

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. OKTÓBER

Migrén: második rokkantsági ok

Lassítsa le az öregedést!

Gyógyítható lehet a daganat

Magányos, aki egyedül él?

OKTÓBER:
A látás hónapja



CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K₂-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

K₁-vitamin
45 mcg*

C-vitamin
100 mg*

7x
DÍJNYERTES**
CalciTrio



** MagyarBrands díj 2022, 2023, 2024, 2025
Superbrands díj 2023, 2024, 2025

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

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



ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

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®

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány
- **6. LÁTÁS HÓNAPJA**
A szem is fokozott karbantartást igényel
- **7. NEUROLÓGIA**
Migrén: a második vezető rokkantsági ok
- **7.BŐRPROBLÉMÁK**
Ősszel érdemes bőrgyógyászhoz menni
- **8. TUDOMÁNY**
Lassítsa le az öregedést!
- **9. FÜL-ORR-GÉGÉSZ**
Fülpattogás: a megfázás szövődménye
- **10. LÉLEK**
Magányos, aki egyedül él?
- **11. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
A citromos víz jótékony hatásai
- **12. MOZGÁS**
Edzőcipőt fel az egészségért
- **13. UTÓKEZELÉS**
A felsővégtag rehabilitációja
- **14. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Tíz éven belül a rák többsége gyógyítható lehet

Impresszum

Felelős kiadó: Patika Pack Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
Telefon: (06-1) 349-6135
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Patika Pack Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-20) 255-2576

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Patika Pack Kft., 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
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

Ki öreg valójában?

Október 1-jén tartják az idősek világnapját. Az elkövetkező évtizedekben számuk világszerte növekedni fog és 2050-re eléri az 1,5 milliárd főt. A világnaphoz kapcsolódó programsorozat megvalósításával az ENSZ célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a méltóságteljes időskorra, és felvessék az idősek gazdaságba történő visszaintegrálásának kérdését.

Európában évről évre csökken az aktív dolgozók aránya, és mivel egyre kevesebb gyermek születik, ez a tendencia várhatóan tovább folytatódik. Az idősek foglalkoztatásával növelhető lenne az aktív dolgozók aránya. Más kérdés persze, hogy – főleg hazánkban – milyen fizikai és mentális egészségi állapotban vannak az idősek.

Az öregedéshez való hozzáállás meghatározza a későbbi életminőséget. Az idősödéssel kapcsolatos gondolatok és hiedelmek hatással vannak arra, hogy mennyire tesszük aktív lépéseket a pozitív öregedés elérése felé. Azok, akik pozitívabban tekintenek az öregedésre, átlagosan 7,5 évvel tovább élhetnek. Azok, akik negatívan tekintenek az életkorukra, általában rosszabb jövőbeli kilátásokra számíthatnak, kevésbé hajlandóak proaktív lépéseket tenni a jóllétükért, és kevésbé érzik képesnek magukat ezek alakítására.

Az ageizmus – vagyis az életkor alapján történő megkülönböztetés és sztereotipizálás – nemcsak kívülről ér minket, hanem belsővé téve, saját gondolkodásunkban is megjelenik. Steigervald Krisztián generációkutató szerint az, hogy kit tekintünk öregnek, idősnek, azt mindig az adott társadalom határozza meg. A kutató szerint persze vannak biológia korlátok is, a kognitív képességek is változnak az idő múlásával, de hogy öregek vagyunk-e valójában, azt a társadalmunk ítéli meg.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TUDOMÁNY

A génterápiák fejlesztését segítő módszer

A génterápiák jelentik a jövőt számos súlyos betegség kezelésében, de gyakori probléma, hogy a szervezetben már meglévő ellenanyagok hatástalaníthatják a sokszor százmillió forintos terápiát.

A HUN-REN Természettudományi Kutatóközpontban fejlesztett eljárás ingyenesen elérhető a nemzetközi kutatótársadalom számára, amely ezáltal felgyorsíthatja a génterápiák fejlesztését és a súlyos betegségek mielőbbi kezelését.

A már engedélyezett génterápiák, például a vakság ellen alkalmazott Luxturna vagy a gerincvelő-eredetű izomsorvadásra adott Zolgensma, életminőséget átalakító javulást hozhatnak a betegeknek. Ezeket a terápiákat adenoasszociált vírusokkal (AAV) juttatják be az emberi szervezetbe.

Ha a beteg korábban, akár tünetmentesen is már fertőződött azzal az AAV-típussal, amelyet a génterápiában használnak, akkor a meglévő ellenanyagok jelentősen csökkenthetik vagy teljesen semlegesíthetik a terápia hatását.

A magyar kutatók által kifejlesztett új módszer (coreTIA) vérmintából méri a génterápiás vírust semlegesítő ellenanyag szintet. Az új fejlesztés a korábbi módszerekhez képest sokkal megbízhatóbban működik, kevesebb mintából, és statisztikai kiértékeléssel minden eredményhez megbízhatósági pontszámot ad.

Egy génterápiás kezelés jelentős javulást hozhat a betegnek, de költsége betegenként akár százmillió forint nagyságrendű is lehet. Azért, hogy minél több beteg juthasson hozzá, a fejlesztési és diagnosztikai költségeket csökkenteni kell. Ennek egyik módja egységes, jóváhagyott diagnosztikai standardok bevezetése ahelyett, hogy minden intézmény külön-külön fejleszti ki és tartja fenn a saját módszerét.

KUTATÁS

Csökkent a várható élettartam növekedése

Az elmúlt évszázadban tapasztalt drasztikus várható élettartam-növekedés miatt természetes lenne feltételezni, hogy végül legtöbben majd 100 évig fogunk élni. Egy új tanulmány azt mutatja, hogy az élettartam növekedése lassul.

Egy nemzetközi kutatócsoport 23 magas jövedelmű, alacsony halálozási aránnyal rendelkező ország népességi adatait vizsgálták a 20. században. A történelmi adatokat hat különböző előrejelzési modellel kombinálták, elsősorban az 1939 és 2000 között születettekre vonatkozóan.

Arra az eredményre jutottak, hogy a várható élettartam növekedése már most is jelentősen lassul, és ez a belátható jövőben is folytatódni fog. A várható élettartam továbbra is emelkedik majd, de csak a korábbi ütem körülbelül felével.

A kutatók előrejelzése szerint az 1980-ban születettek átlagosan nem élik meg a 100 évet, és a tanulmányban szereplő csoportok egyike sem fogja elérni ezt. Ez



nagyrészt annak köszönhető, hogy a korábbi élettartam-ugrások a nagyon fiatal korban elért túlélés jelentős javulásának voltak köszönhetőek.

A csecsemőhalandóság jelentős csökkenése kulcsfontosságú volt az eredményekben, ami a jobb orvostudománynak és a közegészségügynek köszönhető. A történelmi adatok áttekintése alapján megállapították, hogy 1900 és 1938 között a várható élettartam generációnként körülbelül 5,5 hónappal nőtt. Az 1939 és 2000 közötti csoportok esetében a növekedés generációnként körülbelül 2,5-3,5 hónapra lassult – ez jelentős különbség.

MEGELŐZÉS

Őszi fáradtság: több állhat mögötte

Szeptemberben sokan érezzük magunkat fáradtabbnak. Azonban a tartós fáradékonyság, a fogyási nehézségek vagy a hangulatingadozások mögött komolyabb okok is állhatnak, például inzulinrezisztencia vagy pajzsmirigy betegségek.

A napfény és a szezonális étrend nyáron feltölti szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal, ősszel azonban a fokozódó stressz, a kevesebb szabad levegőn töltött idő és a megváltozott étkezési és alvási szokások gyorsan kimeríthetik a tartalékainkat.

Az évszakováltás mindig próbára teszi a szervezetet, ilyenkor hasznos lehet egy átfogó egészségügyi állapotfelmérés. Egy nagyrutin laborcsomag 15–20 paramétert vizsgál, a többi között a vérképző rendszer, a máj és a vesék működését, az anyagcserét és szív-érrendszeri rizikófaktorokat.



A pajzsmirigy állapotáról is képet kaphatunk, valamint rejtett vérszegénység és gyulladásokra utaló jelek is kiderülhetnek.

„Legalább évente egyszer mindenkinek ajánlott elvégeztetni a nagyrutint – ez segíthet még panaszmentes állapotban kiszűrni az eltéréseket” – emeli ki Póda Tamás, a SYNLAB igazgatója.

Magyarországon több százezer embert érint az inzulinrezisztencia, amely kezeletlenül nemcsak kettes típusú cukorbetegséghez vezethet, hanem súlygyarapodást, fáradékonyságot, gyakori éhségérzetet és hangulatingadozást is okozhat. A pajzsmirigy alulműködése is nehezíti a fogyást, és növeli az szénhidrát-anyagcsere zavarral kockázatát.

A laboreredmények alapvető fontosságúak az egészségi állapot felmérésében és a betegségek korai felismerésében, de önmagukban nem elegendőek, szükség lehet egyéb vizsgálatokra is.

Többet is tehetünk csontjaink egészségéért

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jól teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

→ Amióta a változókorba léptem, a bárátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jól teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás. Nekem nagyon fontos az aktív élet, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.

Majd olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában, túl nagy mennyiségben szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbentett, ezért utánaolvastam.

Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan eljutni a csontokhoz bizonyos vitaminok nélkül.

- **Kalcium** mellett szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását.
- A **K1-** és **K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagénképződést.
- A csontoknak fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.



HIRDETÉS

Kiderült az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.

Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

A hétszeres díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, a CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.

Ajánlott ára: 3300 Ft/50db (66Ft/db)

CalciTrio®
Extra 50+

Komplex készítmény az
egészséges csontokért

* Hatóanyag mennyiség
a napi adagban: 2 tablettában

** Superbrands díj 2023, 2024, 2025
MagyarBrands díj 2022, 2023, 2024
MagyarBrands díj 2025

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 G. u. 3.

www.calcitrio.hu

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K2-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

K1-vitamin
45 mcg*

C-vitamin
100 mg*

7x
DÍJNYERTES**
CalciTrio



A szem is fokozott karbantartást igényel

➔ A kor előrehaladtával a szemünk is elkezd jelezni az idő múlását. A látás természetes romlása 40 év felett gyakran először a presbyopia, azaz az öregszeműség formájában jelentkezik, amikor egyre nehezebben látjuk a közelben lévő tárgyakat. Ez a jelenség a szemlencse fokozatos megkeményedésének és rugalmasságvesztésének köszönhető.

A globális adatok ijesztően egyértelműek: 2015-ben világszerte körülbelül 1,8 milliárd ember volt presbyopiás, és ezt a számot 2020-ra 2,1 milliárd főre becsülték. A legriasztóbb az, hogy az 1,8 milliárd presbyopiás ember közül becslések szerint 826 millióan szenvednek közeli látásromlásban megfelelő látáskorrekció hiánya vagy nem megfelelősége miatt.

„A digitalizált életmód további kihívást jelent szemeinknek. A napi több órás képernyőidő, a mesterséges fény állandó jelenléte és a közelre fókuszálás kényszere olyan terhelést ró a szemünkre, amire az evolúció során nem készültünk fel. Ennek ellenére a legtöbb ember figyelmen kívül hagyja a figyelmeztető jeleket. A leggyakoribb hiba, amit elkövetünk: a rendszeres szemvizsgálat elhanyagolása. Pedig a korai észlelés és beavatkozás sokszor megmenthet bennünket a súlyosabb problémáktól” – nyilatkozta **Boros Mária**, az Alensa Optika optometristája.



Mi történik egy szemvizsgálaton?

➔ Egy átfogó szemvizsgálat során az optometrista több területet is átvizsgál. A látásélesség mérése mind távoli, mind közeli látásra kiterjedően segít feltárni az esetleges dioptriaváltozásokat. A szemnyomásmérés a glaukóma (zöldhályog) korai felismerését szolgálja, ami különösen fontos, hiszen ez gyakran tünetek nélkül károsítja a látást.

Október a Látás Hónapja, amely egy egészségmegőrző kampány. Célja, hogy felhívja a figyelmet a szem egészségének fontosságára, a rendszeres látásellenőrzésre és a megfelelő szemüveg-korrekció jelentőségére.

A szemmozgás vizsgálata feltárja az izomműködési problémákat, míg a szemfenékvizsgálat során a retina állapotát ellenőrzik. Ez utóbbi különösen értékes, mivel így korán felismerhetők olyan betegségek, mint a szürkehályog, a makuladegeneráció vagy a diabéteszes retinopátia.

„A 40 év feletti korosztály számára különösen fontos az évenkénti szemvizsgálat, hiszen a korai diagnózis sokszor megmentheti a látást. A szemvizsgálattal segítjük pácienseinket a megelőzésben” – mondja Boros Mária.

A rendszeres ellenőrzés nem csupán a problémák korai felismeréséről szól, hanem arról is, hogy időben módosíthassuk a szemüveg vagy kontaktlencse receptjét, és szakszerű tanácsot kapjunk a szemápolás legújabb módszereiről.

A szem izmok karbantartása

➔ Ahogy testünk többi izmát is eddzzük, úgy szemeink izmai is fejleszthetők és karbantartást igényelnek. A modern életmód során szemeink gyakran egy helyzetbe "ragadnak" – órákig a monitor közelségében fókuszálnak, alig pislogunk, és ritkán nézünk távolba.

A 20-20-20 szabály egy egyszerű, de hatékony módszer: minden 20 percen 20 másodpercig érdemes 20 lábra (körülbelül 6 méterre) lévő tárgyra nézni. Ez segít ellazítani a folyamatosan feszített fókuszáló izmokat.

A tudatos szemtorna is sokat segíthet. Érdemes lassan, kontrolláltan felfelé-lefelé mozgatni a szemeket, majd jobbra-balra, végül végezzünk lassú körmozgásokat mindkét irányban. Ezek az egyszerű gyakorlatok javítják a szem vérellátását és mozgékonyágát.

A "palming" technika különösen pihentető. A tenyereket érdemes a csukott szemekre úgy helyezni, hogy semmilyen fény ne érje őket. 3-5 percig ott tartva, majd engedni, hogy a szemek teljesen ellazuljanak. Ez a gyakorlat csökkenti a szemfáradtságot és javíthatja a természetes fókuszáló képességet.

Mi a titka a tudatos szemápolásnak?

➔ A szakemberek egyetértenek abban, hogy az éves szemvizsgálat a legfontosabb lépés, még akkor is, ha valaki úgy érzi, nincs problémája a látásával.

Az A-, C- és E-vitamin mellett a lutein és zeaxantin különösen fontosak a retina egészségéért, ezek a zöld leveles zöldségekben, tojásban és narancssárga gyümölcsökben található tápanyagok.

Migrén: a második vezető rokkantsági ok

A Föld lakói közül összesen egymilliárd embert érint a migrén, a második vezető rokkantsági ok világszerte, amelyet csak a derékfájás előz meg. Magyarországon óvatos becslések szerint is legalább 1 millió migrénes van.

A derékfájás előzi meg

➔ A migrén világszerte a legfőbb okot jelenti a munkától való távolmaradásra az 50 évnél fiatalabbak, különösen a nők körében. Európai egészség-gazdasági tanulmányok szerint pl. fejfájás miatt a felnőttek 15%-a hiányzott az adott évben a munkából.

Mit jelent a migrén?

A migrén lüktető, nagy fokú, visszatérő fájdalom, ami általában a fej egyik, néha mindkét oldalát érinti. A fejfájásrohamok kezelés nélkül 4-72 órán át tartanak, és havonta 1 vagy több alkalommal jelentkeznek. Migrén áll fenn, ha a fejfájás fokozott fény- és/vagy hangérzékenységgel, émelygéssel, hányással társul.



A diagnózis és a kezelés terén elért jelentős előrelépések ellenére a migrén továbbra is a második vezető rokkantsági ok világszerte, amit csak a derékfájás előz meg. A migrén következményei széles körűek, éppúgy magukban foglalják a csökkent munkatermelékenységet, a karrierlehetőségek beszűkülését, mint az életmódbeli és magánéleti kompromisszumokat, valamint a társadalmi kapcsolatokra gyakorolt negatív hatásokat.

Társbetegségekkel is járhat

➔ Önmagukban a migrénes rohamok nem életveszélyesek, ezért a betegek nem veszik komolyan 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. Európai vizsgálatok kimutatták, hogy a depresszió és/vagy szorongás kétszer-háromszor gyakrabban fordul elő migrénesek körében, mint általában a lakosságban. Ezenkívül a fejfájás más testi fájdalmakkal is együtt jár.

Ősszel érdemes bőrgyógyászhoz menni

Mivel a nyári erős napsugárzás nem tesz jót egy friss műtéti hegnek és a sebgyógyulást is nehezíti, ezért az előttünk álló őszi-téli hónapokban jön el a tervezhető bőrgyógyászati beavatkozások ideje. Ilyenkor érdemes levetetni például a zavaró anyajegyeket, szemölcsöket.

A 12 legfontosabb kérdés

➔ „A bőrgyógyászok felvilágosító, figyelemfelkelő munkájának köszönhetően az egészségtudatos emberek zöme ma már évszaktól függetlenül tudja, hogy vannak olyan bőrelváltozások, amelyekkel nem szabad várni. Ám amikor megelőzési céllal szeretne valaki egy anyajegyet levetetni, mert az például rossz helyen van, sérülésnek van kitéve, vagy csak zavarja a viselőjét, az effajta kisebb műtéteket célszerű a most következő őszi, téli, vagy akár a koratavaszi időszakra ütemezni” – nyilatkozta **Dr. Holló Péter**, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika igazgatója. „Sem egy friss sebbel, sem varratokkal nem javasolt napra menni, mivel a heg ilyenkor nem gyógyul szépen, de akár be is gyulladhat. Tehát most jön az az időszak, amikor egy halasztható, nem sürgős beavatkozást el lehet végezni.”

Fontos az önvizsgálat

➔ Ugyanakkor az előttünk álló hideg hónapokban is – amikor testünket több réteg ruha fedi – nagyon fontos az önvizsgálat. A bőronkológus azt tanácsolja, havonta érdemes a bőrt átnézni, és a meglévő anyajegyeket megfigyelni, illetve ellenőrizni, hogy nem tűnt-e fel új elváltozás. Ha pedig egy korábban már észrevett anyajegy színe, alakja, szimmetriá-



ja, pigmentációja megváltozik, esetleg kiemelkedővé válik, kisebesedik, vagy a korábban ép bőrön jelentkezik valamilyen gyanús elváltozás, ezeket a lehető leggyorsabban meg kell mutatni egy szakembernek, aki el tudja dönteni, hogy igényel-e bármilyen beavatkozást.

„Ha pedig a nyári vakáció során a napozástól előjött bőrtünet, esetleg seb, folt még most ősszel is látható a bőrön, nem múlik el, esetleg növekszik, az mindenképpen figyelmet érdemel” – emeli ki dr. Holló Péter.

Lassítsa le az öregedést!

A középkorúaknál számos olyan hormonális változás indul meg, amik hozzájárulnak az öregedés jeleinek kialakulásához. Azonban, ha figyelmet fordít néhány hormonnra, akkor természetes módszerekkel lassítani lehet ezeket a folyamatokat!

Növekedési hormon (GH)

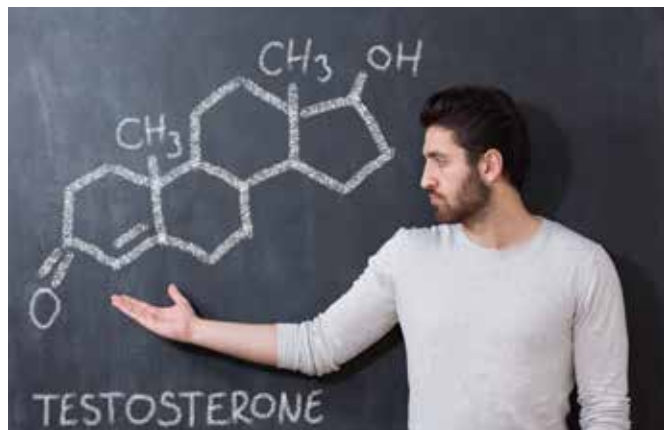
➔ Amennyiben megfelelő mennyiségben van jelen a szervezetben, akkor segíti a növekedést, fejlődést, és akadályozza a zsírfelhalmozódást. Önálló hatású hormon, a csontvégek porcos részeire hat.

A legjobb természetes módszerek a növekedési hormon optimális szintjének megőrzéséhez a megfelelő minőségű, és mennyiségű alvás, a rendszeres testedzés, vagy aktivitás, és az egészséges táplálkozás. A zöldségfélék, zöldbab, a marhahús, a málna, az ananász, a joghurtok fogyasztása is fokozzák a növekedési hormon termelődését. A D-vitamin-bevitelre is oda kell figyelni (1500-2000 NE/nap), mert a hiánya közvetlen kapcsolatba hozható az alacsony növekedési hormonszinttel.

Tesztoszteron

➔ A legfontosabb férfi nemi hormon. Szükség van rá például a haj, a szőrzet kialakulásához, természetesen a nőknek sokkal kisebb dózisban, mint a férfiaknak. Az alacsony tesztoszteronszint főleg a férfiaknak okoz olyan problémákat, mint a hajhullás, a kopaszodás, a kimerültség, az izomvesztés, a libidócsökkenés, és a libidócsökkenés.

Sok fehérje fogyasztásával, és az optimális mennyiségű D-vitamin bevitelével (1500-2000 NE/nap), avokádó, káposzta, gránátalma, és fokhagyma fogyasztással tarthatjuk egyensúlyban a szintjét. Serkenteni pedig például edzéssel, vagy húsok, tojás, tonhal, brokkoli, karfiol, és kelbimbó fogyasztással lehet. A rendszeres szeretkezés is jó megoldás, mert a tesztoszteron a férfiaknál a herékben termelődik, és az ejakuláció során újraképződik.



Kortizol

➔ Avagy stresszhormon, akkor termelődik a szervezetben, ha sokat stresszelünk. Ha huzamosabb ideig vagyunk feszültek, idegesek, akkor a kortizoltöbbletnek sejtkárosító hatása van, magas vérnyomást eredményez, ami pedig szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet. A tartósan magas kortizolszint a szervezetben a kelleténél korábbi elhalálózást okozhat.

A legalapvetőbb tevékenység, amely segít csökkenteni a magas stresszhormonszintet: a mozgás. Jót tesz még a B-vitaminban gazdag ételek fogyasztása, mint a teljes kiőrlésű gabonafélék (B1), sajtok-tejtermékek (B2, B5), olajos magvak (B3), tojás (B5), csirkehús-pulykahús-banán (B6), máj (B1, B6, B12), sárgarépa (B13). Szükség esetén B-vitaminos táplálékkiegészítők szedésével is megoldható, mi több a B9-vitamint (folsav) csak ilyen formában lehet megfelelő mennyiségben bevinni.



Progeszteron (sárgatesthormon)

➔ A szexuálisan aktív szakaszban lévő nők petefészkében termelődik. Kiegyensúlyozatlan progeszteron szint kimerültséghez, energiahányhoz, állandó álomossághoz vezet.

Az E-vitamin a progeszteron termelődéséhez kiemelten fontos (napi 110 mg). A serkentéshez érdemes édes burgonyát, szójatejet, dúsított gabonaféléket, tejtermékeket, és tojás sárgáját fogyasztani.

Ösztrogén

➔ Jelentősen nagyobb mennyiségben termelődik a termékeny életkorban, mind a férfiak, mind a nők esetében. Az ösztrogénszintet segítenek egészséges egyensúlyban tartani az olyan növényi eredetű táplálékok, mint a diófélék, a különféle magvak, a lencse, a bogyós gyümölcsök, az avokádó, továbbá az olívaolaj fogyasztása is. Ezek fitoösztrogénben gazdag ételek az ösztrogén hatását közvetítő receptorokhoz kötődnek és azokon ösztrogénszerű, ám annál kisebb hatást fejtenek ki, emiatt egyenes hormonhatást biztosítanak a szervezetben. A túl magas ösztrogénszint migrént és reprodukciós problémákat okozhat, a túl alacsony szint pedig csökkenti a bőr rugalmasságát, és a csontok szilárdságát.

Fülpattogás: a megfázás szövődménye

A fülkürthurut gyakori és makacs fülbetegség. Többnyire nem igényel speciális kezelést, de a gondos orrtoilette elengedhetetlen a későbbi szövődmények elkerülése érdekében.

➔ Az őszi és téli felső légúti fertőzések miatt kialakult orrnyálkahártya-duzzanat vagy a túlzott váladéktermelés következtében a fülkürt elzáródik, és a dobüreg szellőzése zavart szenved. A kiegyenlített légnyomás következtében behúzódo dobhártya normális rezgőképessége csökken, a beteg fülnyomásérzésről, mérsékelt halláscsökkenésről, fülpattogásról és időnként fülcsengésről, nyilalló fájdalomról számol be. A fül teltségérzete vagy a nyomásérzés az éles, tartós fájdalomig fokozódhat, ami már a középfülgyulladás jele lehet.

Kezelhető-e a fülkürthurut otthon?

➔ A fülkürthurut otthoni körülmények között is jól kezelhető, a patikában vény nélkül is beszerezhető orrnyálkahártyát lohasztó orrcseppek is elegendőek lehetnek. Emellett fontos a gondos orrtoilette (az erőteljes orrfújás, gyermekek esetében az alapos porszívós orrszívás), továbbá a sóoldatos spray-k, szükség esetén az orrmosás alkalmazása, amelyekkel eltávolíthatjuk a felgyülemlett váladékot az orrból.



A tartós fülfájás már középfülgyulladásra utaló tünet, ez esetben gyulladáscsökkentő-fájdalomcsillapító készítmények használatát érdemes elkezdni, szükségessé válik a fül-orr-gégészeti vizsgálat. Jótékony hatású lehet a fül és az arc infralámpával vagy meleg textíliával történő melegítése, amit naponta többször is érdemes elvégezni.

Próbálta már a Valsalva-manővert?

➔ Tartós fülpanaszok esetén a betegeknek egy légzési technika, az úgynevezett Valsalva-manőver elvégzését javasoljuk, amellyel levegőt juttathat a középfül üregrendszerébe. Ehhez mély levegőt kell venni, majd befogott orr és becsukott száj mellett kell erőltetett kilégzést végezni pár másodpercig. A Valsalva-manőver azonban csak váladékmentes orr esetén végezhető el, elkerülendő a váladék dobüregbe történő bejutását.

PURE VI

Napi 10 ml a természet erejével

Napi 10 ml a természet erejével

Miért jobb természetes növényi kivonatokkal támogatni a szervezetet?

Mert a növények hatóanyagai szinergiában működnek a testtel: könnyen feldolgozhatók, mégis hatékonyak. A Pure Vi natúr kivonatai koncentrált formában hordozzák a gránátalma, pitypang vagy fenyőrgy értékes összetevőit, adalékok nélkül.

Egyetlen napi adag (10 ml) elég ahhoz, hogy szervezeted valódi, természetes támogatást kapjon az őszi hónapokban.

Pure Vi - természetesen a jobb önmagadért!

-20%

minden Pure Vi termékre!

Használd a kuponkódot: **magazin20**
Érvényes online vásárlásnál, 2025. október 31-ig

www.purevi.hu

Magányos az, aki egyedül él?

Az egyik leggyakoribb tévhit az egyedül élők kapcsán az, hogy magányosak. Egy friss kutatásban a magyarok ötöde nyilatkozta azt, hogy az egyfős háztartást vezető többnyire boldogtalanok.

kielégítő szociális kapcsolata. Ez hosszú távon negatív hatással lehet a mentális egészségre, mivel az érzelmi elhagyatottság érzése stresszt és depressziót idézhet elő.

„Míg az emberek gyakran tudatosan választják az egyedüllétet, addig a magány érzése legtöbbször nem választás eredménye: ez esetben az egyén vágyik a kapcsolódásra, de ezt nem találja meg” – hangsúlyozta Órás M. Andrea.

Vegyük górcső alá a kapcsolatainkat

➔ Az egyedüllét tudatos, pozitív megélése segíthet különbséget tenni a „választott magány” (egyedüllét) és a „kényszerű elmagányosodás” között. Az olyan önismereti gyakorlatok, mint a naplózás, a meditáció vagy a pszichológiai támogatás hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobban megértsük, mire van szükségünk a kapcsolatokban, mely kapcsolatainkban vagyunk jól, és melyeknél fontos, hogy határt húzzunk, és távolságot tartsunk. Ha a magány tartós és szenvedést okoz, érdemes szakemberhez fordulni, és pszichológus vagy pszichoterapeuta segítségét kérni.

„Nem az a kérdés, hogy egyedül élünk-e, hanem az, hogy egyedül érezzük-e magunkat. Az egyedül élés nem tesz mindenkit magányossá vagy depresszióssá, hiszen ezek olyan szubjektív érzések, amelyeket akár akkor is átélhetünk, amikor társaságban vagy párkapcsolatban vagyunk” – hangsúlyozta **Vadas Henrietta**, a reprezentatív kutatást végző Egyedül-
fekvők.hu oldal alapítója.

Vegyük észre az elmagányosodást

➔ Korunk egyik legnagyobb kihívása a folyamatosan változó világhoz való alkalmazkodás. Tartsunk rendszeresen kapcsolatot barátainkkal, családtagjainkkal, ha tehetjük, inkább személyesen, szervezzünk közös programokat. Tartsuk szem előtt a mentális és a fizikai jóllétünket is: ennek érdekében mozogjunk, találjunk egy új hobbijt, vagy gyakoroljuk a régi.

Ha környezetünkben észleljük, hogy valaki magányosnak érzi magát, segíthetünk neki már azzal is, ha mellette vagyunk, és figyelmesen meghallgatjuk. Érdemes rendszeresen keresni vele a kapcsolatot, közös programokat szervezni, vagy bevezetni olyan közösségekbe. Fontos, hogy ne bagatellizáljuk el az érzéseit, hanem erősítsük meg őt abban, hogy értékes és fontos személy. Ha a magány tartósan fennáll, bátoríthatjuk abban is, hogy szakmai segítséget kérjen, így egyszerre adhatunk neki biztonságot, kapcsolódási lehetőséget és reményt.

A citromos víz jótékony hatásai

Az internetes platformokon számos egészséggel kapcsolatos ötlet, tanács olvasható, látható, ezek egyike a „kezd a napot C-vitamin-lökettel”, mert felpörgeti az anyagcserét, segít a fogyásban és javítja a bőr állapotát is. Vajon mi az igazság?

➔ A recept egyszerű: facsarjon ki fél citromot, a levét töltsse egy pohár langyos vízbe, majd igya meg – ezzel már reggel lépéseket tett egészségének megtartása felé. Nemcsak az influenzaszerek és a szépségtanácsadók hirdetik csodaszerként ezt a reggeli feltöltődést, de a hollywoodi sztárok is esküsznek a módszerre, például Beyoncé, Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow is ezzel kezdi a napot.

Milyen hatásai vannak?

➔ Ha reggel elfogyasztunk egy pohár vizet, az feltölti a folyadéktárházakat, és az emésztést is elősegíti. Aki nem szereti a csapvizet, az tehet hozzá citromlevelet, ami tovább serkenti az emésztési folyamatokat, ezért az éhgyomorral elfogyasztott víz mindenféleképpen hatásos.

A citromlé előnye, hogy káliumot, magnéziumot és kalciumot tartalmaz, de gazdag C-vitaminban, jól tesz a bőrnek, segíti a kollagéneképződést és semlegesíti a szöveteket károsító szabad gyököket.

Ez a vitamin olyan, mint egy természetes öregedésgátló, mivel segíti a kollagéntermelést, ami fontos a kötőszövetek és a csontok egészségégen fenntartásáért.

A C-vitamin antioxidáns szerepe is fontos, semlegesíti az anyagcsere, sőt a stressz és esetleges gyulladás folyamán termelődött káros anyagokat is. Ezenkívül erősíti az immunrendszert, így a szervezetet felkészíti az betegségek leküzdésére, de a vas felszívódásában is segít, ami a vérképzéshez és az anyagcsere-folyamatokhoz szükséges. A citromlé jelentősen csökkentheti a hányingert terhesség alatt.

Segít a fogyásban?

➔ Bár a citromos víz csökkenti az étvágyat, de egyelőre nincsenek tudományos kutatások, amelyek bizonyítják, hogy segít a fogyásban. Viszont az almaecetes víz rövid szénláncú zsírsavat és ecetsavat tartalmaz, amely pozitív hatással lehet az inzulinérzékenységre és a vércukorszintre.

Egy tanulmány szerint fokozott C-vitamin-bevitel csökkenti a húgysavszintet, ezzel csökkentve a köszvény kockázatát. Egy másik tanulmány szerint a citromos víz pozitív hatással van az inzulinrezisztenciára és a testzsírra, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázatára.

A szakértők azt javasolják, hogy akiknek a szervezete bírja, az megihatja a reggeli citromos vizet, hiszen számtalan pozitív hatása van, de az még nem bizonyított, hogy a bőr állapotára vagy a fogyásra hatással lenne. Aki szeretne az egészsége megőrzéséért és szépsége érdekében tenni, az figyeljen a kiegyensúlyozott étrendre, fogyasszon sok gyümölcsöt, zöldséget, halat és dióféléket.

Egészséges reggeli italok

A reggel az egész nap hangulatát meghatározza. Ha a napot egy tápláló és frissítő itallal kezdjük, nemcsak több energiánk lesz, hanem hosszú távon az egészségünket is támogatjuk.

Zöld tea vagy matcha: Antioxidánsban gazdag, élénkít, de kíméletesebben, mint a kávé. A matcha lassan felszabaduló koffein, hosszan tartó energia, nyugodtabb koncentráció.

Frissen préselt zöldség- és gyümölcslé: Vitamin- és ásványianyag-bomba, természetes cukrokkal és rostokkal. Tipp: répa, narancs, gyömbér (immunerősítő), alma, cékla, citrom (méregtelenítő), uborka, zeller, lime (frissítő)

Smoothie: Rostokban gazdag, laktató, akár reggeli helyett is bevetethető. Krémes állagú italt kaphatunk a banán vagy görög joghurt hozzáadásával. Tipp! 1. Bogyós gyümölcsök, zab, mandulatej; 2. Spenót, alma, banán, citromlé; 3. Mangó, ananász, kókuszvíz.

Növényi tejek: Mandulatej, zabtej, szójatej: könnyen emészthető, laktózmentes alternatívák. Aranytej (kurkumás latte): gyulladáscsökkentő, immunerősítő, melegítő ital a hűvösebb reggeleken.

Kombucha vagy kefir: mindkettő probiotikumokban gazdag, támogatja a bélflórát, a kefir enyhén savanykás, frissítő, reggeli mellé kiváló. A kombucha enyhén szénsavas, természetes energiaital.

➔ Az emberek többsége gyakran egyenlőséget tesz az egyedüllét és a magány közé. Ez arra a berögzült sztereotípiára enged következtetni, hogy az, aki hosszabb ideje van egyedül, vagy egyedül él, nem érezheti jól magát a bőrén. Pedig ez korántsem így van!

„Jelentős különbség van a két fogalom között. Kiemelte, miközben az egyedüllét egy objektív állapot – azt jelenti, hogy valaki fizikailag egyedül van –, addig a magány egy szubjektív érzés, amelyet a kapcsolódás hiánya okoz” – hangsúlyozta **Órás M. Andrea** pszichológus.

Hatással van a mentális egészségre

➔ Az egyedüllét gyakran semleges, ám sokszor pozitív érzelmekkel is járhat. Ez ugyanis lehetőséget ad az önreflexióra, és időt biztosít a belső feltöltődésre is, ami támogatja az egyén jóllétét. A Personality and Social Psychology Bulletin-ben megjelent kutatás szerint már 15 percnyi egyedüllét is képes csökkenteni a szorongást és növelni a nyugalom érzését.

Egy másik, a Scientific Reports-ban megjelent kutatás szerint azon résztvevők, akik több időt töltenek önmagukkal, kevésbé stresszesek, és nagyobb kontrollt éreznek az életük felett, mint azok, akik kevesebbet vannak egyedül. A tudatos, önmagunkkal töltött idő támogatja az önismeretet, lehetővé téve, hogy felfedezhessük vágyainkat, céljainkat, és azonosíthassuk értékeinket.

Az egyedülléttel szemben a magány általában olyan negatív érzelmekkel társul, mint a szomorúság, szorongás, amelynek oka elsősorban az, hogy az egyén úgy érzi, nincs



A futás népszerűsége hazánkban továbbra is töretlen, egyenesen a leggyakrabban választott szabadidősport, megelőzve a kondizást, az úszást és a focit is. A szakértő hasznos tanácsokkal segít eligazodni a futás világában.



Edzőcipőt fel az egészségért

➔ A rendszeres futás erősíti az izomzatot, segít testsúlyunk fenntartásában vagy éppen a fogyásban, valamint fejleszti az erőnlétet és növeli az általános teljesítőképességet. Jótékony hatása nemcsak testi, hanem lelki téren is megmutatkozik, hiszen csökkenti a stresszt, javítja a kedélyállapotunkat, nem utolsósorban az immunrendszerünket is erősíti.

Lépésről lépésre fokozatosan

➔ Fokozatosan kezdjük el a terhelést, a lehető legkisebb távokkal. Kezdőként az első cél a 30 perc folyamatos mozgás elérése, amit a futás és a gyaloglás váltogatásával érhetünk el: 1 perc futás, majd 2 perc séta tízszer ismételve, heti 3-4 alkalommal, legfeljebb kétnapos szünettel két edzés között. Amennyiben testsúlyfelesleggel rendelkezünk, és az elsődleges cél annak csökkentése, még óvatosabban kell elkezdeni a terhelést. Olyan tempóban fussunk, amely mellett még képesek lennénk beszélgetni. Innen növelhetjük aztán később az intenzitást, amelynek nyomon követésében egy okosóra és futóappok segíthetnek.

„A testiünk általában jelzi a túlterhelést. Ha valahol – jellemzően ízületek körül, izmok, ínak csonthoz való tapadási zónájában – fájdalmat, enyhe duzzanatot érzünk, semmiképpen ne folytassuk a terhelés növelését, akkor sem, ha másnapra ez a fájdalom elmúlik. Inkább a következő edzés alkalmával térjünk vissza a korábbi, csökkentett szintre. Ha ott is megjelenik a fájdalom vagy duzzanat, akkor tartsunk egy néhány napos, szükség szerint 1 hetes szünetet. Csak fájdalommentes esetben folytassuk fokozatosan a terhelést” – hangsúlyozza **dr. Hidas Péter**, a Budai Egészségközpont sportsebésze.

Időzítsünk okosan

➔ A kora reggeli futás – ébredés után fél-egy órával – ideális lehet a természetes bioritmus fenntartására. Sokan a délutáni futást kedvelik, mivel ilyenkor a testhőmérsékletünk optimálisabb, az izmaink már bemelegedtek, így jobb teljesítményt érhetünk el. Este viszont érdemes elkerülni a mozgást, és legalább 2-3 órával lefekvés előtt befejezni az edzést, hogy a szervezetünknek legyen ideje lehűlni és lenyugodni.

A motiváció kulcsfontosságú a rendszeresség fenntartásához, a változatosság meghatározó tényező, hogy ne adjuk fel a monotonitás miatt. Próbáljunk ki különböző útvonalakat és tempókat, vagy hallgassunk zenét, podcastet, esetleg nyelvtelket futás közben.

Vigyázz, kész... csak aztán rajt

➔ „A kezdők leggyakoribb hibája, hogy hirtelen nagy terhelésnek teszik ki magukat minden előkészület nélkül. Gyakran jelentkeznek túlterheléses kórképek, különböző gyulladások, mint például sarokfájás, térdproblémák vagy egyéb fájdalommal járó tünetek. Ez mind elkerülhető a megfelelő felkészüléssel, amelynek része a helyes futócipő kiválasztása, a bemelegítés és a fokozatos terhelésnövelés. Nem szabad megelégedni a pihenőnapok beiktatásáról sem. A sérülések elkerülése és a mozgásszervi problémák megelőzése érdekében a futás megkezdése előtt mindenki konzultáljon szakemberrel. Különösen akkor, ha elmúlt 40 éves és korábban nem sportolt. Az ortopédiai rendelésen alaposan felméri a test fizikai állapotát, ha pedig valakinek konkrét egészségügyi problémája van (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, túlsúly), számára akár belgyógyászati vagy kardiológiai konzultáció is javasolt” – tanácsolja dr. Hidas Péter.

Töltődjünk fel!

➔ Az életmódunk jelentősen befolyásolja futási teljesítményünket, kezdve a megfelelő táplálkozással, amely az edzéshez szükséges energiát biztosítja és segíti a sportolást követő regenerációt. Üres hassal soha ne induljunk el futni. Sportolás után fél-egy órán belül fogyassunk fehérjét és szénhidrátot a glikogénraktárak feltöltése és az izomregeneráció támogatására (pl. zabkását, túrót, joghurtot, könnyű sajtot, teljes kiőrlésű kenyeret, quinoát zöldségekkel, tojást).

Az alvás és a regeneráció ugyanolyan lényeges, mint maga az edzés. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás növeli a fizikai teljesítményt, javítja a mentális koncentrációt, és segít megelőzni a sérüléseket.

A felsővégtag rehabilitációja

Az ergoterápia napjainkban egyre elterjedtebb rehabilitációs technika, melynek célja, hogy segítséget nyújtson a pácienseknek betegség vagy sérülés következtében elvesztett képességeik visszaszerzésében.

➔ Kézműtétek után a páciensek többsége tapasztal fájdalmat, zsibbadást vagy mozgáskorlátozottságot. Az ergoterápia egyénre szabott tornával és speciális eszközök segítségével tudja elősegíteni a mihamarabbi gyógyulást. A terápia alatt nem csak az adott problémát kezelik, hanem az ellenkező oldali végtaggal is foglalkozik a szakember a túlterhelés kialakulásának megelőzése érdekében.

Stroke után is segít

➔ „Az ergoterápia gyakorlatias és speciális terápiás forma, ami leginkább a felső végtagi mozgásokra és az önellátásra összpontosít. A finommotorikus mozgásokat és a szelektív ujjmozgásokat fejlesztjük: a tárgyak megfogására, kéz és ujjak erősítésére, mozdulatok helyes kivitelezésére koncentrálunk. Gyakran használunk az ujjak és a kéz mozgásai javítása érdekében különböző erősségű csipeszeket, gyurmákat, labdákat,



erősítő szalagokat. A nagy mozgások és az önellátó funkciók segítésére pedig célzott gyakorlatokat végzünk. Az ergoterápia a stroke utáni állapotot olyan formában rehabilitálja, hogy a páciens és családja lehetőségeikhez mérten, a lehető legjobb életminőségben tudják folytatni életüket” – mondta **Rigó Eszter**, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő ergoterapeutája.

Aki kéztőalagút-szindrómában szenved, annak ismerős lehet a mindennapos kézfájdalom, a zsibbadás és az ujjak nehézkes használata. Nekik is segítséget nyújt az ergoterápia. Mind egy kéz műtétet megelőzően, mind utána hasznos a terápia. Kezdetben konzervatív kezelésként alkalmazzuk, hogy elkerüljük a sebészi beavatkozást, de ha elkerülhetetlen a műtét, akkor a rehabilitációt jelentősen gyorsíthatja.

Hogyan zajlik a kezelés?

➔ Ez egy személyre szabott kéztorna, amit különböző speciális eszközök segítségével végeznek, ezeknek célja, hogy megszüntesse a fájdalmat és erősítse az izmokat. Az ergoterapeuta a foglalkozás során a mindennapi életből vett gyakorlatokkal és kézügyességet igénylő feladatokkal fejleszti a páciens képességeit.

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

Tíz éven belül a rák többsége gyógyítható lehet

Megdöbbenő adat, de ma Magyarországon minden második embernél kialakulhat daganatos betegség. A jövő egészségügye személyre szabott lesz – genetikai és életmódbeli adatok alapján előre jelezhetőek lesznek a betegségek, és egyénenként határozható meg, kinek mire kell figyelnie.

➔ A különböző tesztek segítségével már ma is egyre pontosabban meg lehet mondani, hogy valakinek milyen típusú daganatra van hajlama, és mit tehet azért, hogy a betegség ne alakuljon ki – vagy legalább időben felismerjék. A statisztikák szerint Magyarországon minden második emberben kialakulhat tumor, és ez nem csak balszerencse: az életmód döntően befolyásolja mindannyiunk életét.

„Tíz éven belül a daganatos betegségek 90%-a gyógyítható vagy élhető szinten tartható lesz, különösen a fejlett egészségügyi rendszerekben. Már ma is meg tudjuk mondani valakiről, hogy a következő években milyen daganatra mekkora esélye van” – fogalmazott **Duda Ernő** biotechnológiai üzletember, a Magyar Biotechnológiai Szövetség elnöke.

Még rossz genetikai háttérrel is jelentősen csökkenthető a rizikó, például dohányzás elhagyásával, túlsúly csökkentésével, rendszeres mozgással vagy egy ismert rizikót ellensúlyozó célzott táplálkozással és természetesen rendszeres szűrésekkel.

Ne féljen segítséget kérni!

➔ Az onkológiai fájdalmak viszonylag gyakran alulkezeltek, vagyis a betegek nem kapják meg azt a hatékony segítséget, ami valóban megkönnyebbülést jelentene nekik.

A legfontosabb, hogy a betegek tudják: nem kell elviselniük a komoly fájdalmakat, merjenek segítséget kérni – hangsúlyozza **dr. Pádi Éva**, a Fájdalomközpont onkológusa, az onkológiai fájdalmak csillapításának specialistája. – A leghasznosabb, ha előre megfogalmazza, milyen erősnek, milyen típusúnak érzik a fájdalmat, megfigyelik, vannak-e helyzetek, amelyek felerősítik vagy tompítják a fájdalmat, milyen fájdalomcsillapító módszerek váltak be eddig és melyek nem. Be kell számolni, ha az orvos által rendelt fájdalomcsillapító kezelés nem vált be, nem volt elég hatékony. Az onkológiai betegeknél különösen lényeges, hogy ne teljen fájdalomban és szorongásban minden napjuk és hogy olyan minőségű életet éljenek, amelyben elég erejük van a gyógyulásra.

Fontos adatok a mikrobiomról

➔ A daganatos betegségek korai felismerése kulcsfontosságú. A legtöbb daganat jó eséllyel gyógyítható lenne, ha időben észlelnék. A jelenleg is használt képalkotó és genetikai szűréseken túl a jövőt a véralapú korai diagnosztikai tesztekben látja, amelyek már a tünetek megjelenése előtt kimutathatják a rákot. Ezek bár korlátozottan, de jelenleg is elérhetőek, azonban az árak csökkenésével és a technológia fejlődésével tömeges szűrésre is alkalmassá válnak majd.

Fontos adatok nyerhetők ki a bélmikrobiomról is, amelynek egyensúlya kulcsszerepet játszik az immunrendszer, az emésztés és még a gyógyszerek hatékonyságának szabályozásában is. A baktériumok összetétele például befolyásolhatja, hogy egy adott rákgyógyszer hat-e vagy sem. Más vizsgálatok is pontosíthatják a rizikóbecslést, például metabolomikai, epigenetikai vagy környezeti toxinnérsek.

Az egészségügynek is szemléletet kell váltania: a betegségek kezelése helyett egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetni a megelőzésre. Ma a legtöbb országban az egészségügyi költségek 97%-át terápiára, és csupán 3%-át prevencióra költik – pedig utóbbi lenne a legolcsóbb és leghatékonyabb út.

A jövő egészségügye személyre szabott lesz – genetikai és életmódbeli adatok alapján előre jelezhetőek lesznek a betegségek, és egyénenként határozható meg, kinek mire kell figyelnie. A döntés viszont sokszor a mi kezünkben van. „A legfontosabb eszköz, amivel befolyásolhatjuk a sorsunkat, az a saját életmódunk. Ez legtöbbször nem pénz, hanem döntés kérdése” – mondja a szakértő.

KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



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

ORRTAPASZOK A PATIKA PACKTÓL

MEGEMELI az orrcimpákat, így:

- **KITÁGÍTJA** az orr levegő járatait,
- **FOKOZZA** az oxigénellátást,
- **JAVÍTJA** a közérzetet,
- **ENYHÍTI** az allergia, megfázás, orrsövényferdülés okozta orrdugulást.



KÉRJE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN

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

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

A hideg téli estéken vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegségre. A WARMIES nevű melegíthető plüssjátékok tökéletes választás lehetnek, hogy megadják ezt az érzést magunknak vagy szeretteinknek. Ezek az ölelhető plüssállatok nemcsak meleget adnak, hanem kedves társak is lehetnek az élet bármely szakaszában.



A plüssök könnyen felmelegíthetők a háztartási mikrohullámú sütőben, így mindössze néhány percre van szükség ahhoz, hogy a plüssbarátunk meleg legyen és készen álljon a kényeztetésre. Az egyszerű használat teszi őket ideális ajándékká mind a fiatalabbak, mind az idősebbek számára.

A **WARMIES** kínálata széles választékot kínál kisállatoktól kezdve figurákon át párnákig, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához és ízléséhez illő plüssbarátot. Az egyedi karakterek és designok teszik ezeket a melegíthető plüssöket még különlegesebbé.

A **WARMIES** plüssök tökéletes ajándékok lehetnek szinte minden alkalomra. Legyen szó születésnapról, karácsonyról, vagy csak egy apró kedvességről, ezek a plüssbarátok garantáltan mosolyt csálnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.

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

Patika  Pack®