

GYÓGYHÍR

XX. ÉVFOLYAM 2025. AUGUSZTUS

Magazin

Hasmenés: tünet vagy betegség?



Ez a megoldás, ha fáj a háta, a nyaka



Laktózmentes vagy növényi alapú?



A kánikulában erre figyeljenek a szívbeteg

INTERJÚ

TÓTH ZSÓFIA
színművésszel

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő



MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Lomb utca 31/b., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó.

Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.

Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Lomb utca 31/b.
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

TARTALOM

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány
- ➔ **5. NYÁR**
Kánikula és frontok: erre figyeljenek a szívbeteg
- ➔ **6. BŐRÁPOLÁS**
Napégésre tejfől? Tévhitek a napozásról
- ➔ **7. EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG**
Laktózmentes tej: egészségesebb, ha növényi alapút választunk
- ➔ **8. MOZGÁS/SPORT**
Mi a megoldás, ha fáj a háta, a nyaka?
- ➔ **9. FÜLPROBLÉMÁK**
Kedvelt nyári sport, amely gyakran okoz fülfájást
- ➔ **9. EMÉSZTŐRENDSZER**
Hasmenés: tünet vagy betegség?
- ➔ **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Tóth Zsófia színművésszel
- ➔ **11. ÉLETMÓD**
Longevity: divat vagy tudatosság?
- ➔ **12. GYÓGYSZERSZEDÉS**
Fényérzékenységet okozó gyógyszerek
- ➔ **13. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Bajt jelez a magasabb légzésszám?
- ➔ **14. INTIM EGÉSZSÉG**
Nyári felfázás vagy húgyúti fertőzés?

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Interjúfotó: Süveg Áron

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Press GT Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 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

Az élet minden területére hat

A hőség, az időjárási frontok megviselik a szervezetet, de sokan napokig küzdenek a fejfájással, migrénnel. Ez nem csak a meleg évszakhoz kapcsolódó probléma, hiszen migréntől több mint 1 milliárdnyian szenvednek, a második vezető rokkantsági ok világszerte, amelyet csak a derékfájás előz meg. Magyarországon óvatos becslések szerint is legalább 1 millió migrénes van.

Egy nemrég készült tanulmány szerint a migrén az érintettek életének minden területére negatívan hat a tanulástól kezdve a munkán át a párkapcsolatig. A betegség világszerte a legfőbb okot jelenti a munkától való távolmaradásra az 50 évnél fiatalabbak, különösen a nők körében.

Önmagukban a migrénes rohamok nem életveszélyesek, ezért a betegek is hajlamosak nem komolyan venni a kezdeti problémát, hiszen a rohamok között visszatérhetnek a megszokott életükhöz.

A migrén azonban számos társbetegséggel járhat, beleértve a pszichiátriai betegségeket, a stroke-ot és más, krónikus fájdalommal járó rendellenességeket.

Hosszabb távon szorongást és depressziót is okozhat a migrén, ezért rendkívül fontos, hogy forduljon szakemberhez, aki a kivizsgálások után megtalálja az egyénre szabott kezelési módot, ugyanis előfordulhat, hogy az egyik módszer sokat segít valakinek, míg másoknak hatástalan.

Bátran kísérletezzünk, keressük meg a leghatékonyabb kiegészítő kezeléseket. Kipróbálhatóak alternatív módszerek is. Egyes tanulmányok szerint az akupunktúra például segíthet a rohamok gyakoriságának csökkentésében. A kognitív viselkedésterápia is hatékony lehet a stresszkezelésben és a fájdalom enyhítésében. A magnézium és B2-vitamin kiegészítők formájában szedhetők, és szintén segíthetnek a migrén megelőzésében. Mielőtt kipróbálnánk egy alternatív kezelési módszert, mindenképp beszéljünk át az orvosunkkal!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TUDOMÁNY Matematikai modellek a memó- ria működésére

A mesterséges intelligencia kutatásából származó matematikai modellek segítségével vizsgálták magyar kutatók a memóriarendszerek kölcsönhatásait. Eredményeik szerint a meglepő élmények különösen fontos szerepet játszanak a tanulás során.

A HUN-REN Wigner Fizikai Kutatóközpont és a Max Planck Intézet kutatóinak tanulmánya szerint a korábbi elméletekkel szemben a meglepő élmények különösen fontos szerepet játszanak, ugyanis ezek segítik az agyat abban, hogy folyamatosan tanuljon a világról.

„Memóriánk nem csálhatatlan, sőt néha olyan dolgokra is emlékszünk, melyeket nem tapasztalhattunk. A memóriahibák egyik előnyös tulajdonsága, hogy rendszeresen ismétlődnek, ami lehetőséget ad a hibák mögött rejlő matematikai elvek feltárására, – írták.

A mesterséges intelligencia kutatásából származó matematikai modellek eszközt adnak ahhoz, hogy ne csupán dokumentálják a hibákat, hanem meg is értsék azok funkcióját, hogy milyen tanulási és információ-tömörítési elvek mentén keletkeznek.

Az információelmélet alapján az agynak nem lenne „értelmes” a túl ritka vagy szokatlan élményeket megjegyeznie. Ennek ellenére éppen ezek a meglepő élmények gyakran mély és gazdag nyomot hagynak a memóriában.

Ahhoz, hogy jól tudjunk tanulni, az agynak meg kell őriznie a meglepő, szokatlan élményeket. Ezek az élmények nem teljesen elképesztőek, de elég különlegesek ahhoz, hogy kilógjanak a hétköznapiakból, és pont ezért segítenek abban, hogy jobban megértsük a világ működését.

A gépi tanulás nem csak abban segíti a kutatókat, hogy előre jelezzék, a memória mit jegyez meg és mit felejt el, de abban is iránymutatást ad, hogyan érdemes tanulni vagy tanítani.

ÉLELMISZERBIZTONSÁG

Géntechnológiával módosított szójabab

Az Európai Bizottság engedélyezte a géntechnológiával módosított szójabab uniós behozatalát, élelmiszerekben és takarmányokban való felhasználását – tájékoztatott az uniós végrehajtó testület.

A határozat csak élelmiszerekben és takarmányokban való felhasználás céljából engedélyezi e géntechnológiával módosított szójabab uniós behozatalát, az Európai Unióban való termesztését azonban nem.

A döntést azt követően hozták meg, hogy az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) értékelése megállapította, a génmódosított termék ugyanolyan biztonságos, mint hagyományos megfelelője.

„Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság átfogó és szigorú értékelési eljárása biztosítja az emberi és állati egészség, valamint a környezet magas szintű védelmét” – fogalmaztak.

Az engedély 10 évig érvényes. A géntechnológiával módosított szójababból előállított termékekre az EU címkézési és nyomonkövethetőségi szabályai vonatkoznak.



Az Európai Bizottságnak jogi kötelezettsége volt, hogy döntsön az engedélyről, miután a tagállamok nem érték el az ahhoz szükséges minősített többséget sem az engedély megadása, sem annak elutasítása mellett.

GYÓGYSZERHAMISÍTÁS

Súlyos egészségkárosodást okozhatnak a klór-dioxidot tartalmazó "csodaszerek"

Súlyos egészségkárosodást okozhatnak a klór-dioxidot tartalmazó, újabban interneten népszerűsített "csodaszerek", közölte a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK).

Az utóbbi időszakban több magyar nyelvű internetes felületen is megjelentek olyan bejegyzések és hozzászólások, amelyek a klór-dioxid egészségügyi alkalmazását népszerűsítik, sokszor gyermekek kezelésére ajánlva azt. A különféle weboldalakon a hatóanyagot gyógyhatású csodaszerként tüntetik fel a többi között daganatos betegségek, autizmus, emésztési problémák, sőt HIV-fertőzés esetén is – tudományos bizonyítékok nélkül.



Felhívták a figyelmet arra, hogy a klór-dioxid mint hatóanyag sem az EMA (Európai Gyógyszerügynökség), sem pedig az NNGYK gyógyszeradatbázisában nem szerepel, így gyógyszerként nem engedélyezett, alkalmazása pedig az egészségre ártalmas lehet.

Ismertetésük szerint a klór-dioxid maró hatású vegyület, irritálja a nyálkahártyát, hányást, hasmenést, hasi görcsöket, súlyosabb esetekben vörösvértestek szétesését (hemolízis), methemoglobinémiát, veseelégtelenséget okozhat, az alapbetegség pedig megfelelő orvosi kezelés hiányában tovább súlyosbodhat. A forgalmazók félrevezető módon ezeket gyakran természetes mellékhatásokként tüntetik fel, ami miatt sokan nem fordulnak időben orvoshoz.

Epidemiológiai adatok szerint a klór-dioxid lenyelése különösen veszélyes a lakosság sérülékeny csoportjaira (csecsemőkre, gyermekekre, idősekre és krónikus betegekre), náluk akár a meglévő betegségek súlyosbodását is kiválthatja. A klór-dioxid nem alkalmas semmilyen betegség terápiás, belsőleges kezelésére, alkalmazása nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy kezelést. Csak megbízható, orvos által felírt, valamint hatóságok által engedélyezett gyógyszert szabad használni.

Kánikula és frontok: erre figyeljenek a szívbetegek

A szívbetegeknek érdemes vigyázniuk magukra a kánikulai időszakban és időjárási frontok idején. Különösen igaz ez, ha 50 év felettiek, társbetegségeik vannak vagy túlsúlyosak.

Kevés a szokásos felülvizsgálat

➔ A szívbetegeknek a szokásos kontrollokon kívül is érdemes meglátogatniuk a kardiológust, ha nyáron szokatlan tüneteket tapasztalnak, vagy ha bármilyen életmódváltást fontolgatnak. Bizonyos szívgyógyszerek, például a béta-blokkolók, a vízhajtók vagy a kalciumcsatorna-blokkolók fokozhatják a szervezet melege adott reakcióit. Ez nem jelenti azt, hogy csak a gyógyszereszedőknek kell elővigyázatosnak lenniük, az idősebbek, akiknek kezeletlen magas vérnyomásuk van, vagy időnként mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést tapasztalnak, szintén fokozottan kell figyelniük.

A frontok stresszt okozhatnak

➔ A megváltozott időjárási körülmények – például egy gyors lehűlés, nagymértékű felmelegedés – viszonylag gyors alkalmazkodásra kényszerítik a szervezetünket. Ennek hatására emelkedik a vérnyomás, megnövekszik a szív- és érrendszerre háruló terhelés. Ezt a betegek nehezebben viselik, az ő szervezetük számára jóval nagyobb erőfeszítést jelent a kompenzáció.

Az érintettek ilyenkor fáradékonyabbak, erőteljesebb, szabálytalan szívverést tapasztalhatnak, szívbillentyű-probléma esetén fokozódhat az ödéma-hajlam, a nehézlégzés. Az időjárási frontok hatására nő a keringési elégtelenség és a szívinfarktus előfordulásának aránya is.

Mit lehet tenni?

Fontos a vízivás: Rendszeresen kortyoljunk vizet, különösen mialatt és miután fizikai aktivitást végeztünk. Nem szabad eljutni a kiszáradásig, amelynek tünetei a kínzó szomjúságérzés, szájszárazság, fejfájás, gyengeség, vizelet mennyiségének csökkenése vagy ájulás. Szívbetegeknek különösen veszélyes, hogy ilyenkor nagyobb munkára kényszerül a szív, és a kiszáradás sokszorosára növeli a szívinfarktus és agyvérzés kockázatát is.

Pihenjünk többet: Még a legkönnyebb tevékenység esetén is ajánlatos rendszeres szünetet tartani a szívbetegeknek, amikor leülnek, akár lefeksznek, esetleg lezuhanyoznak és regenerálódnak egy kicsit. A nagy meleg még az egészséges szervezetet is megterheli, a szívbetegeknek pedig még több energiába kerül az alkalmazkodás.

Az időjárási frontok hatásai

- ➔ Ha közeledik a melegfront, csökken a vérnyomás, gyakoribbá válik a stroke, a szívinfarktus, a trombózis, az embólia, és a közlekedési balesetek száma is növekszik.
- ➔ Ha tartósan meleg van, érzékenyebbek a sebek, a hegek, gyakoribbá válnak a keringési zavarok, a reumatikus panaszok.
- ➔ Ha átvonult a melegfront, a szív működés és a légzés gyorsabbá válik, a vérnyomás emelkedik. Mivel fokozódik a vérzésre való hajlam, gyakoribb az orrvérzés, a gyomorvérzés, az agyvérzés, az embólia és a vérrögös érelzáródás. Mivel az erre érzékenyek szervezetének védekezése legyengül, felléphetnek gyulladások, lázas betegségek.

Kérjünk segítséget a kardiológustól

➔ „A kánikula hatására a perifériás erek kitágulnak, a vérnyomás gyakran ingadozni kezd és erősebben is izzadunk – ami nyilván megváltoztatja a vízháztartást –, és ez együtt erősen megviselheti a szívet” – ismerteti **dr. Vaskó Péter**, a KardioKözpont kardiológusa.

„A kánikula felerősítheti a gyógyszerek hatását, ami arra engedi következtetni a betegeket, hogy csökkenthetik az adagot vagy el is hagyhatják az adott szert, ez azonban veszélyes lehet! Vagyis akár panaszt okoz a meleg, akár úgy érzi a páciens, hogy változtatni kell a gyógyszerelésén, a legfontosabb teendő, hogy keresse fel a kardiológust! Hogy EKG-val, szívultrahanggal, más speciális vizsgálatokkal utána tudjunk járni, pontosan mi okozza a tüneteket, nem romlott-e az alapbetegség állapota. A rendszeres kardiológiai kivizsgálással és a kontrollokkal elérhető egy biztonságos, jó állapot, hatékonyan segíthetünk a szervezetnek az adaptációban.”

Napégésre tejfől? Tévhitek a napozásról

A napozással, a bőrvédelemmel kapcsolatban több tévhit kering a köztudatban. Dr. Rózsa Annamária bőrgyógyász, az Anyajegyszűrő Központ orvosának segítségével gyakran felmerülő kérdésekre adunk választ.

➔ Elterjedt tévhit, hogy a leégett bőrfelületet különböző tejtermékekkel kezelni lehet. A hűtőből éppen kivett tej, joghurt, vagy tejfől a hűsítő hatása miatt nyújthat némi átmeneti enyhülést a felhevült, érzékeny bőrnek, de ez a hatás gyorsan elillan.

Napégés után a legfontosabb a bőr szöveteinek hűtése, amivel a hólyagok kialakulása megelőzhető. Erre hűsítő tusolás, hideg vizes borogatás, hűsítő zselék alkalmazása a legjobb. A házi praktikák helyett választjuk a gyógyszerárakban, drogériákban is beszerezhető, e célra kifejlesztett gyulladáscsökkentő készítményeket, melyek hidratálják a bőrt, segítik a hólyagok alatt a regenerációját, és igazoltan felszívódó antioxidáns komponensekkel csökkentik a szöveti károsodást. Napégés után néhány napig kerüljük a direkt napfényt, mivel a sérült bőr nagyon vékony, és ismét gyorsan leégphet.

Mindegy, hogy milyen a fényvédő?

➔ A jelenleg kapható fényvédők szinte minden igényt kielégítenek. Érdemes ezek közül a minél kevesebb illatanyagot és színezéket tartalmazó készítményeket választani, mivel a napvédő krémek is allergizálhatnak. A leggyakoribb allergének a p-aminobenzoesav (PABA), vagy a különböző UV-szűrő komponensek lehetnek. Gyógyszerárakban kaphatók olyan termékek, amelyek speciálisan fényérzékeny egyének számára vannak kifejlesztve. Fontos szempont az is, hogy arcra (fényvédő krém) vagy testre (naptej vagy spray) használjuk a napvédőt, illetve a különböző bőrtípusokra is



kaphatók optimális készítmények (száraz bőr, pattanásos vagy rosaceás bőr).

Kisebb faktorra jobb a barnulás?

➔ Akik a napozás kezdetén először megpirulnak, illetve az egészen világos bőrűek, szőke vagy vörös hajú egyének és a gyerekek 50+ faktoros készítményt használnak, mely egész nyáron megfelelő védelmet nyújt. Akik néhány nap után egyenletesen barnulnak tovább, fokozatosan áttérhetnek 30-as faktorszámú fényvédőkre. Sokan esnek abba a hibába, hogy pár nap alatt szeretnének napbarnított bőrszínre elérni és emiatt esetleg spórolnak a naptej használatával, vagy alacsonyabb faktorszámú készítménnyel igyekeznek gyorsítani az áhított bőrszín elérését. Egyik sem jó megoldás, azonnali hatás a bőr leégése, hosszú távon a bőr korai öregedése, ráncok megjelenése lehet a következmény, emellett megnő a bőrdaganatok kockázata is.

Aki napra megy, ne sminkeljen?

➔ Vastagon sminkben értelemszerűen nem indulunk strandra, esztétikailag sem nyújt szép látványt az izzadságtól, víztől megfolyt alapozó vagy szemfesték. Egyébként, csak a napsugarak miatt nem szükséges kerülni a sminkelést, sőt a színezett nappali krémek, alapozók közt találunk UV-szűrős termékeket is, illetve a fényvédő krémek színezett formában is elérhetők. Érdemes szakember tanácsát kérni a bőrtípusnak megfelelő készítmények megválasztásához. Az ideális termék egyben fényvédő is, megoldást nyújt a bőrhibák elfedésére, tartós és nem zárja el a pórusokat.

A vízben nem éghetnek le?

➔ Azt gondolnánk, hogy fényvédelemre csak a parton van szükség, pedig a vízben is könnyen leéghetünk. Az UV-fény – különösen a tiszta tengervízben – akár méterekig is lejuthat, ezért fontos, hogy úszás előtt is az egész testfelületen használjunk napvédő krémet. Világos bőrűek, kisgyerekek számára jó megoldás, ha speciálisan erre a célra kifejlesztett, UV-szűrős ruhával védjük bőrünket a leégéstől. Ne feledjük el az UV-szűrős napszemüvegeket sem!



Laktózmentes tej: egészségesebb, ha növényi alapút választunk

A laktózmentes tejről a legtöbben azt gondolják, hogy valóban nem tartalmaz laktózt, pedig a tejcukrot nem vonják ki belőle, csupán hozzáadott laktáz enzimmel teszik a laktózérzékenyek számára fogyasztható állapotba. A laktózmentes tejnek azonban létezik egy sokkal egészségesebb alternatívája, a növényi tej.

➔ A laktózmentes tej létezése sokak számára jelent örömet, hiszen így azoknak sem kell lemondaniuk a tejről és a tejes finomságokról, akiknek a szervezete egyáltalán nem, vagy csak kevés, a laktózt lebontó laktáz enzimet termel. Bár az emberek bélrendszerében gyerekként még jelen van a tejcukorlebontó baktériumflóra (hiszen az anyatej is tartalmaz tejcukrot), a legtöbben felnőve elveszítik a tejcukor megemésztésének képességét. Ez nem jelenti azt, hogy egyesek felpuffadnak, hasmenéssel és hányingerrel, illetve hasi görcsökkel küzdenek a tehéntejtől, hiszen a szervezet nagyon okosan „kijavítja a hibát”. A bélflóra baktériumai ugyanis idővel képesek alkalmazkodni, és segítenek abban, hogy az emésztőrendszerben erjedő tejtől megszabadítsák az enzimihiányban szenvedőket.



Egészséges a laktózmentes tej?

➔ Tévedés, hogy a laktózmentes tehéntej egészségesebb lenne, mint a sima tehéntej. A zsírtartalma semmivel nem alacsonyabb, ráadásul ugyanúgy hordozza azokat az egészségkárosító antibiotikumokat, illetve hormonokat, amiket a tejelő tehenek kaptak.

Ezeket az állatokat sokszor rovarirtó szerekkel kezelt takarmánnyal etetik, ráadásul embertelen nagyipari körülmények között tartják őket. Mivel a laktózmentes tehéntejet a borsos ára miatt sokan csak alkalmanként tudják megvásárolni, tovább állnak a polcokon, ezért a gyártók ultrapasztörizálják őket. A magas hőkezelés miatt a tejben lévő vitaminok nagy része megsemmisül, ezeket hozzáadott szintetikus vitaminokkal pótolják.

Megoldást jelent a növényi tej

➔ Egészséges, koleszterin- és laktózmentes tej növényi forrásból is elkészíthető. A mandulából, kesudióból, kókuszából, rizsből, szójaból, esetleg zabból, moggyoróból,

gesztenyéből, kendermagból készített növényi tejek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek, és nemcsak a vegánok körében. Az egészséges életmód elkötelezett hívei ugyanúgy kedvelik, sőt el is készítik ezeket, hiszen ma már bárki számára elérhető a növényitej-készítő gép.

De nélkül is előállíthatunk otthon növényi tejet. Ehhez a felhasznált alapanyagot/magot bő vízben be kell áztatni, majd miután leöntöttük róla az áztatóvizet, friss víz kíséretében be kell tenni a turmixgépbe. Pár perces turmixolást követően az egészet kis lyukú szitán keresztül szűrjük át, és már el is készült a növényi tejünk, amit chiamaggal, acaibogyóval is fogyaszthatunk. (Az egyes magvak áztatási ideje eltérő, erről érdemes előre tájékozódni.)

Melyiket mire használjuk?

➔ Általánosságban elmondható, hogy a laktózmentes növényi tejek közül a főzés során a magas kalcium- és káliumtartalmú szójatej helyettesíti legjobban a tehéntejet, mivel hasonló a zsír- és fehérjetartalma tekintetében.

» A **kókusztej** igen gazdag természetes zsírokban, használják koktélokhoz, valamint sok ázsiai étel összetevőjeként, mint például a curry.

» A **zabtej** szénhidrátokban és fehérjékben bővelkedik, rosttartalma miatt eltelti, ezért fogyókúrázók számára ideális.

» A legkönnyebb emészthető fajta növényi alapú tej a **rizstej**. Ez tökéletes a fogyókúrázók számára, gyakorlatilag zsír- és fehérjementes, ami kevésbé teszi alkalmassá a főzéshez, ám turmixokhoz, frissítő italokhoz kitűnő választás lehet.

» A **mandula- és gesztenyetejet** édes íze miatt leginkább a desszertek készítéséhez használják, de jó alapot szolgáltat turmixokhoz, emellett reggeli müzlikre, gabonapelyhekre is ráonthetjük.



Mi a megoldás, ha fáj a háta, a nyaka?

A derék-, hát- és nyakfájással küzdők gyakran választják maguknak a kerékpározást, mint a fizikai aktivitás kellemes formáját. A sebész, traumatológus, sportorvos a helyes kivitelezésre és a problémák megelőzésére, kezelési lehetőségeire hívta fel a figyelmet.

Jó választás lehet a kerékpár

➔ A kerékpározás valóban jó választás hát- és derékfájdalmak esetén.

1. A biciklizés kevésbé terheli a gerincet, mint az aerob mozgás más típusai, például a futás vagy az aerobik. A szobakerékpár különösen „gyengéd” a gerinchéz, a csoportos spinning órák pedig akár komoly kardioedzést is jelenthetnek – a derék minimális terhelésével.
2. Bizonyos hátfájdalmak – például ágyéki gerincscsatorna szűkület – esetén kényelmesebb lehet, ha a sportoló a kerékpár kormányához hajolva teker. Ebben a pózban kevesebb kényelmetlenséget tapasztalhatnak az érintettek.
3. Azokak a derékfájással küzdőknek, akiknek a fájdalmak fekvő helyzetben enyhülnek, megoldás lehet a fekvőkerékpár. Ilyen állapot lehet minden ágyéki degeneratív porcbetegség, például porckopás vagy porckorongsér.



Hogyan okozhat a kerékpározás hát- és nyakfájdalmat?

- » Ha a kerékpározáshoz edzetlen a hátunk, érdemes egy kis edzettséget szerezni, máskülönben nyak-, derék- és hátfájdalom lehet a vége.
- » A biciklizés közbeni pozíció nyomást gyakorolhat a derékre, különösen, ha az ágyéki szakasz megcsavarodik, például, ha nem kiegyensúlyozott pózban, hanem szinte csak fél fenékkal ülünk a nyeregben.



- » Előfordulhat, hogy kissé hátrahajló nyakkal ülünk a biciklin, amikor a nyaki gerinc nem egyenes folytatása a háti gerincnek. Ez a pozíció pedig nyak- és felső háti fájdalmakhoz vezethet.
- » Az egyenetlen terepen történő kerékpározás, különösen a hegyi kerékpáros sport nagy terhelést jelent a gerincnek, ami szintén fájdalmakat eredményezhet.

Előzzük meg a bajt!

- ➔ A kerékpározásnál különösen kell figyelni a balesetek megelőzésére, ezért elsődleges fontosságú, hogy a célunkhoz illeszkedő biciklit válasszunk. Az a fontos, hogy a testalkatunkhoz illeszkedjék a kerékpár, ennek megtalálásában ajánlatos szakértő segítséget kérnünk a vásárláskor.
- Különösen gerincproblémák esetén fontos az állapotromlás megelőzése, ezért a megfelelő pozíciót is érdemes kikísérletezni: helyezzünk súlyt a karunkra is, és a mellkast ne hagyjuk besülyyedni. Időnként ajánlott váltogatni a pozíciót, megforgatni, ellazítani a nyakat, a vállat. Igyekezzünk minél több ütközésselnyelő felszerelést biztosítani, például ülészuza-tot, kormányhuzatot, kesztyűt, lengéscsillapítót.
- Ma már számítógépes komplex programmal meg lehet és meg is kellene határozni az egyénnek a megfelelő méretű és beállítású kerékpárt. Ilyen módon csökkenhetnek vagy megszűnhetnek a nyak-, hát-, derék- és térdpanaszok. A sokat kerékpározóknak pedig fontos kiegészítésként rendszeresen nyújtó- és törzsizomzat-erősítő gyakorlatokat végezni – ezek megtanulásában nagy segítséget jelent a szakorvosi diagnosztika épülő, gyógytornász által felépített mozgásprogram.

Mit tehetünk, ha fáj?

„Ha minden óvintézkedés ellenére kialakul a derék-, hát- vagy nyakfájás, ami nem múlik, esetleg súlyosbodik, vagy zsibbadást okoz a lábban, mindenképpen fontos az orvosi diagnózis felállítása” – mondja **dr. Páll Zoltán**, a Budai Fájdalomközpont orvosa.

„A fájdalom leggyorsabban helyi célzott injekcióval csökkenthető, amelynek szteroidtartalma enyhíti a gyulladást. Ez az eljárás lehet egy első lépés is az olyan, természetes fájdalomcsillapító módszerek felé, amelyek a szervezet öngyógyító folyamatainak serkentésével fejtik ki a hatásukat. Ilyen például az orvosi kollagén terápia, amellyel elérhető a gyulladás csökkentése. Sőt a gyors fájdalomcsillapítás mellett a szöveti képleteket is meg lehet erősíteni, ami hosszú távú fájdalomcsökkenést eredményez.”

Kedvelt nyári sport, amely gyakran okoz fülfájást

Van, akinél még soha nem fordult elő, míg mások kifejezetten hajlamosak rá, és visszatérő fülfájástól szenvednek búvárkodás után.

Ne hagyja figyelmen kívül!

➔ „Minél mélyebbre merülünk a vízben, annál nagyobb nyomás éri a dobhártyát” – magyarázza **Dr. Augusztinovicz Monika** fül-orr-gégész, allergológus. „Azért, hogy a dobhártya két oldalán a nyomás egyenlő legyen, a fülkürt, a dobüreg az orrüreg hátsó részével összekötő csatorna felel. A fülkürt megnyitásával a dobhártya két oldalán lévő nyomás kiegyenlítődik. Probléma akkor adódik, ha a fülkürt valamilyen okból nem tud megnyitni. Ilyenkor a nyomás a külső oldalon egyre nő, és ha a bűvár figyelmen kívül hagyja az ezt jelző, egyre erősödő fülfájást, tovább folytatja a merülést, akkor a dobüreg bevérezhet, a dobhártya átszakadhat, a belsőfül is sérülhet. A hideg tengervíz a fülbe jut, a bűvárnál szédülés, hányinger, hányás jelentkezhet, a szárazföldre érkezve úgy érezheti, hogy hallása csökkent, folyadék csorog a füléből.”

Ha a tünetek nem szűnnek, vagy erősödnek, egyéb panasz – hányinger, hányás, szédülés – is jelentkezik, akkor mindenképp szükséges az orvosi ellátás. Semmiképp se merüljünk újra víz alá, amíg a tüneteink nem szűnnek.



Mit tehetünk a megelőzésért?

Ha valaki allergiás vagy orrpolipja van, akkor a fülkürt nem tud megfelelően szellőzni és szükség esetén sem tudja funkcióját betölteni a nyomás kiegyenlítésében. Ha a fül-orr-gégészeti vizsgálat során kiderül, hogy ez okozza a víz alatt jelentkező fülfájást, akkor az allergiát hatásosan kell kezelni, orrmelléküreg-gyulladás, orrpolip esetén műtetre is szükség lehet. Ezt követően a kezelőorvos megítélése szerint lehet folytatni a búvárkodást.

Hasmenés: tünet vagy betegség?

A hasmenés, melyet kísérhet hasi fájdalom, puffadás, gyakori, kellemetlen panasz. Sokféle betegség tünete lehet, ezért ha nem egyértelmű a kiváltó ok, mint például egy gyomorrontás, érdemes kivizsgáltatni.

Akut hasmenés: Néhány napig tart, leggyakrabban emésztőszervi fertőzés okozza, és jellemzően a beteg környezetében többen is panaszosak. Utazók hasmenése néven ismert a nyaralás közben vagy után jelentkező kellemetlen panasz, melyet a rossz higiéniai viszonyok vagy az új, korábban nem fogyasztott ételek is okozhatnak. Az emésztőrendszer öngyógyító képességének köszönhetően diéta (zsíros, fűszeres ételek, tejtermékek fogyasztásának átmeneti kerülése) folyadékpótlás mellett rendszerint orvosi kezelés nélkül is megszűnik.

Mit ne tegyünk!

- ➔ Ne kezdjünk szigorú „mentes” diétát! Hiányállapotok kialakulásához vezethet, és gluténmentes étrend a lisztérzékenység diagnózisát gyakorlatilag lehetetlenné teszi.
- ➔ Ne végeztessünk ételintolerancia-tesztet! Az eredmény nem alkalmas a megfelelő diéta kialakítására, diagnosztikus értéke nincs.

Krónikus hasmenés: A krónikus, vagyis négy héten túl fennálló hasmenéses panaszok okát fel kell deríteni, mert az életminőség romlásán túl komoly betegségeket is jelezhet.

Mielőtt orvoshoz fordulnánk

➔ Figyeljük meg, van-e olyan ételféleség, aminek a fogyasztása panaszt okoz! Ha egyértelmű, hogy laktóztartalmú tejtermékek, nagyobb mennyiségű gyümölcs, vagy valamilyen meghatározott étel-ital (feketekávé, hüvelyesek) váltja ki a tüneteket, próbálkozhatunk az étrend módosításával: laktózmentes tejtermékek bevezetésével, a gyümölcsök vagy a gyanús ételféleség fogyasztásuk csökkentésével. Ha ennek eredményeként megszűnnek a panaszok, étel-intoleranciáról van szó, ami nem igényel orvosi kezelést és szigorú diétát sem. Ha az étrend módosítása nem szünteti meg panaszainkat, feltétlenül forduljunk orvoshoz!





❖ INTERJÚ ❖
VINCZE KINGA

Időről időre lista készül a legígéretesebb fiatal színésznőkről, és az utóbbi felmérésekben **TÓTH ZSÓFI** igen előkelő helyen van. A hírhedt Bróker Marcsi lányát alakítja egy ősszel bemutatóra kerülő filmben.

Borsodi lány vagyok, én úgy mondom: jösztek

Meglehetősen rendhagyó módon indult a pályátok, kiléptetek az egyetemről az utolsó évben.

Igen, a történelem sodort bennünket, de ez így volt helyes. Megható volt, hogy külföldi egyetemek ajánlották fel a segítségüket, hogy legyen hely, ahol végül diplomázhatunk. Az utolsó évben főleg a Katona József Színházban, de más független és nem független produkciókban is próbáltam, szóval tele voltam munkával.

Az előző évadban melyek voltak azok a munkák, amelyekről azt gondoltod, hogy meghatározóak lesznek?

Voltam Bad Ischlben, ami 2024-ben Európa Kulturális Fővárosa volt, ott más nemzetek színészeivel együtt különböző performanszokat adtunk elő, én például egy angol-magyar-német szösszenetet. Nagyon izgalmas volt egy ilyen nemzetközi jelenlét, ahol megismerhettünk másféle színvári attitűdöket, hangulatokat, előadásmódokat. Ez az alkalom biztosan nagyon mélyen megmarad bennem. Ez egy ajándék volt nekem az évad elején. Aztán *Bagossy Julival* próbáltam a Katona Kamrában *A halál kilovagolt Perzsiából* című darabot, a fáradság ellenére mindkét esetben azt éreztem kivirágzom színészként.

Szeret a kamera is, sokat forgattál, miben láthattak a nézők?

Nagyon sok kisfilmben volt szerepem, pár nap forgatás különböző magyar sorozatokban, legutóbb pedig *Till Attila: És mi van Tomival?* című nagyjátékfilmjében játszom az egyik főszerepet.

Friss Hús Budapest Nemzetközi Rövidfilmfesztiválon 2023-ban te lettél az egyik Friss Csillag. A kitüntetéssel fiatal színészeket, új felfedezetteket ismernek el. Több veled dolgozó rendező is úgy fogalmazott, hogy erős a jelenléted, gyorsan tudsz felépíteni sokrétű lelkiállapotokat, hamar beleéled magad az adott szituációba. Mikor derült ki, hogy képes lehetsz ilyesmire?

Messziről jövök, bár Budapesten születtem és Újpesten lakunk egy panelban, a gyerekkorom nagy részét egy Miskolc melletti községben, Kistokajban töltöttem. Borsodi vagyok, ez a szófordulataimban is tetten érhető, például az, hogy „jöttök” nekem sérti a fületem, így aztán mindig azt mondom, hogy „jösztek”. Tíz éven át szinkron korcsolyáztam, aztán történt egy baleset, ezt jelzésnek vettem, hogy másfele kell, hogy tart-

son az utam. Éppen akkoriban kerültem el egy drámatáborba, ahol ráébredtem arra, hogy a színészet lehet az, ahol ki tudom fejezni magam.

Egy ilyen erős kezdés mellett egy fiatalnak biztos szüksége van a magánéletben is jó dolgokat megélni. Hogy állsz ezzel?

Párkapcsolati helyzetek és családi tragédia is volt dögivel az elmúlt években, ami nagyon megterhelte. Az, hogy sokat dolgoztam, eleinte jó volt, mert nem volt időm nyalogatni a sebeimet. Az idegrendszer azonban úgy működik, hogyha trauma van, akkor túlél, de idővel megint előjönnek a nyomasztó érzések, szóval ezekkel meg kell dolgoznia az embernek. Nagy teherbírással van, de az a baj, hogy nem érzem a határokat. Sokszor csak akkor jövök rá, hogy valami sok volt, amikor már átestem a ló túloldalára. De igyekszem erre jobban figyelni és tudatosabbnak lenni. Egy örökmozgó vagyok és mindig megteremtem magamnak az „énidő”-t. Ebből nem engedek. Sok ezer hobbim van, imádom tanulni, sokat sportolok, sok időt töltök a barátaimmal és szereteimmel, utazok és megyek amerre a lábam visz.

Van olyan kollégád, akit mentorodnak tekintesz, felnézel rá?

Minden osztálytársamtól nagyon sokat tanultam, és persze az osztályfőnökeimtől, *Pelsőczy Rékától* és *Rába Rolandtól*. Rékától most is tanulok, hiszen a Katonában kollégák vagyunk, és nemrég rendezett is engem, amikor kihívott Orlai Tiborhoz és a Belvárosi Színházban játszottuk *Ruben Östlund* híres *Lavina* című filmjének színpadi változatát. De én azt vallom, hogy minden kollégától lehet tanulni valamit, sőt minden embertől. A Katonának van egy drámapedagógiai programja, a Behívó, ahol diákokkal, hátrányos helyzetűekkel foglalkoznak, ezen belül volt egy amatőr felnőtt csoport is, akikkel én is dolgoztam. Az ő energiáikból, kreativitásukból sokat tettem el magamnak.

A legutóbbi, XIII. Friss Húson 2025-ben a Világvége című kisfilmmel a szakmai zsűritől elnyerted a legjobb színésznő díját. Mi a következő kihívás?

Ősszel debütál a *Bróker Marcsi* életéről szóló fikciós dráma az RTL-en, amiben Bróker Marcsi lányát játszom majd, Csillát. De szerencsére addig azonban még van egy kis nyár, meg egy kis töltődés.

Longevity: divat vagy tudatosság?

Az embereket mindig is foglalkoztatta, hogyan lehet minél tovább egészségesen élni, sőt régóta keresik az örök élet titkát. Habár az utóbbira nincs megoldás, a BioTechUSA szakértői összegyűjtötték azokat a praktikus tippeket, amelyeket érdemes beépíteni a hétköznapijainkba annak érdekében, hogy sokáig megőrizzük a fizikai és mentális fittségünket.



➔ A longevity egy hosszú és jó egészségi állapotban eltöltött élettartamot jelent. Itt a cél nem a fiatalos külső megőrzése vagy a ráncok eltüntetése, nem is egy új divathullám, annál sokkal komplexebb: olyan életmódbeli tényezőkről van szó, amelyek alkalmazásával hozzájárulhatunk hosszú távon a testi-lelki jóllétünkhöz.

A longevity témája nem csak az 50–60-as korosztályt foglalkoztatja. Egyre több 30-as éveiben járó ember is tudatosan koncentrál olyan tevékenységekre, amelyekkel támogathatja fizikai és mentális állapotát. Egyre gyakoribbak a modern életmóddal összefüggő krónikus betegségek, pl. a cukorbetegség, a mozgásszervi vagy a szív- és érrendszeri megbetegedések. De az is tény, hogy az átlagéletkor és a nyugdíjkorhatár is emelkedik, és ezek miatt is sokáig kell életerősnek maradnunk.

Mit tehetünk azért, hogy minél jobb fizikai és mentális állapotban maradjunk, lehetőleg életünk végéig? Egészen korán, már 30-asként elkezdhetünk beépíteni néhány változtatást a mindennapijainkba, és ha így teszünk, a 60+-os énkünk hálás lehet a gondoskodásunkért és az előrelátásunkért.

Táplálkozás és egy kis extra

➔ A fehérjében, rostokban és esszenciális, omega-3 zsírsavakban gazdag ételekre koncentráljunk, fogyasszunk sok zöldséget és gyümölcsöt, de kerüljük például a magas

zsírtartalmú, cukortartalmú, rostszegény, adalékanyagokban dúsuló előre csomagolt ételeket. A sejteink is öregednek, de megújulásukat tudjuk életmódunkkal és például az aminosavak és antioxidánsok bevitelének növelésével támogatni. A legnépszerűbb *antioxidánsok* a B2-, C- és E-vitaminok, a szelén, cink nyomelemek, de ilyen például a Q10-koenzim is.

Aminosavak is fontosak, mert nélkülük nincs fehérjetermelés, ami az izomépítés alapja, de emellett a hormonok és enzimek előállításához, valamint a sérült sejtek helyreállításához is szükség van rájuk. Kiemelten fontosak az esszenciális aminosavak, amelyeket csak táplálkozás útján tudunk biztosítani, mivel a szervezetünk nem képes ezeket saját maga előállítani.

Sport: A mozgás nem hagyható ki, ha hosszú és fitt életre vágyunk. Találjuk meg, hogy mi az a mozgásforma, amiben örömeinket leljük. Kezdjük el kicsiben, és fokozatosan terheljük magunkat. Elég már az is, ha például beszélünk a munkahelyünkre, vagy egy-két megállóval előbb szállunk le a buszról, de jó megoldás, ha a lift helyett a lépcsőzést választjuk.

Pihenés és stresszkezelés: Törekedjünk rá, hogy az alvásunk megfelelő mennyiségű és pihentető legyen. Napi 7-8 óra már optimális időnek tekinthető, de a minőség az igazi kulcs, hiszen a szervezetnek a regenerációt támogató alvásciklusokra van szüksége. Alvás közben pihen a központi idegrendszer, csökken a stresszhormonok szintje, stabilizálódik a hormonháztartás.

A krónikus stressz hosszú távon nemcsak a közérzetünket rontja, hanem komolyan hozzájárulhat anyagcserénk felborulásához is. Fókuszált légzőgyakorlatok, meditáció vagy egy nyugodt séta: már napi 10 perc is segíthet visszahozni a figyelmet a jelenbe, csökkenti a szorongást és megnyugtatja az idegrendszert.

Segítségünkre lehetnek bizonyos növényi kivonatok is, ezek például az *ashwagandha*, *rodiole* és a *ginzeng*. Az ashwagandha talán a legismertebb, amit részben az ájurvédikus hagyományokban betöltött szerepének és a benne található hatóanyagok sokféleségének köszönhet. A kreatin pedig nem csak a profi sport sajátja, a mindennapokban segít a teljesítményjavításban, nemcsak a fizikai erőt, hanem a kognitív folyamatokat is támogatja.



Fényérzékenységet okozó gyógyszerek

Több száz készítmény okozhat fényérzékenységet és válthat ki akár komoly bőrtüneteket is, más orvosságok a szervezet hőháztartására hathatnak kedvezőtlenül. Nyári gyógyszereszedési tanácsok a Semmelweis Egyetem főgyógyszerésztől, dr. Sebők Szilvia mesteroktatótól.

➔ Antibiotikumok, gombaellenes szerek, szívgyógyszerek, vízhajtók, cukorbetegség elleni készítmények, fájdalomcsillapítók és pszichiátriai szerek – ezek mind olyan gyógyszer-csoportok, amelyek használata nyáron fokozott figyelmet igényel, mert fényérzékenységi reakciót válthatnak ki.

„A fényérzékenységen belül az úgynevezett fototoxicitás felelős az esetek nagyobb részéért” – mondta **dr. Sebők Szilvia**. Ez akkor alakul ki, amikor a gyógyszer vagy annak bomlásterméke megjelenik a bőr sejtjeiben, és UV-fény hatására a bőr olyan lesz, mintha leégett volna: ég, szúr, fáj, akár fel is hólyagosodhat. Ezek a reakciók nem egyén-, sokkal inkább dóziszfüggők, vagyis minél többet szed valaki az adott gyógyszerből, és minél több napfény éri a bőrét, annál nagyobb az esélye a fototoxicitásra.



A tünetek napozás után jelentkeznek

➔ Az úgynevezett fotoallergia esetében nem kémiai, hanem immunreakcióról van szó: ami nem dóziszfüggő, a bőrben a napfény hatására átalakuló gyógyszer idegen anyagként beindítja a szervezet védekezőrendszerét ekcémaszerű, viszkető bőrtüneteket okozva. Az ilyen tünet napokkal a napozás után, a ruhával fedett területeken is megjelenhet.

A panaszok a szemet sem kímélik: égő, irritált, gyulladt szem is lehet a következmény. A visszatérő fényérzékenységi reakciók hosszú távon növelhetik a bőrrák kockázatát, ezért a megelőzés kulcsfontosságú.

Aki fényérzékenyítő készítményt szed, viseljen minél nagyobb bőrfelületet elfedő, könnyű ruhát, használjon rendszeresen fényvédőt. A kezelőorvossal egyeztetve, amennyiben lehetőség van rá, válasszon alternatív gyógyszert vagy csökkentse a dózist, illetve inkább este vegye be a gyógyszert – mindez segíthet elkerülni a kellemetlen tüneteket.



A gyógyszerek hatásai összeadódnak

➔ „Egyes antidepresszánsok fokozhatják az izzadást, ami könnyen kiszáradáshoz vezethet, de vannak, amelyek megzavarhatják a szervezet hőszabályozását is. Nyáron a vízhajtók szedése esetén is körültekintően kell eljárni, mert a fokozott vízeletürítés még több folyadékot von el a szervezettől, így a hőségben gyorsabban alakulhat ki dehidratáció, szédülés, ájulás vagy akár súlyos elektrolitzavar” – figyelmeztet a főgyógyszerész.

Egyes szívgyógyszerek (pl. béta-blokkolók) ronthatják a test természetes hűtési mechanizmusát, így a meleg a szívnek is nagyobb terhelést jelent. A különböző gyógyszerek hatásai össze is adódhatnak, ezért többféle tünet is jelentkezhet egyszerre, amit a kánikula tovább súlyosbíthat.

Időseknel, akik jellemzően több és többféle készítményt is szednek egyszerre, a kockázat még nagyobb: náluk gyakoribb a fényérzékenység, a kiszáradás és a hőártalom. Fontos felismerni a veszélyt jelző körülményeket: súlyos napégés, vagy egyéb bőrtünet gyógyszer szedése mellett, hányás és szédülés vízhajtó mellett azonnali orvosi ellátást igényelnek.

Hogyan tároljuk helyesen?

➔ A melegben fontos figyelni a gyógyszerek helyes tárolására. A hűtést igénylő készítményeknél (pl. egyes inzulinok, biológiai készítmények, vakcinák) már az is csökkentheti a hatást, ha egy időre kint felejtjük a hűtőszekrényből.

Egyes antibiotikumok (pl. penicillinszármazékok szuszpenziói), szemcseppek, kúpok és vércsökkentők, valamint a biotechnológiai úton előállított gyógyszerek is érzékenyek a melegre, illetve a jelentősebb hőmérséklet-ingadozásra. A hormontartalmú készítmények (fogamzásgátlók, pajzsmirigyhormon-pótlók) ugyan tárolhatók szobahőmérsékleten, de a 30 fok feletti meleg ezeket is károsíthatja.

„Érdemes minden orvosság esetében elolvasni a pontos tárolási előírást, amit a betegájékoztatók 5. pontja tartalmaz. Ha a gyógyszer színe, szaga vagy állaga megváltozik, azt nem szabad felhasználni, hanem a csomagolással együtt le kell adni a gyógyszerértárban vagy bedobni a gyógyszerhulladék-gyűjtőbe” – mondja végezetül dr. Sebők Szilvia mesteroktató.



Bajt jelez a magasabb légzésszám?

A légzésszám változik fizikai aktivitás hatására, de betegségeket is jelezhet, ha magasabb, vagyis ha a szokásosnál szaporábban vesszük a levegőt.

➔ A normál légzésszám egyénenként eltérhet, de felnőttek esetében a percenkénti 12-20 lélegzetvételt tekintjük átlagosnak. Ilyen gyakoriság mellett egy alkalommal épp annyi szén-dioxidot lélegzünk ki, mint amennyit a következő kifújásig a szervezetünk termel.

A lélegzetvételt az agyunk irányítja. Ha az itt lévő receptorok úgy érzékelik, hogy a szervezetünkben túl kevés az oxigén vagy túl magas a szén-dioxid mértéke, akkor az agyból érkező parancs következtében megnő a légzésszám, hogy ezek az értékek javuljanak.

Mi okozhat magas légzésszámot?

➔ A légzésszám több tényezőtől is függ: megemelkedik, ha sportolunk, ha megsérülünk, de érzelmeink és hangulatunk is hatással van rá, sőt bizonyos gyógyszerek szedése is befolyásolja.

Szorongás: idegességünkben vagy ijedtségünkben gyorsabban vesszük a levegőt, a pánikroham tünete is lehet.

Láz: a szervezet a gyorsabb levegővételek segítségével próbálja csökkenteni a magasabb testhőmérsékletet.

Szívbetegség: ha a szív nem pumpál megfelelően, a szervezet a szükségesnél alacsonyabb oxigénszintet gyakoribb lélegzetvétellel igyekszik kompenzálni.

Hogyan mérhető?

Fontos, hogy a légzésszámot nyugalomban mérjük. Egy lélegzetvételnek számít egy belégzés és egy kilégzés – ezt tekintjük 1 légzésszámnak. Figyeljük a mellkas mozgását 60 másodpercig vagy 30 másodpercig – ez utóbbi esetben az így kapott értéket duplázzuk meg –, így megkapjuk az egy percre jutó pontos légzésszámot.



Légzőszervi betegségek: asztma, COPD, tüdőgyulladás kapcsán nehézlégzés jelentkezhet, ennek hatását a szervezet gyakoribb légvétellel próbálja meg kiegyenlíteni.

Mikor forduljunk orvoshoz?

Gondot a túl magas légzésszám okoz, különösen, ha hosszabb ideig jelentkezik. Ha mellette pl. láz, fáradtság is fellép, akkor indokolt az orvosi vizsgálat.

„CUKORBETEG” FELNŐTT SZILIKON KARKÖTŐ, MAGYAR FELIRATTAL FLEXIBILIS MŰANYAG KARKÖTŐ „CUKORBETEG VAGYOK” FELIRATTAL, TÖBB SZÍNEN.

Szélessége 13 mm, vastagsága 3 mm, belső átmérője 65 mm.

A cukorbetegség a mindennapi élet számos területére hatással van, és különleges odafigyelést igényel. A cukorbeteg karkötők azonban nemcsak praktikus eszközök, hanem stílusos kiegészítők is, amelyek életmentők lehetnek vészhelyzet esetén.

Ezek a karkötők arra szolgálnak, hogy baleset vagy rosszullet esetén azonnal tájékoztassák a környezetet a viselő egészségi állapotáról.

A modern cukorbeteg karkötők már nemcsak a funkcionalitásra, hanem a design-ra is nagy hangsúlyt fektetnek.

Gondoskodjon szeretteiről, vagy akár saját magáról egy cukorbeteg karkötővel – kicsi befektetés, amely nagy biztonságot nyújthat!



Megrendelhető: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Nyári felfázás vagy húgyúti fertőzés?

Felfázás nyáron? A mosdó használatkor jelentkező égő, fájdalmas érzés, alhasi fájdalom esetén gyakran szoktuk mondani, hogy felfáztunk. Ám a kellemetlen tünetek nem a felfázás miatt, hanem húgyúti gyulladás következtében jelentkeznek, amelynek kialakulásában többféle tényező is szerepet játszhat.

➔ „A húgyúti fertőzés egy nagyon kellemetlen tünetekkel járó betegség, és mivel komolyabb szövődményekhez is vezethet, érdemes mihamarabb orvosi segítséget kérni. A tünetek hátterében a leggyakrabban a húgycsőön keresztül behatoló E. coli baktérium, valamint ennek húgyhólyagban történő elszaporodása áll. Ennek oka lehet a vizelet hólyagban való pangása, amelyért felelőssé tehető a nem megfelelően elosztott és nem kielégítő folyadékbevitel, mozgásszegény életmód, valamint férfiak esetében a jellemzően idősebbeket érintő prosztata-megnagyobbodás miatti vizeletürítési nehézség. A betegség kialakulása megelőzhető, ha odafigyelünk néhány dologra.

Amint azonban tüneteket tapasztalunk, javasolt orvoshoz fordulni, ugyanis ha nem kezeljük időben, a férfiaknál például prosztatagyulladás, nőknél pedig igen gyakran véses vizelet, felszálló fertőzés esetén pedig a vesék megbetegedése is előfordulhat” – mondta **Dr. Póth Sándor**, a Budai Egészségközpont urológus főorvosa.



Milyen tünetei vannak?

➔ Húgycsőgyulladás esetén fájdalmas, égő érzéssel jár a vizeletürítés. A férfiaknál a nemi szerv duzzanata és váladékozása is előfordulhat. Hólyaggyulladásnál gyakrabban és sürgetőbben jelentkezik a vizelési inger, és a has alsó részén is jelentkezhet diszkomfort.

Ha pedig a gyulladás a veséket is érinti, előfordulhat deréktáji- és hátfájdalom, valamint láz. Férfiak esetében, amennyiben a fenti panaszok mellé fáradtság, gyengeség, a gát részén jelentkező érzékenységi fájdalom is társul, mihamarabb érdemes felkeresni egy urológus szakorvost, ugyanis ezek a prosztatagyulladás vagy a here- és mellékheregyulladás jellemző tünetei is lehetnek.

Hogyan kezelhetők?

➔ Betegség esetén nagyon hasznos lehet, ha minél több folyadékot – főleg vizet –, lédús gyümölcsöket fogyasztunk,

Mi okozhat húgyúti fertőzést?

- ➔ Kevés folyadékfogyasztás, amelynek következtében a ritkábban ürülő hólyagban könnyen elszaporodhatnak a baktériumok.
- ➔ A nem megfelelő intim higiénia, illetve nagy figyelmet kell fordítani a rendszeres és alapos kézmosásra is!
- ➔ A helytelen törülési technika WC-zés után.
- ➔ Ha valaki a közelmúltban húgyúti műtéten esett át.
- ➔ Tartós idegentest-viselés (katéter, különféle fogamzásgátló eszközök, stb.).
- ➔ Ha valakinek diabéteszbetegsége van.
- ➔ Túl hosszú ideig viselt vizes, nedves fürdőruhaalsó. Fürdés után nem elegendő, ha megszáritjuk a fürdőruhát, hanem javasolt mielőbb száraz öltözetre cserélni.

amelyek átmossák a húgyutakat, így csökkentik a gyulladást. A szakorvos bizonyos esetekben antibiotikumot írhat fel. Az antibiotikus kezelés előtt helyesen leadott vizelettenyésztéssel fontos azonosítani a kórokozót.

„A nyár a fenti panaszok mellett további problémát is okozhat a hölgyek számára, ha nem kellően körütekintőek, vagy ha arra érzékenyebbek. Ilyen például a megborult intimflóra-egyensúly kapcsán kialakuló hüvelygyulladás, amelyet okozhat ugyan idegen bakteriális vagy vírusos fertőzés, élősködő vagy gomba, azonban a leggyakoribb tényező a saját mikrobiom-egyensúly eltolódása.

A gyakoribb nőgyógyászati betegségek között szerepel a chlamydia infekció, a herpes genitalis, de a meleg miatt felborult lokális sav-bázis háztartás is okozhat kellemetlen panaszokat. A hőségben ugyanis gyakrabban előkerülnek a parfümös törülközők, nem testbarát illatosított szappanok és tusfürdők, valamint az intimspray-k, ám ezek helyett inkább a tiszta vizes zuhany, majd megfelelő szárítkozás javasolt” – tette hozzá a főorvos.



TÖKÉLETES HIGIÉNIAI VÉDELEM BÁRHOL, BÁRMIKOR

Fedezd fel, milyen nyugodt és biztonságos lehet az élet, ha mindig egy lépéssel a veszélyek előtt jársz!

❖ **NYARALÁS:** ahol egyetlen liftgomb vagy ajtókilincs érintése is észrevétlen kockázatokat rejt.

❖ **ÜZLETI ÚT:** számtalan kézfogás, érintőképernyő és nyilvános felület vesz körül, amelyeken láthatatlan veszélyek bújhatnak meg.

❖ **KÓRHÁZ:** ahol minden érintés kiemelten kritikus, akár egyetlen óvatlan mozdulat is problémához vezethet.

❖ **SZABADIDŐ:** éppen táborozol, túrázol a szabadban, ahol egy apró sérülés vagy rovarcsípés is könnyen elronthatja a kikapcsolódást.

A PERSONAL GO PACK TÖBB MINT EGY EGYSZERŰ MEGOLDÁS:

kompakt, gyengéden hidratálja bőröd, és bárhol, bármikor gondoskodik rólad és családodról. Alkoholfmentes, észrevétlenül állítja meg a kockázatokat, 99,99%-os antimikrobiális hatékonyságot nyújt a ReSilver adalék erejével.

RESILVER TECHNOLOGIA – A LÁTHATATLAN PAJZS

Felejtse el a folyamatos fertőtlenítést! Forradalmi technológiánk önfertőtlenítő hatásával folyamatosan semlegesíti a baktériumokat és vírusokat, vegyszerek nélkül!



A ReSilver Protect+ Cream-mel és a ReSilver First+ Cream-mel hidratálnak és védettnek tudhatod a bőröd, a ReSilver Textil+ Full Deo frissességet és antimikrobiális védelmet biztosít minden textiljának, a ReSilver Shield+ Spray pedig takarítástól takarításig védi a felületeket extra önfertőtlenítő hatással.

Megrendelhető:

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöld szám: +36 80 200-351
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu



Gyógyhatás természetesen! ► **VENOFLEX**

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? Hosszú utazásra készülsz? Szeretné megőrizni lábai frissességét, s elkerülni a vénás elégtelenséget, pangást?

A Thuasne cég több, mint 175 évre visszanyúló tapasztalatainak köszönhetően a Venoflex gyógyharisnyák, harisnyanadrágok kialakítása maximálisan megfelel az orvosi és gyógyászati követelményeknek.

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

Természetes anyagok – len, pamut, gyapjú – felhasználásával készülnek, nőknek és férfiaknak egyaránt esztétikus, divatos kialakításban!

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

Megrendelhető: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



Patika  Pack

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

Stabil tartás, gyorsabb felépülés MOZDULJON SZABADON!

SPORT KÖNYÖKRÖGZÍTŐ
GUMI, VILÁGOSSZÜRKE

Az ortézisek tehermentesítik a sérült vagy fájdalmas testrészeket, így csökkentik a mozgással járó fájdalmat és elősegítik a gyógyulást. A hiedelmekkel ellentétben a gyógyulást sok esetben a megfelelő mozgás és nem a túlzott pihentetés segíti.

NEOPRÉN CSUKLÓVÉDŐ
FEKETE, EGY MÉRET

SPORT ELASZTIKUS TÉRDGUMI
VILÁGOSSZÜRKE

X A különböző erősségű gumi-
szövetes rögzítők, támasztó rögzítők viselése
ajánlott fájdalom, sérülés, duzzanat,
gyulladás, rehabilitáció, az aktív
mozgáshoz, sporttevékenységhez való
visszatérés vagy megelőzés esetén.

X A rugalmas anyagból készült gumi-
szövetes rögzítők proprioceptív hatással
is bírnak, azaz **helyes pozícióban tartják**
a sérült testrészt és egy agyi visszacsatoláson keresztül azt is támogatják, hogy
ez a helyes tartás újra rögzüljön.

SPORT ELASZTIKUS BOKAGUMI
VILÁGOSSZÜRKE

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöld szám: +36 80 200-351
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu