukormérés-kisokos

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
Interjú fotó: László Dorina

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

Dr. Google rendel

Leginkább a magyarok használják a Google-t, ha egészségügygel kapcsolatos kérdésük van – derül ki a STADA 23 európai országban végzett reprezentatív felméréséből.

A magyarok kiugróan magas számban (10-ből 7-en, míg a globális átlag 10-ből 6 fő) választják az online keresőket, különböző portálok cikkei, amikor egészséggel kapcsolatos kérdésekről van szó. Ilyen témájú cikkeket is szívesebben böngészünk (a magyar átlag 41 százalék, míg a globális 35 százalék).

A közösségi médiában, influenszerek oldalain a globálissal megegyező mértékben keresgélünk: minden negyedik honfitársunk tájékozódik így. A magyarok döntő többsége (10-ből 8) megbízik a hagyományos orvoslásban, de bizonyos témákban – az előző eredmény ismeretében nem meglepő módon – sokan maguk is tájékozódnak az interneten. Minden 5. magyar szeret naprakész lenni az alternatív gyógymódok, például homeopátia, akupunktúra terén. Sőt, a magyar társadalom nyitott a holisztikus orvoslásra. Kétharmada örülne, ha nemcsak a tüneteit, hanem a kiváltó okokat kezelnék, előznék meg.

Az egészségügyi szakemberek kritikus szerepet játszanak a rendszer összetartásában. A felmérés alapján a magyarok jónak tartják a szakembereket, és hiszik, hogy az orvosuk és a gyógyszerészük tudja, hogy mi a legjobb nekik.

A szükséges gyógyszerekhez a válaszadók döntő többsége hazánkban és globálisan is hozzájut, és meg is engedheti magának.

A vakcinafejlesztés és a rák kezelése kapcsán viszont kevésbé vagyunk bizakodók. Míg globálisan majdnem minden második ember szerint több vakcinát fogunk kifejleszteni a gyakori betegségek ellen, addig Magyarországon ezt csak minden 3. ember gondolja.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

INNOVÁCIÓ

Robotflotta a szociális feladatok ellátására

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) kutatói szociális robotflotta fejlesztésén dolgoznak, céljuk olyan robotok tervezése és gyártása, amelyek például az idősgondozásban látnak el szociális és kiszolgáló funkciókat.

A várható élettartam megnövekedése, az egészségügyi szolgáltatások fejlődése erős nyomás alá helyezi az idősothtonok működtetőit. A következő évtizedben jelentős hiány alakul ki a szakképzett humán erőforrásban és romlik az ellátás minősége az egész fejlett világban. Az ember-robot együttműködés válasz lehet a népesség növekedésével párhuzamosan előregedő társadalom kihívásaira.

A szakemberek – ötvözve IT és robotikai tudásukat a legújabb idősgondozási és ember-robot kommunikációs kutatási eredményekkel – arra vállalkoznak, hogy kifejlesztenek egy rendszert szociális és együttműködési képességgel ellátott, a lakókra fókuszáló, kiszolgáló robotokkal és az ápolók munkáját elősegítő, mesterséges intelligenciával támogatott munkafolyamat-szervezési megoldással.

A projekt keretében a konzorcium kifejleszt egy kedvező költségű mobil robotflotta megoldást, amely szociális és kiszolgáló funkciókat képes ellátni idősothtonokban.

A robotok egyedi multimodális kommunikációja lehetővé teszi, hogy az idős lakók számára is könnyen érthetőek legyenek anélkül, hogy jelenlétük zavaróvá válna, továbbá elősegíti a robotok elfogadását a lakók és a személyzet számára is. A robot viselkedésével igazodik az adott helyzetekhez és a lakók kognitív képességeihez.

A megoldás a csökkent kommunikációs és kognitív képességekkel rendelkező lakókat is képes legyen támogatni, kiszolgálni.

FELMÉRÉS

Jelentősen javult a középkorúak életminősége

A Semmelweis Egyetem (SE) Egészségügyi Technológiaértékelő és Elemzési Központja készített csaknem 12 ezer résztvevő kérdőíves megkérdezésével.



A felmérésből kiderült, hogy a képzettebbek, a gazdaságilag aktívak, illetve az egy háztartásban többen együtt élők jobb, egészséggel összefüggő életminőségre számíthatnak, mint az alacsonyabb iskolai végzettségűek, vagy az egyedül élők.

Az elemzés öt témakörben méri fel az egyén szubjektív önértékelésén alapuló

egészséggel összefüggő életminőségét: a mozgékonyaság, az önellátás, a szokásos tevékenységek, a fájdalom/rossz közérzet és a szorongás/lehangoltság. Ezek pontozásához három értékelési szint tartozik: nincs probléma, némi probléma jelentkezik, illetve képtelen az adott tevékenység elvégzésére.

Az adatokat 22 év távlatából összehasonlítva az is elmondható, hogy jelentősen javultak, vagyis több mint harminc százalékkal csökkentek a középkorúaknál, főként a nőknél a szorongás/lehangoltság, illetve a fájdalom/rossz közérzet dimenziókban mért mutatók.

A 2000-es értékekkel összevetve az életminőség-javulás meghaladja a tíz százalékot ezekben a korcsoportokban, ami jelentős és az egyén számára is érezhető különbség. Emellett érzékelhetően csökkent a férfiak és nők közötti életminőség-különbség is.

GYÓGYSZERFEJLESZTÉS

Egy mRNS-alapú vakcina alkalmazása alsó légúti betegségek ellen

Az Európai Bizottság pénteken jóváhagyta az mRNS-alapú mResvia oltóanyag használatát az RSV-vírus okozta alsó légúti megbetegedések kezelésében 60 év felettiek esetén



A Moderna gyógyszergyártó által kifejlesztett mResvia az első mRNS-alapú vakcina, amelyet az Európai Unió a koronavírus okozta Covid-19 mellett más betegség ellen is jóváhagyott.

A brüsszeli bejelentésben kiemelték, hogy bár a vírus általában enyhe tüneteket okoz, veszélyes lehet csecsemőkre, illetve idősekre nézve.

"Az oltás életeket ment (...), elköteleztünk magunkat abban, hogy biztosítsuk mindenki hozzáférését a veszélyes betegségek elleni védelemhez" – szögezte le Sztella Kiriakidisz egészségügyi biztos, hozzátéve, hogy az mRNS-alapú vakcina jóváhagyása azt mutatja, készek az innovációra, ha az európai polgárok egészségének védelméről van szó.

Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) idén júniusban adott kedvező tudományos értékelést a vakcináról, a jóváhagyást követően pedig az uniós tagállamok saját hatáskörükben dönthetnek el, kívánják-e használni az oltóanyagot, összhangban saját országos oltási programjaikkal.

Az RSV bármely életkorban megfertőzheti az embereket, és két éves korára szinte minden gyermek átesik az RSV-fertőzésen. A leginkább veszélyeztetett csoportba tartoznak a koraszülött és a hat hónapnál fiatalabb csecsemők, a 65 év felettiek, valamint a legyengült immunrendszerű vagy krónikus betegségekben, például cukorbetegségben, szívbetegségben és tüdőbetegségben szenvedők.

Egészséges csontok a változókort után is

Többet tehetünk csontjainkért, mint ahogy eddig gondoltuk. Ma már tudható, hogy a kalcium csak egy a számos tápanyag közül, melyekre a csontoknak szüksége van.

➔ Régen nagyanyaink tojáshejat örölte, anyáink kalcium tablettákat szedtek, hogy vigyázzanak csontjaik egészségére. Ma már a tudománynak köszönhetően tudjuk, hogy a csontoknak kalcium mellett számos más tápanyagra is szükségük van.

Tudta-e?

➔ A közelmúltban az Európai Bizottság közzétett egy listát, amiben felsorolták azokat a hatóanyagokat, melyekről nagyszámú vizsgálat bizonyította, hogy hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez. A CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ ezen lista alapján és a magyar igények szerint lettek összeállítva. Tartalmazzák az összes olyan vitamint és ásványi anyagot, melyek ezen a listán a csontok egészségével kapcsolatban szerepelnek – kivéve a foszfort, amiből már eleve túl sokat visz be a magyar lakosság.¹

Lássuk, mik ezek és miért fontosak a csontoknak.

- ▶ **Kalcium:** a csontok fontos alkotóeleme.
- ▶ **D-vitamin:** segíti a kalcium felszívódását.
- ▶ **K1- és K2-vitamin:** segítik az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- ▶ **C-vitamin:** szintén fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagéneképződést.
- ▶ **Magnézium:** a csontok fontos alkotóeleme. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- ▶ **Cink és mangán:** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

Csontjaink az életünk során folyamatosan épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Ehhez a folyamathoz fontos biztosítanunk a szükséges tápanyagokat. 40 év felett a csontsűrűség csökkenni kezd. Ilyenkor már különösen érdemes odafigyelni csontjaink megfelelő „táplálására”.

Háromszoros díjnyertes

➔ A háromszoros díjnyertes CalciTrio® termékeit, a CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ filmtablettát a csontok egészségének megőrzésére fejlesztették ki, és tartalmazzák mind a nyolc felsorolt hatóanyagot.

Ajánlott ára:

CalciTrio Extra 50+: **3100 Ft/50db** (62Ft/db)
CalciTrio Extra: **3490 Ft/50db** (69,8Ft/db)



¹OGYÉI: A felnőtt magyar lakosság ásványianyag-bevitele az OTÁP 2019 alapján.

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadást gátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor. u. 3.

Mutassa a kezét, megmondom, mi baja!

A kezek az első testrészek, amelyeken az öregedés jelei megmutatkoznak, és jelezhetnek enyhébb és súlyosabb egészségügyi problémákat is. Nézzük, mi mit jelezhet.

Kivörösödött tenyerek

➔ Orvosi nevén palmaris erythema, amely a kéz hüvelyk-ujjbegyének, a kisujjbegyének a tartós, szimmetrikus kivörösödése. Ez a tünet gyakran májproblémákra utal, kiváltképpen 50 év feletti életkorban. Leggyakrabban májcirrhosisnál (májzsugorodás), hepatitisnél fordul elő. Kisebb eséllyel, de ez a tünet jelezhet reumatoid arthritist is, ami egy hosszan tartó, progresszív sokizületi gyulladásos megbetegedés. Genetikai hajlam, fertőzés, vagy stressz hatására alakul ki. Bármelyik betegség is álljon a vörös tenyér hátterében, orvoshoz kell fordulni.

Izzadó tenyér

➔ Okozhatja izzadásra való fokozott hajlam (hyperhidrosis), ám akkor ez a test többi pontján is tapasztalható. Ha csak a tenyerek izzadnak jelentősebben, akkor a háttérben állhat erős stresszhatás, de pajzsmirigy-túlműködés is. Az átlagon felüli izzadság termelődéséért többnyire a vegetatív idegrendszer zavara a felelős.

sabb esetekben gyógyszer szedése. A túlműködő pajzsmirigyet általában gyógyszerekkel, ritkábban sugárzással, vagy műtétrel kezelik. A fizioterápia és az étrendi változtatások segítenek javítani bizonyos Parkinson-kór-tüneteket, de előbb-utóbb a betegek gyógykezelésre szorulnak az agyhormon dopamin szintjének növelése érdekében.

Bizsergő, érzéketlen kezek

➔ Ilyen tünet gyakran előfordulhat, ha alvás közben elfeküdjük valamelyik érzékelőideget a kezünkben. Viszont ha gyakran fordul elő, akkor súlyosabb probléma állhat a háttérben: okozhatja cukorbetegség, vészes vérszegénység, inhuvely-gyulladás, vénás trombózis. Ha az érzéketlenség tartóssá válik, mindenképpen orvoshoz kell vele fordulni.

Száraz tenyerek

➔ A kezeknél a száraz bőr leggyakoribb okai a dehidráció és az ösztrogénhiány, amelyek a menopauza során kéz a kézben járnak. Ritkább esetekben okozhatja pajzsmirigy-alulműködés is. Sok vizet kell inni, hidratálni a bőrt rendszeresen, az étrendünk részeként pedig rendszeresen fogyasztani olajos magvakat, és lehetőség szerint olajos halakat.

Gyenge, repedezett körmök

➔ A gyenge vagy repedezett körmök a cinkhiány tünetei lehetnek. Csak csekély mennyiségű cinkre vagy szükség a szervezetünknek, de rendkívül fontos az egészségünk számára, mert például elősegíti a sebgyógyulást, erősíti az immunrendszert, befolyásolja a hormonrendszer megfelelő működését is. A gyenge, repedezett körmök problémáját megoldhatjuk táplálékkiegészítővel, de bőségesen megtalálható olyan fehérjében gazdag ételekben, mint a hüvelyesek, a tojás, a tej, a húsfélék vagy a halfélék.

Dobverőujjak (Hippocratesi körmök)

Ha a körömperc megvastagszik, az ujjak körvonalai a dobverőhöz kezdenek hasonlítani, és a köröm óraüvegszerűen domborodóvá válik, ezt hívjuk dobverőujjaknak, vagy Hippocratesi körmöknek. Ezt a tünetet az okozza, hogy az artériás és vénás vér összekeveredik, emiatt a hajszálerek vére kevesebb oxigént tartalmaz, a tartós oxigénhiány pedig a csonthártya megvastagodásához vezet. A lábujjakat ugyanúgy érinti. Ritkább esetekben lehet egyszerű örökletes tulajdonság, azonban többnyire komolyabb szív- és érrendszeri betegség, tüdőbetegség, vagy akár rák is állhat a háttérben. Amennyiben tapasztaljuk a tünetet, rögtön forduljunk vele orvoshoz!

Remegő kezek

➔ Okozhatja az úgynevezett esszenciális tremor, ami főként cselekvéskor jelenik meg, de okozhatja a Parkinson-kór is, amely viszont nyugalmi állapotban is jelen van. A kiváltó okok között lehet például a túlműködő pajzsmirigy, amely felgyorsítja az anyagcserét (szorongást, gyors szívverést, izzadást, fogysát és álmatlanságot is okoz), és ez vezethet kézremegéshez. Bűnös lehet a szorongás, a stressz, az erős kávé, vagy a túl sok alkohol is.

Esszenciális tremor esetén segíthet a fizioterápia, és az olyan segédeszközök, mint pl. a csuklósúlyok, valamint súlyo-

Hogyan segít a köszvényen a diéta?

Köszvény esetén a szervezetben megnő a húgysavszint, ennek következtében pedig húgysav kristályok csapódnak ki az ízületekben, amelyek fájdalmat, gyulladást, úgynevezett köszvényes rohamot okoznak.

➔ A purin az a szerves vegyület, melynek emésztése során az emberi szervezet húgysavat termel, a bevitel csökkenésével a húgysavszint is csökkenthető.

Köszvény kezelése: purinszegény diéta

➔ A purinszegény diéta kulcsfontosságú köszvény esetén, a túlzott purinfogyasztás ugyanis tovább fokozza a húgysavszintet, a húgysav kristályok növekedését, az ízületek roncsolását és a gyulladást. A szervezetbe bevitt purin nagymértékű csökkentésével azonban a húgysavszint is csökken-

ni fog, ezzel pedig az első és legfontosabb lépést megtettük a gyógyulás irányába.

Kialakult köszvény esetén a diéta és az ízületi gyulladás-csökkentő kezelés egyidejű, azonnali megkezdése ajánlott. Ha a diéta önmagában nem képes megfelelő mértékben és gyorsasággal lecsökkenteni a húgysavszintet, a diéta kiegészítésére gyógyszeres kezelés is szükséges. Ennek megítélése minden esetben a kezelő reumatológus szakorvos feladata. A gyógyszeres kezelés nem helyettesíti a diétát!

Mit ajánlott enni?

➔ Sok zöldség és gyümölcs fogyasztása előírt, azonban ezek közül is vigyázni kell például a legtöbb hüvelyes zöldséggel és a spárgával. Az olajos magvak is csak ritkán, kisebb mennyiségben fogyaszthatók. A burgonya, a rizs, valamint a gabonafélék azonban kifejezetten javasoltak a köszvénydiétában. A héjában sült burgonya fogyasztása különösen ajánlott, mert serkenti a purinanyagcserét.

Az ételek elkészítésekor zsírszegény konyhatechnológia ajánlott, a húselekek (ritka) fogyasztása esetén javasolt előfőzni a húst és a főzolevet kiönteni. A diéta kulcsfontosságú eleme a bő folyadékfogyasztás is.



HIRDETÉS

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

Vénavedelem

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

30 éve
a magyar betegekért

1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu



NAPONTA 1X

NAPONTA 2X

MAGYAR GYÓGYSZER

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

Tegye el télre kedvenc zöldségeit!

Az isteni paradicsomból és paprikából készült ételeket nemcsak nyáron, de akár télen is élvezhetjük, ha előre készülünk a befőzési szezonra.

➔ A nyár egyik klasszikusát, a lecsót könnyű elkészíteni, ráadásul húshoz köretként, de akár magában is isteni egy pár falat kenyérrel. A hagyma megpirítása után adjuk hozzá a paprikát, paradicsomot, majd ízlés szerint fűszerezzük. A kész lecsót helyezzük steril üvegekbe, fordítsuk fejre, majd 2-3 napig tartsuk száraz dunsztban. Ilyenkor az étel forrón kerül az üvegbe, és maga a befőtt hője sterilizálja. Ha ez megvan, el is tehetjük őszre az isteni menüt, ami egy-egy szomorúbb, esős napon biztosan felvidít majd.

Keleti különlegességek

➔ Kevésbé ismert, ám legalább annyira finom a zakuszka is, amely örmény és grúz vidékről származik, ám hamar az erdélyi konyhák alap-ételizésítőjévé vált. Ehhez a recepthez használjunk darált sült padlizsánt és pritaminpaprikát, amelyet dinsztelt hagymával és paradicsommal főzzünk puhára. Amikor krémes, kenhető állagúvá válik, töltsük befőttesüvegekbe, majd a lecsóhoz hasonlóan száraz dunsztban kihűlés után tegyük el. Az így elkészült krém tökéletes húshoz, mártásokhoz, de magában kenyérre kenve is isteni vacsorát ad.

Azoknak, akik szeretik a különlegesebb ízeket, de nincs sok idejük a konyhában állni, az aszalt paradicsom is jó választás lehet. Nagyon jól megy salátákhoz, térszátelekhez vagy kenyérbe sütve, ráadásul csak paradicsomra és sóra van szükség hozzá. Akár a napon is száríthatjuk őket, de a több napos folyamatot felgyorsíthatjuk a sütőben is. Az így elkészült szárított paradicsomot töltsük üvegbe, tegyünk mellé fokhagymát, fűszereket, majd öntsük fel olajjal.

Lekvárok kicsit másképp

➔ A lekvárok kedvelőinek sem kell lemondania a nyári ízekről, hiszen az egyre népszerűbb zöldséglekvar is tökéletes



Egészségvédő hatások

Az Archives of Medical Science című szaklapban megjelent tanulmány szerint a paradicsom kivonata az aszpirinhoz hasonlóan segíthet csökkenteni a vérrögök, illetve a szívbetegségek kialakulásának esélyét, különösen azoknál, akiknek magas a vérnyomása. Mivel a paradicsomban sok a karotinoid, a vitamin és a flavonoid, a vér egészségét is védi, és segít a szervezetet megóvni például az ivóvízben található extra fluoridtól is.

A paprika hatóanyagai felmelegítik a vért, csökkentik a krónikus fáradtságot, kimerültséget, és mivel javítják a keringést, ezáltal emelik a vérnyomást is. Késlelteti a mozgásszervi betegségek kifejlődését, a csontok, ízületek kopását. A paprika tele van olyan tápanyagokkal, mint az A-, C- és K-vitamin, karotinoidok és rostok, amelyek rendkívül jó hatással vannak az egészségre. A paprika ezenkívül B6-vitamint és folsavat is tartalmaz, ami csökkenti a homociszteinszintet, ezáltal csökkenti a szívproblémák kialakulásának kockázatát.

kiegészítője lehet a téli hónapoknak. Paradicsomból és paprikából is könnyen készíthetjük: sózzuk be a zöldségeket, hagyjuk állni, majd tetszőleges fűszerekkel és cukorral főzzünk belőlük sűrű, kenhető krémet. Az így kapott lekvár tökéletes kiegészítő húshoz, de kenyérre kenve is ízletes vacsora.

Reneszánszukat élik a savanyúságok

➔ A káposztát és uborkát vékony szeletekre vágva, köménymaggal, ecettel, cukorral, sóval és borssal elrakva tökéletes házi csalamádét kaphatunk, de az ecetes paprika elkészítéséhez sem kell több, mint ecet, só, bors, cukor és a kedvenc fűszereink. A befőttesüvegbe szorosan betöltött zöldségeket öntsük fel forró, ecetes lével, majd zárjuk le. Az így kapott savanyúság sokáig eláll, ha hűvös, száraz helyen tároljuk.

Hogyan tartósítsunk higiénikusan?

➔ Ahhoz, hogy a legjobb minőségű ételeket kapjuk, fontos, hogy a használt befőttesüvegek teljesen sterilek legyenek, így érdemes forró vízben kifőzni őket használat előtt. Figyeljünk arra is, hogy a tiszta üvegekbe ne kerüljön szennyeződés, ne nyúljunk bele kanállal, és kézzel is csak az oldalát érintsük meg. A befőzéshez tartósítószer sem szükséges, hiszen a száraz dunsztolás során a baktériumok a hő hatására elpusztulnak. A fedők alá tehetünk celofánt, az üvegeket pedig tároljuk hűvös, száraz helyen.

Lesz még rosszabb?

– sok cigarettázó nem mer belegondolni, mit szív

Az elmúlt évek krízisei – sok más terület mellett – a legális dohánypiacot is érintették; virágzik a feketekereskedelem. Rövid távon kifizetődőbb megoldásnak tűnik, ám érdemes tudni: aki dohánybolton kívül veszi a cigarettáját, azt jó eséllyel már a fizetés pillanatában becsapták. Az utcai és internetes árusok túlnyomó részben eredetinek látszó, de valójában hamis terméket kínálnak.

Mindent hamisítanak

A dohányipari gyártók azzal támogatják a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) hamisítók elleni tevékenységét, hogy az általuk lefoglalt termékekről segítenek megállapítani származásukat. Ezeknek a mintáknak a többsége valójában nem eredeti, jelenleg több mint 30 féle hamis cigarettát fogyasztanak Magyarországon a becsapott fogyasztók.

Óriási üzlet a hamisítás

A bűnözők leginkább az ismert márkákat hamisítják, hiszen azokat könnyebb eladni, de mára már a feketepiacon elterjedt, olcsóbb ukrán és fehér orosz termékek is a hamisítók célkeresztjébe kerültek. Mivel a trafikokban legálisan forgalmazott termékek árának a feléért kapható hamis cigaretták fogyasztói ára nem tartalmazza a különböző adókat, (jövedéki adó, áfa) járulékokat és egyéb közterheket a hamisítók az oktatásra, nyugdíjakra szánt költségvetési forrásokat lopják meg.

Mi a legnagyobb probléma a hamis termékekkel?

Érdemes szétbontani a választ. A hamis termékek vásárlói magukat is veszélyeztetik, hiszen az eredeti termékre külső jegyeiben sok esetben nagyon hasonlító hamisított cigaretta az eredetinel jóval nagyobb egészségügyi kockázatot rejt. Elég csak megnézni a NAV által közzétett illegális gyárakról készült videókat, amik leleplezik, hogy ezekben a termékekben előfordulhatnak vegyszerek, nehézfémek, illetve szó szerint szinte bármi, úgymint állati ürülék, vagy rovar tetem, mivel a hamis cigaretta előállítói nem tartanak be semmilyen előírást, higiénés szabályt. Bármilyen felmerülő probléma esetén nincs semminemű lehetőség minőségi kifogásra, ezáltal kimondható, hogy a hamis termékek fogyasztása fokozott kockázattal jár.

Egy másik aspektusára sem sokan gondolnak a csempészárú vásárlásakor, mégpedig arra, hogy a gyártással, forgalmazással tevékenykedő elkövetők mihez kezdenek a hozzájuk befolyt eladási összegekkel? Ez a pénz jellemzően embercsempészettel, drogterjesztéssel, feketemunka, illetve prostitúció elősegítésével foglalkozó szervezett bűnözői csoportoknál, vagy terrorszervezeteknél köt ki – ezen jelenségek társadalmi méreteiben káros, romboló, embertelen mivoltáról hosszasan lehet, és kell is beszélni.

A cigarettagyártó gépsorok elég bonyolult technikai rendszerek, de a szakemberek nagyon jól lemásolták az általuk hozzáférhető elterjedtebb géptípusokat. Részekre szerelve nehéz felismerni egy ilyen gépet, ez gyakran nehezíti az ellenőrző hatóságok munkáját. Ezek a „klónok” hellyel-közzel ugyanazt tudják, mint az eredeti gépek, kicsit lassabb tempóban. Üzemeltető „szakembereket” is találunk a bűnbandák, akik álta-



lánban a gyártás zaját elrejtő, hangszigetelt, ablak nélküli, bentlakásos titkos telepeken dolgoznak az eszközökön. A lefűlet gyárakról készült videókban jól látszik, hogy a bünszervezetek nem csak az adókon, de a minőségellenőrkön, a takarításon, a munkavédelmi szakembereken és a laborvizsgálatokon is spórolnak, így a minőségi problémák mellett az előállításban résztvevők kizsákmányolása is jelentős probléma.

A NAV az elmúlt időszakban több illegális gyárra is lecsapott, de a továbbra is megjelenő, rengeteg féle-fajta hamisítványból arra lehet következtetni, hogy maradt még tenni-való. Noha növekedést mutat a cigarettalefoglalások száma, az adatok alapján úgy tűnik, a feketepiaci termékekhez még mindig könnyen hozzá lehet jutni. A hozzáférhetőség mellett nagyon fontos az ár. A hamis termékek mára olcsóbbak lettek, mint az eredeti csempészárú, nem is beszélve persze a legális termékekhez mért óriási árelőnyről.

Ahhoz, hogy a helyzet változzon, nem csupán a NAV-nak, de minden szereplőnek összefogással kell előrelépnie.

Fontos megvizsgálni, hogy azután a hosszabbnak tekinthető időszak után, amikor a magyarországi cigarettapiacra a feketekereskedelem aránya az európai átlag alatt volt, mely okok vezettek a jelenlegi helyzethez, azaz az arányok megemelkedéséig. A dohányipar legális, adófizető szereplőinek van nemzetközi tapasztalata az illegális cigarettakereskedelem elleni harcban. Egy biztos: az érdekelteknek, köztük a valós hatást gyakorolni képes jogalkotóknak, a jogszabályok betartása felett őrködő hatóságoknak, és a cigarettapiac valamennyi szegmensét ismerő dohányipari szereplőknek együtt kell működnie a hamisítás visszaszorítása érdekében.

A cikk a Nemzeti Adó- és Vámhivatal Illegális Dohány Elleni Munkacsoportjának céljaival összhangban és azok támogatására a Philip Morris Magyarország Kft. közreműködésével jelent meg.





CZUTOR ZOLTÁN, Belmondo zenekar frontembere, énekes, zeneszerző, tanár – írja róla a lexikon, de leginkább úgynevezett „megmondó ember”. Sokan kíváncsiak a véleményére, a mai, modern, közösségi médiás felületeken rengetegen követik, több ezer ember nézi nap mint nap, hogy éppen mit csinál, miről mit gondol. De ami talán a fontosabb, hogy sokszor kiáll másokért és több gyermek édesapja is.

FOTÓ: LÁSZLÓ DORINA

„Normális, ha valaki fél, de...”

Hogy telt a nyár, mennyi időt tudtál a gyermekeiddel tölteni?

A nagyobbak már felnőttek, Amerikában és Angliában élnek, illetve az egyikük itt Budapesten. Gyakran beszélünk telefonon. A kicsikkel persze együtt vagyok, amennyit csak lehet. Készülök a Sztárbox című műsorra, ami mindennapos elfoglaltság. 12 éves Simon fiam zenél, már van egy zenekara is, a nevük Street Sixteen. Egyelőre a szülők összefogása a legnagyobb támogató erő, segíték, amit tudok én is, de csak módjával, ugyanis nincsenek jó emlékeim a gyerekükből csodagyereket erőlködő apukákról, anyukákról. Az őszi Kamaszfesztiválra is meghívták őket a Magyar Zene Házába. Miksa fiam sportokban nagyon ügyes. Ha rajta múlna, éjjel-nappal focizna. Vele focitáborba járunk. A kicsi lányom 2 éves, ő aztán 0-24-es program a családnak. Hogy többet lehessünk együtt, amikor mód nyílik rá, a fellépéseimre is viszem őket. Néha a próbák, edzések, előadások, egyéb kötelességek között tudunk kirándulni, sétálni, strandolni is akár. Várnak a feladatok. Legközelebb Budapesten, szeptember 14-én délután a Czákó Kertben Csujá Imrével lépek fel, késő este pedig a Belmondoval játszunk Soltvadkerten. Sok minden van még, ami amellet, hogy fárasztó, nagy öröm is. Természetesen mindig a zene volt az életem, de amióta tudom, hogy szerepelnem kell a Sztárboxban – a boksszal álmodom.

Neked ez nem új, korábban bokszoltál. Mi okozza a katarzist? Nem félsz?

Szerintem az nem normális, ha valaki nem fél. Nem igaz, hogy nem félsz egy koncert előtt, ahol több ezer ember hallgat, hogy biztosan jó lesz-e aznap este, hogy nem izgulsz, hogy nem érint meg ez lelkileg. Akkor pedig hogyan ne félnél egy olyan „fellépéstől”, mint a boksz. Edzők szokták mondani, hogy az különbözteti meg a gyávát a bátortól, hogy a bátor a félelme ellenére is megcsinálja, amit a gyáva nem. Ez is egy harc önmagunkkal, amikor meghozzuk a döntést, hogy beleszállunk, beleállunk valamibe, ami nem mindennapi kihívás. Rá vagyok kényszerítve egy mindennapos, nagyon kemény testmozgásra, és ettől olyan frissesség van bennem, hogy csuda. A zenészetel

magával hozhat cigit, italozást, nem alvást – de tudom, hogy ezt hosszútávon nem lehet csinálni. Ezeket most teljesen elhagytam.

A nagy, külföldi sztárok is belehalnak ebbe az életformába?

Vagy azért nem, mert olyan orvosi apparátus van mellettük, ami vigyáz rájuk, hiszen nagyon sokat érnek. Elhagytam a káros szenvedélyeimet, ehhez pedig az aktív, rendszeres mozgás segített hozzá, és az a motiváció, hogy lesz ez a megmérettetés. 14 évesen Szegeden lejárógattam boksz-edzésekre. Apukám bokszoló volt, később meg sportújságíró lett. Egészen komoly mérkőzésekre is elvitt engem. Láttam pár csodát. Nagyon rossz a monotonitástűrőm, főként, ami az általános konditermek zenéit, feladatait illeti. Ehelyett pár év óta heti gyakorisággal lejárók „ütögetni” egy bokszterembe. Ezt szalonbokszolásnak hívom. Most nyilván komolyabban, gyakrabban üzöm, hogy „kész legyek”, mire a műsor látható lesz.

Megkérdeztem egy elismert kollégámat, hogy mi az első dolog, ami a neved hallatán eszébe jut és azt mondta, hogy „kiállítás az igazság mellett, az emberekért, a kollégákért és a bátor véleménynyilvánítás”. A bátorság már szóba jött ebben a beszélgetésben...

Ez a vélemény nagyon megtisztelő. De elmondom, hogy vannak olyan zenész kollégák, akik azt mondogatják a hátam mögött, hogy biztosan azért csinálom, mert politikus akarok lenni, meg a népszerűségem növeléséért. A dolgok, amiért kiállok, inkább megosztóak, épp a népszerűségemet tizedelik. Ha megnyilvánulsz családról, hitről, eszmékről, gyereknevelésről vagy éppen olyan banális dolgokról, hogy a XIII. kerületet járdáit miért lepi el kutyapiszok, számíthatatsz arra, hogy követőket is veszíthetsz, de hogy beszélni fognak az adott problémáról, az biztos. Ez pedig akár egyfajta megoldás, vagy konszenzus felé is terelhet. Emlékszem, ha gyerekkoromban úgy éreztem, hogy nem beszélhetek valami problémás dologról, amit igazságtalanságnak véltem, úgy éltem meg, mintha egy marék homokot tartanék a számban. Ezt fiatal felnőtt korom óta nem akarom többet átélni.

Az anyasággal járó memóriaprobléma

Van egy igen ijesztő tünete a terhességnek, mely akár a szülés után is megmarad, sőt két évig is jelen lehet az életünkben.

➔ Ez pedig a feledékenység, a szét-szórtság, memóriazavar, amit a szakirodalom is ismer, momnesia (mom – az angol anya + amnézia szavakból) néven. A jelenség bár ijesztő lehet, teljesen normális, és komoly előnyei is vannak!

A terhesség során és a csecsemő-gondozásnál a figyelemzavar tényleg jelen lehet. Van, akinél egyáltalán nem jelentkezik. Sőt nem kell, hogy rögtön a terhesség korai szakaszában jelentkezzen, ahogyan az sem törvényszerű, hogy csak a szülés után kerül elő.

Megszűnése legalább ennyire hektikusan zajlik, de mégis, teljesen természetes folyamatról van szó, mi több, szükségszerűről. A háttérben ugyanis nem az édesanya szülést követő elszigetelődése áll, hanem az evolúció!

A terhesség és a biztonság

➔ A biztonságos terhességi időszak kiemelten fontos. Ez magában foglalja a lelki felkészülést, a terhestornát, vagy éppen a WHO ajánlása alapján a várandósvitamin szedését is.

Mégis, amikor a memóriazavar jelentkezik, ijedten lépünk hátra, mert

nem emlékszünk, mit is akartunk este főzni, mi a kedvenc idézetünk, vagy mit ígértünk a főnöknek, mikorra lesz kész a munka. Hogy miért nem emlékszünk ezekre? Mert nincsen rájuk szükség.

Mamiagy

➔ Ahogyan a nők teste, az agyuk is alkalmazkodik az anyasághoz, és ezt nem csak átvitt értelemben kell venni. Az agyi kapcsolatok ugyanis átrendeződnek, az utódgondozás szempontjából előnyösebb rendszerbe.

„A kutatások, vizsgálatok és mérések igazolták, hogy az agyi kapcsolatok átrendeződése valós. A memória romlása jelen van, ahogyan az intuíció és a szociális érzék növekedése is. Csökken a stresszválasz, azaz a kicsi minden mozzanatára, sőt, a külvilág ingereire is nyugodtabban tudunk reagálni, ez a kiegyensúlyozottabb hozzáállás pedig nagyon fontos a csöpp kis életnek – mondja dr. Angyal Géza szülész-nőgyógyász főorvos.

„A mamiagy sokkal fogékonyabb a gyermekkel kapcsolatos infókra, ráhangolódik a kicsire. A tesztek során az is kiderült, hogy bár sok dologban eltompul a kismamák agya, a csemetéjükkel kapcsolatos dolog terén az agy elképesztő pörgést produkál, vagyis agyuk is elősegíti, hogy jó anyukák lehessenek!”

Ez szép, de mit tehetek?

➔ Mivel az agy változása végbemegy, marad a kompenzálás, az agyműködés is optimalizálható a megfelelő tápanyag-ellátottsággal, vagyis itt is jó szolgálatot tesz a várandósvitamin, de nem emlékszik helyettünk.

Egy naptár a falon, jegyzetfüzet a telefon mellett, a recept kikészítése a konyhapultra, és már jók is vagyunk. Emlékszik helyettünk az írás, de ha ez sem elég, akkor a család is sokat tud segíteni. Amit pedig elfelejtünk, az túlnyomó többségében nem olyan fontos, legalábbis a várandósság és a szülést követő első időszak alatt biztosan nem.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A Nutripharma® SZEMVÉDŐ 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 esetén.

✓ Léghakondicionáló, 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 egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

Javában tart a parlagfűszezon, sokan szenvednek allergiás tünetektől, melyeket antihisztaminok segítségével próbálnak enyhíteni.

Mivel kezeljük a parlagfű-allergiát?

➔ Az antihisztamin-tartalmú készítmények több márkánév alatt kerülnek forgalomba, alkalmazásuk azonban döntően nem ettől, hanem hatóanyag-tartalmuktól és a tünetektől függ. Tabletták, cseppek és szemcseppek, valamint orrspray és gél állnak rendelkezésre attól függően, hogy a beteg hány éves és milyen panaszai vannak. A megfelelő készítmények kisgyermekkorban és egyes esetekben kismamánál is biztonságosan alkalmazhatóak.

Tényleg álmósítanak?

➔ Az antihisztaminokat két csoportba soroljuk – magyarázza dr. Augusztinovicz Monika allergológus, fül-orr-gégész, a Budai Allergiaközpont orvosa. Az első generációs, vagy szedatív antihisztaminok álmósító hatásúak, és gyakrabban okoznak mellékhatásokat – szájszárazság, kettős látás, zizelet-visszatartás –, mint a második generációs, nem-szedatív készítmények. Ezeknél sem árt azonban vigyázni, főleg vezetésnél, mert enyhe álmósító hatás bizonyos típusú második generációs antihisztaminoknál is jelentkezhet. Alkohollal együtt fogyasztva a mellékhatások fokozódnak.

Nem mindegy, mit használunk

➔ Az antihisztaminok főleg a tüsszögést, orrfolyást, könnyezést, garat- és szemviszketést csökkentik. Az első generációs készítmények álmósító hatását leginkább a bőrvizsketés-sel járó esetekben tudjuk bevetni. Dr. Augusztinovicz Monika néhány gyakori példát említve elmondta, hogy a szénanátha tünetek esetén a második generációs készítmények váltak be inkább, mivel ezek mellett kevésbé jelentkezik fáradtság. Csalánkiütés esetén azonban hasznos az első generációs gyógyszerek enyhén nyugtató mellékhatása. Ha a betegnél az orrdugulás a fő panasz, akkor desloratadine-, fexofenadine- és levocetirizinetartalmú készítmények csökkentetik a tünetet, de ilyenkor egyéb kiegészítő kezelésre is szükség van.

Kölcsönhatások más gyógyszerekkel

➔ Antihisztamin-készítményt várandósság alatt és a szoptatás időszakában csak orvosi konzultáció alapján lehet szedni, illetve van néhány betegség, amelyek esetén szintén

óvatosságot igényel a használatuk. Ilyen többek közt a prosztata-megnagyobbodás, vagy a glaukóma.

A gyógyszerek felírása, vagy – recept nélkül kapható készítmények esetében – beszerzése előtt erről mindig tájékozódjunk! Fontos még, hogy bizonyos gyógyszerek – például antidepresszánsok és néhány gombaellenes szer – antihisztaminnal szedve egymással kölcsönhatásba kerülhetnek. A rendszeresen szedett egyéb gyógyszerekről ezért mindig tájékoztassuk a kezelőorvost, mert ellenkező esetben az együtt adott gyógyszerek a lebomlásuk során megváltoztathatják a másik szer lebomlását, felszívódásuk, hatásuk változhat, esetleg a hatás elhúzódóvá válik.

Akár egész szezonban szedhetjük

➔ Az antihisztaminok szedésének időtartama mindig a kiváltó októl függ. Ha a pollenallergia tüneteire szedjük, akkor akár egész pollenszezonban szedhetjük, sőt hosszú távon alkalmazva inkább hatékonyak, mintha csak magas pollen-koncentráció idején alkalmazzuk. A gyógyszerek hatása már a bevételt követő fél óra elteltével érezhető, a legjobb hatás eléréséhez azonban általában 1-2 óra szükséges.

Mit tegyünk, ha mégsem hat?

➔ Ha az antihisztamin szedése mellett is allergiás tüneteink vannak, annak több oka is lehet. A leggyakoribb, hogy nem a számunkra megfelelő hatóanyagot választottuk, vagy az adott esetben több, részben receptköteles gyógyszer kombinációja szükséges vagy nem az optimális adagolást követjük.

„Ha a gyógyszer szedése álmósító hatású, a betegek hajlamosak csökkenteni az előírt mennyiségét, hogy a teljesítő képességük javuljon, ám így nem is várható, hogy a csökkentett hatóanyag-mennyiség mellett is megszűnjenek a tüneteik. Ha nem vált be egy készítmény, érdemes allergológussal konzultálni. Ma már olyan széles a szénanátha tüneteinek kezelésére szolgáló készítmények választéka, hogy mindenkinek megtaláljuk a megfelelőt. Az antihisztaminok helyett is van alternatíva: kismamák számára is alkalmas a Rhinolight-kezelés, a hosszú távú megoldást keresőknek az allergén immunterápia jelent megoldást.”

Vércukormérés-kisokos

Cukorbetegség fennállása esetén a betegeknek vizsgálniuk kell a vércukorértékeiket, hiszen így egyrészt az alkalmazott terápia sikeressége ellenőrizhető, valamint fény derülhet a hipo-, esetleg a hiperglikémia fennállására is.

➔ A cukorbetegség esetén a helyes vércukorméréssel nyomon követhető az állapot alakulása, tisztába kerülhet a beteg az éhomi vércukorszintjével, valamint képet kaphat arról, hogy étkezések után mennyivel nő meg a vércukorszint. Erre azért van nagy szükség, mivel így nemcsak a megfelelő gyógyszer/inzulin dózis állítható be, de le tudja ellenőrizni, vajon ideális-e az étrendje, életvitele, terápiája.

Az alacsony és magas vércukorszinteknek nem mindig és nem mindenkinél vannak egyértelmű tünetei, így már a legkisebb közérzetromlás esetén érdemes vércukrot mérni, hogy megtudja, mennyi az aktuális vércukorszintje!

Hogyan is kell szakszerűen megmérni?

➔ A vércukormérést bár a nap bármely időszakában lehet kivitelezni, mégis vannak olyan időpontok, amikor mindenképp szükség van rá, és a kapott eredményt a vércukornaplóba fel kell jegyezni, és a kezelőorvosnak megmutatni a konzultációk során. Nagyon fontos, hogy nem csak az inzulinkezelést kapó betegeknek, de az életmódterápiával és a gyógyszerrel kezelt pácienseknek is elengedhetetlen a rendszeres önellenőrzés!

Életmódterápiával (diéta és mozgás) kezelt betegek

Havonta 1-2 alkalommal érdemes az éhgyomri vércukrot ellenőrizni, vagy párban megmérni a reggeli előtti és a reggeli utáni 90 perces értéket.

Nem hipoglikémizáló kezelésben részesülő betegek

Azok a gyógyszerek tartoznak ide, melyek használata kapcsán a kórosan alacsony vércukorérték (hipoglikémia) kialakulásának kockázata minimális. Akik ilyet használnak, azoknál hetente két alkalommal érdemes ellenőrizni az éhgyomri vércukrot és havonta egy két alkalommal az étkezés utáni 90 perces értéket is. Terápiamódosítás, beállítás kapcsán ennél gyakoribb vércukor-önellenőrzés is szükséges lehet.

Hipoglikémizáló tablettás kezelés esetén

➔ Ilyen gyógyszert szedő betegeknél érdemes gyakrabban, és néha éjjel is vércukorszintet mérni az esetleg tünetmentes hipoglikémia felismerése érdekében. Lefekvés előtt adott napi egyszeri inzulinkezelés esetén napi 1-2 mérés javasolt: érdemes az éhgyomri vércukrot minden nap meghatározni beállítás kapcsán, mert az értékektől függően módosítható az inzulinkezelés. Javasolt hetente egy-két alkalommal ellenőrizni a reggeli étkezés utáni vércukrot is.

Napi kétszer kevert inzulin adása esetén

➔ Napi 2 mérés javasolt átlagosan: alapelv az inzulinbeadások előtti vércukorszint meghatározása, de érdemes időnként



a reggeli előtti és utáni páros mérés, illetve az ebéd előtt és után, valamint vacsora előtt és után a páros mérést megtenni heti egy alkalommal. Amennyiben fennáll az éjszai hipoglikémia gyanúja, akkor időnként éjjel 2-3 óra körül is mérjen vércukrot.

Napi 3 inzulin adása esetén

➔ Napi 3 mérés javasolt: általánosságban az inzulin beadását megelőzően érdemes vércukrot mérni, de itt is hasznos lehet az étkezés utáni ellenőrzések beiktatása páros mérések formájában, például 1. nap reggeli előtt/után, 2. nap ebéd előtt/után, 3. nap vacsora előtt/után, végül lefekvés előtt. (Utána a sorozat előlről kezdődik)

Intenzív inzulinkezelés esetén

➔ Napi 5-6 mérés: minden inzulinadás előtt. Amennyiben nem lefekvés előtt adja az éjszai bázisinzulint, akkor lefekvés előtt is javasolt vércukormérést végezni. Mindezekon kívül naponta egyszer valamely étkezést követően is szükséges, továbbá hetente egyszer éjjel 2-3 óra közt.

Amennyiben ingadozó a vércukor értéke, és sokáig nem megfelelő a HbA1c értéke, úgy érdemes lehet szöveti glükóz-monitorozáson részt vennie, ugyanis ekkor lényegesen több információt lehet kapni a gyakoribb glükózmeghatározás miatt – tanácsolja dr. Bibok György, a Cukorbetegközpont diabetológusa.

Ezek a mintázatok csak egy lehetséges változatot mutatnak, melytől természetesen el lehet térni. Feltétlenül kérdezze meg kezelőorvosát, hogy milyen gyakorisággal, és mely időpontokban ellenőrizze otthon a vércukrát!

A kompressziós harisnyák előnyei hosszabb utazásoknál

A kompressziós harisnyák viselését a vénás- és nyirokkeringési rendszer támogatására ajánlják a szakemberek. Szikora Ildikó, a Thuasne Hungary Kft. kompressziós üzletágának üzletfejlesztési szakértője a kompressziós harisnyák utazások során történő felhasználási lehetőségeiről tájékoztatja olvasóinkat.



Többféle betegség kapcsán felmerül a kompressziós harisnyák szükségessége, de hogyan is működnek ezek a termékek?

Járás során az „izompumpa” működése segíti a vénás vér visszaáramlását az erekben, míg például tartós ülés esetén, órák telhetnek el az alsó végtagok érdemi mozgatása nélkül. Az izompumpa támogató funkciója nem érvényesül, pangás alakul ki az alsó végtagokban és könnyebben alakulhatnak ki vérrögök a vénákban. A kompressziós harisnyák ezt a pangást előzik meg azzal, hogy a szorító hatás következtében javítják a vér áramlási sebességét, így segítenek a súlyosabb problémák megelőzésében.

Rendszeres viselésükkel elkerülhetjük a nap folyamán jelentkező „nehézláb” érzést, az enyhe ödéma megjelenését, illetve karbantarthatjuk a már megjelent, felületen visszértágulatokat, jó eséllyel megelőzve az állapot súlyosbodását. Higgye el nekem, hogy rendkívül jó érzés, amikor egy nehéz fárasztó nap után az ember leveszi a harisnyáját és jó érzéssel állapítja meg, hogy a lába ugyanolyan üde, mint a kora reggel volt, mikor a harisnyát felvette. Legutóbbi utazásomat hoznám fel példaként: reggel 3 órakor keltem, a repülőgépem 6 órakor indult, s egy fárasztó nap után a kompressziós harisnya éjjel után került le a lábamról. Nyoma sem volt az egyébként oly gyakran jelentkező ödémának és lábfájdalomnak.

A WHO felmérése szerint egy 4 órás repülőút során a kialakuló trombózis esélye akár meg is duplázódhat... Ráadásul minden további plusz 2 óra utazás, átszállás és várakozás tovább növeli a trombózis kialakulásának esélyét! Az utazással összefüggően kialakuló trombózis kockázatával a kétezres évek elején kezdtek el szélesebb körben foglalkozni a

Thuasne – 20 éves évforduló Magyarországon

A francia Thuasne családi vállalkozást – mely kezdetben kötött termékeket állított elő – 177 évvel ezelőtt alapították. Magas színvonalú ortopédiai és kompressziós cikkeivel mára nemzetközi szinten is meghatározó szereplőjévé vált a gyógyászati segédeszközök piacának. Hazánkban a Thuasne termékeket 1996-tól érhetik el a vásárlók, a Thuasne Hungary Kft. – a Thuasne csoport tagjaként – idén ünnepli 20 éves fennállását.

szakemberek és felhívták az utazók figyelmét egy sor óvintézkedésre, amelyekkel ez a veszély csökkenthető. Az egyik ilyen nagyon fontos elem a kompressziós harisnya viselése, erős érvek szólnak amellett, hogy ezt az eszközt tekintsük utazásaink elengedhetetlen részének.

A busszal, vonattal, személygépkocsival történő utazás során is szükségünk lehet a kompressziós harisnyák keringéstámogató jótékony hatására, de a repülőgépet külön ki kell emelnünk, hiszen az utastérben alacsonyabb a nyomás és rendkívül alacsony a páratartalom is, ami miatt a vér folyadékaránya megváltozik, tovább növelve a vérrögződés veszélyét.

A kompressziós zokni vásárlásakor milyen szempontokat kell figyelembe vennie a vásárlónak?

Az egészséges utasoknak – akiknél a trombózis kockázata elhanyagolható – az úgynevezett megelőző harisnyákból a 15-20 Hgmm erősségeket javasoljuk, térdig érő változatban. Amennyiben egyéb kockázati tényezők is fennállnak az utasnál, úgy magasabb kompressziós osztályba tartozó terápiás erősségű termékeket szükséges választani, esetleg combtőig érő, vagy harisnyanadrág változatban. Ebben az esetben a 20 Hgmm feletti kompressziós erősségű termékek viseletét ajánljuk. A hölgyek mellett az urakra is gondoltunk a bordázott, „üzleties megjelenést” nyújtó, kifejezetten férfiak számára tervezett kompressziós harisnyáinkkal.

Hosszabb utazás előtt érdemes orvoshoz fordulni és kideríteni, vajon nincs-e olyan genetikai hajlamunk, ami miatt a magasabb kockázati csoportba tartozunk? Tovább növelhetik a trombózis kockázatát az egészségi állapotunkban bekövetkezett változások pl. a közelmúltban történt nagyobb műtét, visszeresség, véralvadási zavarok stb. Ezek szintén indokolják az orvosi konzultációt a biztonságos, hosszabb utazást megelőzően.

Kompressziós termékeink mindegyike megfelelő terápiás hatással rendelkező gyógyászati termék, amely garantálja a magas minőséget és a biztonságos használatot. Mégis, ami különlegessé teszi kínálatunkat, az a rendkívül széles anyag-, szín- és modellválaszték, valamint az egyedi méretre készülő harisnyák. A FAST termékcsalád esetében pedig a természetes anyagok felhasználása, mint például a pamut, a len és a gyapjúszálak, melyek a magas viselési komfortot biztosítják.

VENOFLEX

Gyógyhatás, természetesen

Szeretné megelőzni a vénás elégtelenséget?

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved?

Szeretné megőrizni lába frissességét?

❖ A Thuasne több, mint 175 évre visszanyúló textilgyártási tapasztalatának köszönhetően a **VENOFLEX** gyógyharisnyák és zoknik kialakítása maximálisan megfelel az orvosi és gyógyászati követelményeknek.

Különböző kompressziós erősségben kaphatóak, viseletük kényelmes. Egyes termékcsaládok természetes anyagok felhasználásával készülnek, mint a len, a pamut, vagy a gyapjú.



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

Orvostechnikai eszköz

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT,
FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT,
mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszerértárakban és egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelékett!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszerértárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

*Idé dobja,
ez a helye!*



**Keresse
a zöld dobozt!**



RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu