

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. NOVEMBER

NOVEMBER:
a férfi egészségért

Étrend-kiegészítők
40 felettieknek

Ősz: szívbarát
szokások

Mi okozza a
kék-zöld foltokat?

Lassítható a
szellemi hanyatlás



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.



DR. OXYGEN

(stabilizált folyékony oxigén - SFO)

Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést

MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogathatja a normál értékeket

SEBGYÓGYULÁS: külsőleg alkalmazva hámosító hatású

Allergia és nátha: orrsprayként segíthet

BŐRPROBLÉMÁK (akné, ekcéma,

pikkelysömör): enyhítheti a tüneteket

SZEMCSEPPKÉNT: időskori látásromlásnál

támogathatja a szem egészségét

Egy speciális eljárással készült, magas oxigén-tartalmú oldat, amely támogatja a szervezet oxigénellátását.

Patika  Pack®



MEGRENDELHETŐ:

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b.

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu

VÁRNAK AZ ERDEI ÁLLATOK!

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK

100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL

»Természetes tisztaságú, köles-levendula keverék

»Pihentető és nyugtató, lazító hatású.

»Mikrohullámú sütőbe felmelegítve akár 2 órán át kellemes levendula illatot áraszt.

»Ajánlott izomhúzódás, hasfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére.

»Hűtőbe téve hűtőpárnaként szolgál.

»Kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

 warmies



Patika  Pack®

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu

TARTALOM

→ **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány

→ **6. FÉRFI EGÉSZSÉG**
A megelőzésen van a hangsúly

→ **7. ÉLETMÓD**
Koffeinfogyasztás:
érvek és ellenérvek

→ **7. NŐI EGÉSZSÉG**
Az ősz fokozza
a betegség tüneteit?

→ **8. VITAMINPÓTLÁS**
Milyen étrend-kiegészítő
ajánlott a 40 felettieknek?

→ **9. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**
Porckopás: mit tehet
a megelőzéséért?

→ **9. VÍRUSOK**
Az otthon kezelt szemölcsök
60%-a kiújul

→ **10. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Szívbarát szokások
az őszi hónapokra

→ **11. EMÉSZTŐRENDSZER**
Melyek a gyakori puffadás okai?

→ **12. ÉTKEZÉS**
Lassítható az időskori
szellemi hanyatlás

→ **13. HEMATOLÓGIA**
Mi okozhatja a kék-zöld foltokat?

→ **14. PSZICHOLÓGIA**
Nem kapcsolódik önmagával vagy
a környezetével?

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

Hogyan legyünk toleránsak?

Az interneten naponta ránk zúduló hírfolyamok, a felgyorsult világunkból eredő türelmetlenség, az emberi kapcsolatokra negatívan ható érzelmek sokasága jellemzi mindennapjainkat. Sokszor érezzük azt, hogy ezeket az impulzusokat egyre nehezebb kezelni, főképp az idősebb korosztálynak, aki nem ebben a felfokozott ritmusban töltötték életük nagy részét.

Az UNESCO kezdeményezésére minden évben november 16-án ünnepeljük a tolerancia nemzetközi napját. A jeles nap legfontosabb célja, hogy felhívja a figyelmet az intolerancia veszélyeire és az erőszakmentességre.

Érzelemszabályozásunk nagyon meghatározó abban, hogyan reagálunk a környezetünk hatásaira. Ennek segítségével alkalmazkodunk a körülöttünk lévő világhoz: tudunk érzelmeinkre hatni és azokat kontrollálni. A megértésre irányuló törekvés és az őszinte kommunikáció a jól működő emberi kapcsolatok alapját képezi.

A mások felé való nyitottságban a saját magunkról való gondoskodásnak is nagy szerepe van. Fáradtan, egy stresszel teli nap után a legkisebb újdonságot, akadályt is nehezen vesszük. A testi és mentális pihenés fontos lépés a kiegyensúlyozottabb érzelmi állapot eléréséhez.

Kérdezzünk magunktól és másoktól is, a megértés és a szempontváltás segíthet sztereotípiáink, berögződéseink átalakításában is. Nézzünk filmet, olvassunk utána, legyünk semleges megfigyelők egy adott helyzetben.

Beszélgessünk olyan ismerőseinkkel, barátainkkal, akik a számunkra nehezen elfogadhatóval könnyebben tudnak együtt élni. A sajátunktól eltérő vélemények megismerése tágíthatja a látókörünket, kizökkenhet a megszokott gondolkodási és érzelmi folyamatokból.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

FEJLESZTÉS

A skizofrénia kialakulásának molekuláris alapjai

Olyan, a skizofrénia kialakulásának molekuláris alapjait vizsgáló kutatás indult a Szegei Biológiai Kutatóközpontban, amely segítheti a betegek személyre szabott kezelését.

A skizofrénia az idegrendszer fejlődése során kialakuló betegség, amely háttérben genetikai és környezeti tényezők együttese áll. A kórfolyamat mögött álló biológiai mechanizmusok feltárása azonban még mindig nem teljes.

A vér-agy gát az agy és a vérkeringés közötti dinamikus határfelület, amelynek jó működése alapvető fontosságú az agyon belüli egyensúly fenntartásához. A vér-agy gát károsodása mérgező anyagok és immunsejtek nagyobb mértékű bejutását eredményezi az agyba. Ez a károsodás számos idegrendszeri betegséggel, köztük a skizofréniával is kapcsolatban áll. A terhesség alatt fellépő fertőzések miatti anyai immunaktiváció, valamint a serdülőkori kannabiszhasználat mind fokozott kockázati tényezőként szerepelnek a betegség kialakulásában.

A kutatás során vizsgálják a biológiai nemekre jellemző molekuláris változásokat, és azt, hogy a vér-agy gát miként alkalmazkodik a kockázati tényezőkhez. A kutatók célja a kannabisz, a biológiai nemek és a vér-agy gát működése és szerkezeti változásai közötti összetett kapcsolatok feltárása.

Az új ismeretek nagymértékben elősegítik a skizofréniával szembeni ellenállóképesség és a betegségre való hajlam jobb megértését. A projektet jól képzett, orvosbiológiai foglalkozó kutatók vezetik. Az egyéni biológiai különbségek megismerése, és a betegek biológiai jellemzők alapján történő kisebb csoportokba történő osztályozása hozzájárul a személyre szabott kezelési stratégiák megtervezéséhez.

ÉLETMÓD

Hogyan befolyásolja a reggeli az öregedést?

Azoknál az idősebb felnőtteknél, akik később reggeliznek, magasabb depressziós, fáradtsági és szájüregi egészségügyi problémákat állapított meg nemrég egy kutatás.

Ez a kutatás összefüggést talált a későbbi reggeli időzítése és a megnövekedett halálozási kockázat között is. A felfedezés aggasztó, mert az öregedéssel hajlamosak vagyunk később reggelizni, így kevesebb idő telik el a nap első és utolsó étkezése között, ami potenciálisan befolyásolhatja az anyagcserét és a tápanyagbevitelt. A kutatók azonban hangsúlyozzák, hogy ezek egyelőre csak megfigyelési adatok, nem tudják megállapítani, hogy az egészségügyi problémák okozzák-e ezeket az étkezési szokások változásait, vagy fordítva.

„A későbbi reggeli időzítése a mögöttes egészségügyi problémák jelzőjeként szolgálhat, és az orvosoknak és a gondozóknak egyszerű, további jelzést adhat az idő múlásával romló egészségi állapotról” – magyarázta **Dr. Hassan Dashti**, a Massachusetts

General Hospital vezető kutatója. Úgy tűnik, hogy az ideális időpont az ébredés után 1-2 órán belüli étkezés.

A dietetikusok azt javasolják, hogy a reggelit 7-8 óra, az ebédet 12-13 óra közé, a vacsorát pedig 17-19 óra közötti időpont-ra időzítsék. A nap elején kell előnyben részesíteni a fehérjebevitelt, reggelire 25-30 grammot, például görög joghurtot dióval vagy tojást babbal. Ez a napirend támogatja az izomműködést és az agy egészségét, és segít fenntartani a következetes 10-12 órás éjszakai bójtölés ablakot.



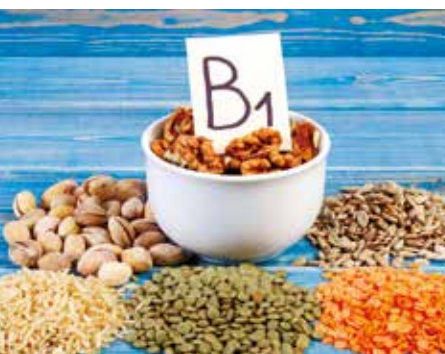
KUTATÁS

67 év után sikerült bebizonyítani, mire lehet képes a B1-vitamin

Ronald Breslow, az amerikai Columbia Egyetem tudósa 1958-ban egy hipotézissel állt elő: azzal, hogy a B1-vitamin kulcsfontosságú szerephez jut az anyagcsere-folyamatokban egy karbénként ismert molekuláris szerkezet kialakításával.

Bár ez nem tűnik túl bonyolult megállapításnak, alapvetően nem lehetett tudni, hogy valóban igaz-e. A karbének nagyon instabilak és reaktívak, és vízben általában azonnal lebomlanak. Márpedig a szervezet víztartalma magas, így kétséges, hogy valóban van-e ilyen szerepe a B1-vitaminnak.

A Kaliforniai Egyetem kutatóinak azonban most, 67 évvel később sikerült igazolniuk Breslow feltételezését azzal, hogy sikerült egy karbén molekulát hónapokon át stabilan tartani a vízben – írja a Science Alert.



Vincent Lavallo, az egyetem tudósa szerint ez volt a világon az első eset, hogy bárki képes volt a karbén stabil állapotában megfigyelni vízben.

A kutatók úgy vélik, hogy a megközelítésüknek nemcsak élettani szempontból van jelentősége. A karbének stabilizálásának képessége lehetővé teszi, hogy a jövőben a víz több mérgező és veszélyes anyagot helyettesítsen a kémiai reakciókban, ami környezetbarátabb megoldást kínálna például a gyógyszerek és az üzemanyagok előállítására.

A kutatók általánosságban vizsgálták a reaktív molekulák kémiáját, nem az volt a szándékuk, hogy bizonyítsák Breslow elméletét.

Lavallo szerint emellett azt is bizonyítja a munka: soha nem szabad feladni egyetlen hipotézist sem, később ugyanis a tudomány még bizonyíthatja azt.

Többet is tehetünk csontjaink egészségéért

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



HIRDETÉS

→ Amióta a változókorba léptem, a bárátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót 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.

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 komplexen 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 véralvadásgátló 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 megelőzésen van a hangsúly

Minden év novemberben a férfi egészségé a főszerep. Ez a Movember elnevezésű nemzetközi mozgalom hónapja, melynek célja, hogy felhívja a férfiak figyelmét a szűrővizsgálatok fontosságára, és arra, hogy az urak ne csak novemberben figyeljenek magukra.

➔ „A férfiak gyakran már csak akkor kerülnek szakorvoshoz, amikor komoly fájdalmakkal küzdenek, ez pedig akár egy betegség előrehaladottabb stádiumát is jelentheti. Ezért fontos tudniuk, hogy bizonyos betegségek, mint például a prosztatarák – amely a második leggyakoribb tumoros megbetegedés – kezdetben akár tünetmentes lehet, így azt korai stádiumban csak rendszeres szűrővizsgálattal lehet kiszűrni, amely minden 40 év fölötti férfinak évente egyszer javasolt” – mondta **dr. Póth Sándor**, a Budai Egészségközpont urológus szakorvosa.

A leggyakoribb férfias problémák

Prosztatagyulladás: Bármelyik életkorban előfordulhat, lehet bakteriális fertőzés vagy gyulladásos góc. Tünetei: a fájdalmas vizezés, csípő, égő érzés, hidegrázás, láz, véres vagy gennyes vizelet. A hosszabb ideje fennálló krónikus prosztatagyulladásnál lassabban alakulnak ki a tünetek, enyhébbek, de deréktáji fájdalmak és potenciazavarok is jelentkezhetnek.

Jóindulatú prosztata megnagyobbodás: A betegség leggyakoribb tünete a vizezés nehézsége. A prosztata tömege folyamatosan nő, idősebb korban a kiinduló méretének akár a többszörösére is, így elnyomja, elszorítja a vizelet áramlását. Mivel a prosztata jóindulatú megnagyobbodása miatt nem képes megfelelően kiürülni a vizelet, ezért bakteriális fertőzés, és húgyúti gyulladás is kialakulhat.

Prosztatarák: Leggyakrabban az ötven év feletti férfiaknál fordul elő. Kialakulásának kockázatát megnövelheti az örökölt családi hajlam, a korábban lezajlott ivarszervi betegségek, káros szenvedélyek. Kezdeti stádiumában tünetszegény, sokáig hasonlít más prosztatagondok okozta panaszokra, ezért a betegség csak a szakorvosi vizsgálattal diagnosztizálható.

Merevedési zavar: A prosztatagondokkal küzdő férfiaknál előfordulhatnak merevedési problémák is. Mivel a probléma a keringés állapotával szoros összefüggésben áll, így akár a merevedési zavar lehet az első jele a kialakulóban lévő érrendszeri károsodásoknak.

A problémák megelőzéséért

- ➔ Rendszeres, naponta legalább fél óra sport, séta.
- ➔ Egészséges étkezés – részesítse előnyben a halat és baromfihúst – kerülje a felesleges kalóriabevitelt, rostban gazdag ételeket, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon.
- ➔ Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot, de kerülje a túlzott mennyiségű koffeint, a rendszeres alkoholfogyasztást (maximum napi egy pohár finom és jó minőségű bor).
- ➔ Bizonyos időszakokban – télen, influenzás időszakban – pótolja a szervezet számára szükséges vitaminokat.

Hererák: A kezdetben tünetmentes betegség rendszeres szűrővizsgálattal időben felfedezhető és a korán diagnosztizálva jó eséllyel gyógyítható. Fontos szerepe van a hereönvizsgálatnak is. Zuhanyozáskor külön-külön a tenyéren mérlegelve megállapítható, hogy a súlyukban nem következett-e be változás. Rendellenességre utalhatnak az esetleges csomók, kidudorodások, megkeményedések. Ha ilyen tapasztal, minél előbb forduljon orvoshoz!

Vizelettartási problémák: A prosztata megnagyobbodása mellett akár gyógyszerek – vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok, vizelethajtók és altatók – is okozhatnak panaszokat, így, ha ilyen gyógyszert szedünk, érdemes konzultálni a szakorvossal gyógyszer váltásról.

„Szerencsére egyre több férfi ismeri fel, hogy rendszeres szűrővizsgálattal rengeteget tehetnek az egészségükért és nem szabad megvárni a tünetek jelentkezését, vagy súlyosbodását. A prosztatavizsgálat csupán néhány perces, inkább kellemetlen, mint fájdalmas, de életmentő lehet. Előfordul az is, hogy nem csak prosztataeredetű, komoly betegségre hívhatja fel az orvos és beteget figyelmét. Ha tapasztaljuk a tüneteket, keressünk fel mielőbb egy szakorvost” – tette hozzá a doktor úr.



Koffeinfogyasztás: érvek és ellenérvek

A koffein a természetben előforduló kémiai vegyület, fogyasztásának legkedveltebb formája a kávé, amely világszerte emberek millióit varázsolja el ízvariációival és egyedi illatával.

➔ A kávébab mellett más növények is tartalmaznak koffeint, mint például a tealevél, a kakaóbab, a kóladió vagy a guaranabogyók. A koffeintartalmú élelmiszerek fogyasztása csak mértékkel ajánlott, főleg abban az esetben, ha ezt valamilyen egészségügyi kockázat indokolja. A koffein ugyanis hatással van a szervezet működésére.

Rövid távon élénkít, tehát magasabb pulzusszámot okoz, és akár vérnyomás-emelkedést is eredményezhet. Fokozza az anyagcserét, aminek legfőbb jelentősége, hogy vizet von el a szervezettől, úgynevezett diuretikus hatása van. A koffeinnek ezenfelül fizikai állóképességet javító hatása is van, ennek köszönhetően fogyasztása alkalmassá válik arra, hogy a reggeli vagy napközbeni fáradtságot mérsékelje.

Ahogy más központi idegrendszerre ható szert, a koffeint sem érdemes túlfogyasztani, napi 600 mg koffein fogyasztása felett már erről van szó. Számos rendkívül kellemetlen hatása lehet (pl. szédülés, heves szívdobogásérzet, hányinger vagy émelygés).

Az ősz fokozza a betegség tüneteit?

Az endometriózis nemcsak fájdalmas, de terméketlenséget is okozhat, vagyis kezelése kulcskérdés.

Meddőség és fájdalom kíséri

➔ A betegség gyakori a nők körében. Ilyenkor endometriumhoz hasonló, vagyis a méh nyálkahártyájához hasonló szövet jelenik meg a méhen kívül is, ami komoly problémákat jelenthet. Hiszen ez a szövet a méh külső falán vagy a hasüreg más részein megjelenve ugyanúgy reagál a hormonális ciklikus folyamatokra, akár csak a méhen belül. Ez azt jelenti, hogy a szövet megvastagszik, majd egy része leválik. Ez alapesetben a menzesz során távozik a testből, de amenyiben az endometriumszerű szövet nem a „helyén” van jelen, úgy a leváló szövetrész a hasüregben reked. A betegség velejárója a gyulladás is, amely komoly fájdalmakat képes okozni, emellett sajnos az endometriózis a meddőség kialakulásában is jelentős szerepet játszhat.

Gyakori tünetek

- ➔ Krónikus kismencedei fájdalom
- ➔ Fájdalom széklet- és/vagy vizeletürítés közben
- ➔ Dyspareunia – fájdalom közösüléskor
- ➔ Erőteljes fájdalommal kísért menzesz
- ➔ Meddőség, csökkent fertilitás



Mennyi koffein fogyasztása ajánlott?

➔ Egy átlagos felnőtt számára a napi 200 mg (azaz körülbelül 3 mg/testtömegkilogrammm) koffein fogyasztása még egészen biztosan nem jár semmiféle egészségügyi kockázattal. Ez a mennyiség nagyjából 1–2 csésze kávénak felel meg. A napi koffeinfogyasztás felső határértéke 400 mg/nap, ezt a mennyiséget semmilyen formában nem ajánlott túllépni.

Matcha tea: csodaszer vagy átverés?

➔ A matcha teának számos pozitív egészségre gyakorolt hatást tulajdonítottak, az egészséges élet alappilléreként tekintettek rá. Ennek hatására már turmixokban és különféle desszertekben is használják plusz adalékként.

A matcha tea egyfajta zöld tea, de nem a tealeveleket forrázzák le, hanem porítják, majd forró vízzel öntik fel. Így a tealeveleket is elfogyasztjuk, ezért a keveréknek magasabb lesz a tápanyag- és antioxidáns-tartalma, a magas koffeintartalma miatt akár a kávé is kiváltható vele. Bár vannak előnyös hatásai, az antioxidánsok hőérzékenyek, így forró vízzel leforrázva ez a hatás is jelentősen tompul.

A betegek között többször is előfordul a tünetek fokozódása ősszel, bár ez tudományosan nem bizonyított.

„A fájdalom mértéke, a gyulladás nagysága, a mindennapokra gyakorolt hatás mind egyéni, amelyet sok tényező befolyásol. Ősszel számos változás történik a mindennapokban, amelyek hatással vannak a szervezetre: csökken a napos órák száma, jellemzően megnő a stressz jelenléte, és a lelki, valamint fizikai terhelés felerősítheti a betegség tüneteit. Emiatt érezhetik sokan, hogy az ősz hatással van a betegségre” – mondja **dr. Szigethy Tamás**, az L33 Medical szülész-nőgyógyásza.

Terápiás lehetőségek

➔ A betegség kezelhető, de mivel egyéni módon jelentős eltérés is lehet a panaszokban, így mindenképpen szakorvosi kezelést igényel. A terápiás lehetőségek közt a nem szteroid gyulladáscsökkentők ugyanúgy szerepelnek, mint a hormonális folyamatok kontrollálása, alakítása, illetve szakorvos javaslatára sebészeti beavatkozás is lehetséges. A beteg is sokat tehet a megfelelő életmóddal az endometriózis ellen.



A negyvenes éveinkben csökken a csontjaink sűrűsége, az izomtömegünk, és hajlamosabbá válunk bizonyos betegségekre. Ezért lényeges, hogy ezeket a folyamatokat ellensúlyozandó mennyiségben vigyünk be egyes vitaminokat és ásványi anyagokat.

Milyen étrend-kiegészítő ajánlott a 40 felettieknek?

B12-vitamin

➔ Elengedhetetlen a vérképzéshez, illetve a megfelelő agyműködéshez, viszont az öregedéssel a testünk egyre kevésbé képes az élelmiszerekből felvenni a megfelelő mennyiséget. Emiatt a negyvenes éveinkben már el kell kezdeni a pótlást, hogy később se legyen belőle probléma.

A B12-vitaminnál az sem probléma, ha több kerül a szervezetbe, mert vízben oldódó vitamin, a felesleges mennyiség kiürül a vizelettel. A legtöbb B12-vitamint tartalmazó ételek: szardínia, lazac, tonhal, tőkehal, paradicsomos hering, sertésvese, sertésmáj, borjúmáj, marhamáj, tojás és tejtermékek.

Kalcium

➔ A kalciumról elsőre a csontokra gondolhatunk, de az izmaink, a szívünk, az idegrendszerünk egészségéhez is rendkívül fontos ásványi anyag. Minden sejtnak, szövetnek szüksége van rá a testünkben. Sok élelmiszer tartalmazza, ezért akik egészségesen étkeznek, azaz rendszeresen esznek tejtermékeket, szardíniát, brokkolit, petrezselymet, mandulát, spenótot, mákot, sárgarépat, mogorót, tökmagot, napraforgómagot, stb., többnyire beviszik a napi szükséges mennyiséget, ám kisebb mennyiségben a pótlás nem árthat. A szedésére orvos tanácsát kell kikérni vesekő esetén, és szívelégtelenség miatt szívglikozidokat szedőknek. A nagyon ritka túlادagoláskor a tünetek lehetnek a hányinger, hányás, székrekedés, hasi fájdalom, izomgyengeség, mentális zavarok, fokozott szomjúságérzés, vesekőképződés és súlyosabb esetben szívritmuszavar.

D-vitamin

➔ Különösen fontos 40 év fölött a D-vitamin, mert az egész szervezetet segít megvédeni az öregedés okozta káros folyamatoktól. Feladata a kalciumháztartás szabályozása, valamint a csontok ásványosítása, ám szerepe nem csak a csontanyagcserére korlátozódik, hanem a szervezet immunfolyamataiban is jelentős fontosságú. Hiánya olyan betegségeket okozhat, mint a cukorbetegség, a szívbetegség, a rákos



megbetegedések, a szklerózis multiplex, a depresszió, ezért fontos, hogy hozzájussunk a kellő mennyiséghez.

Magnézium

➔ A magnézium létfontosságú ásványi anyag a szervezetünk számára, mert több mint 300 enzim működéséhez szükséges. Fontos szerepe van a vérnyomás szabályozásában. Az idegrendszer sejtjeinek működésén túl a csontok és fogak felépítésében is részt vesz a kalcium mellett. A sejtthártya áteresztőképességét is szabályozza, hatására nő az érfalak rugalmassága, javul a szívizom összehúzódó képessége, csökken a ritmuszavar kialakulása, azaz javítja a szív munkájának hatásfokát. Magas magnéziumtartalmú étel a gabonapehely, a banán, a sárgabarack, a főtt bab, a csirkemell, tonhal, lazac, mandula, a spenót, a sóska, a kelkáposzta, a teljes kiőrlésű gabonafélék.

Kálium

➔ A kálium nélkülözhetetlen szerepet játszik a sejtek megfelelő működésének biztosításában. Szükséges a vércukorszint szinttartásához, az anyagcseréhez szorosan kötődve a szervezet vízforgalmának szabályozásához, a gyomorsav termelődéséhez, és számos enzim normális működéséhez is. A legjobb káliumforrások közé tartozik a bab, a hal, a paradicsomszós, a banán, a narancs, a mazsola, a görögdiinnye, a tej, a spenót, a natúr joghurt.

Omega-3 zsírsavak

➔ Mérsékeli a vér koleszterinszintjét, ezzel csökkenti az érelmeszesedés és szívinfarktus kialakulásának kockázatát. Szerepük van a zsírok szállításában, a gyulladásgátló prosztaglandinok képzésében, az immunrendszer hatékony működésében. Az omega-3 zsírsavak részt vesznek az idegrendszer és sejtthártyák felépítésében. Serkentik a gondolkodásért, illetve az értelmi képességért felelős agyi területek működését, ami a koncentrálóképeség javulásához is vezet. Természetes módon is bevihető tengeri halak, lenmag, mandula, dió, kelkáposzta, petrezselyem vagy spenót fogyasztásával, de érdemes étrend-kiegészítő tablettában is szedni.



Porckopás: mit tehet a megelőzéséért?

A porckopás (artrózis) ma Magyarországon és Európában is az egyik leggyakoribb mozgásszervi probléma. Becslések szerint a felnőttek 15-25%-át érinti valamilyen mértékben, és a 65 év felettieknél szinte mindenkinél van kimutatható elváltozása.

Gyakori tévhitek

„**Csak az idősek/nők betegsége.**” Mindkettő gyakoribb idősebb korban és nőknél, de férfiaknál és fiatalabbaknál is előfordulhat korábbi sérülések, túlterhelés, genetikai hajlam, hormonális változások, életmód miatt.

„**A vitaminok/étrend-kiegészítők majd megoldják.**” Az étrend-kiegészítők mint a kalcium, D-vitamin, kollagén stb. szedése csak része a megoldásnak, de a bizonyított alap a mozgás, a testsúlykontroll és – ha kell – az orvosi kezelés.

„**A testsúly nem tényező.**” A túlsúly plusz terhelés az ízületnek, mely minden lépésnél jelentkezik. A cél az egészséges, fenntartható testsúly.

„**A ropogtatás/időjárás okozza.**” Nincs rá bizonyíték, hogy akár artrózt, akár csonttritkulást okoznának, legfeljebb a panaszokat befolyásolhatják.

„**Ha porckopásom van, nem lehet csonttritkulásom.**” Egy embernél együtt is előfordulhat a két betegség; a szűrés és a célzott edzés akkor is fontos, ha a másik kórkép már fennáll.



Öt jótékony szokás

- 1. Mozdásprogram okosan:** heti 3-4 alkalommal 30-45 perc ízületkímélő erősítés (combfeszítők, farizmok, core), állóképességi tréning (kerékpár, úszás, gyaloglás), rendszeres nyújtás. A cél a stabilizálás és a terhelés elosztása.
- 2. Testsúlykontroll:** már 5-10% fogyás mérhetően tehermentesíti a térdet; a kevesebb teher = kevesebb térdfájdalom.
- 3. Ergonómia mindenhol:** munka közben és sportnál is érdemes óvni az ízületeket: alacsonyabb, de gyakoribb terhelés, helyes technika, megfelelő lábbeli.
- 4. Okos regeneráció:** alvás, stresszkezelés, gyulladáscsökkentő étrend (megfelelő fehérje, zöltség- és folyadékbevitel).
- 5. Időben forduljunk orvoshoz:** tartós duzzanat, éjszakai fájdalom, ismétlődő elakadásérzés esetén ne várjunk: ilyenkor ortopédsebész felkeresése javasolt – a korai ellátás a legolcsóbb és leghatékonyabb.

Az otthon kezelt szemölcsök 60%-a kiújul

A szemölcs virális infekció következtében kialakuló elváltozás, leggyakrabban HPV-fertőzéssel kapcsolatosan keletkezik. Gyakori bőrelváltozásról van szó, melynek kezelését sokan otthon igyekeznek megoldani, holott ennek megvannak a hátrányai.

➔ Bár számos szemölcskezelés létezik, egyik sem túl hatékony, és mindegyiknél gyakori a kiújulás. Először a legolcsóbb és legkevésbé fájdalmas kezelést kell kipróbálni, a drágább és invazívabb kezeléseket általában többszörösen kiújuló szemölcsök esetén tartják fenn. A kezelés része a megfigyelés is, ezt mindig figyelembe kell venni. A legtöbb esetben először helyi szereket alkalmaznak, például a szalicilsav gyakran első vonalbeli szer a közösleges szemölcs esetén. Ha azonban otthon nem boldogulunk a kezeléssel, esetleg a szemölcs makacsul visszatér, akkor a szakember segítsége indokolt. A sebészeti kezelések közé tartozik a krioterápia, a lézer, az elektródaszifikáció és a kimetszés is.

Szemölcs, vagy sem?

A szemölcsöket bolygatni, nyomkodni, vagdosni nem szabad, mert a fertőzés könnyen elterjedhet, akár több száz új szemölcs megjelenését is eredményezve.

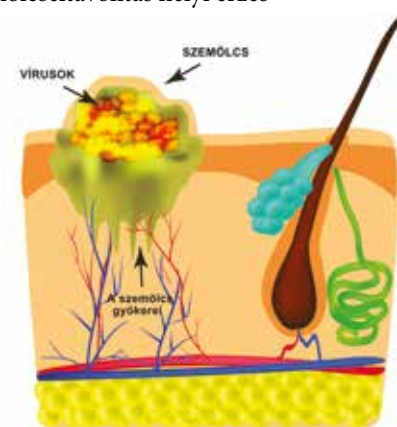
Az otthoni módszerek alkalmazása sokszor nem elég hatékony. A gyógynövényekkel vagy házi módszerekkel kezelt szemölcsök sok esetben eltűnnek, de néhány hónapon, egy-két éven belül visszatérnek, újra kellemetlen, esetleg fájdalmas elváltozásokat okozva a bőrön.

Hogyan kezelhető?

„Több olyan orvosi módszer is létezik, amelyek képesek hatékonyan kezelni a szemölcsöket. A fagyasztás vagy krioterápia az orvosi gyakorlatban is létezik. A kémiai roncsolás is járható út, de igen hatékony a szemölcsök kezelésében a sebészeti megoldás is. Ettől sokan tartanak, hiszen az éles szikével vagy égetéssel eltávolított szemölcs hegeket hagyhat hátra” – mondta dr. Nguyen Melinda, az L33 Medical sebészorvosa.

Az orvosi lézerrel végzett szemölcseeltávolítás helyi érzéstelenítésben végezhető, minimális heget hagy hátra, és gyors megoldást jelent a fájdalmas vagy esztétikailag előnytelen elváltozások ellen.

A szemölcs a gyenge immunműködés miatt visszatérhet, azaz az orvos segítsége után érdemes a tanácsait megfogadni, és az immunrendszer megfelelő működéséhez szükséges étrendet, illetve a mozgást beépíteni a mindennapokba.



Szívbarát szokások az őszi hónapokra

A szív- és érrendszer különösen érzékeny az őszi változásokra, ezért nem mindegy, mit eszünk, mennyit mozgunk és hogyan kezeljük a stresszt. Bakk Brigitta, a Flora dietetikusa megmutatja, hogyan tehetünk tudatosan az egészségünkért.

1. Figyeljünk a testünk jelzéseire

➔ A hűvösebb időszakban megnő a szívinfarktus és a stroke kockázata, mivel a hideg hatására az erek összehúzódnak, a vérnyomás emelkedik. Ha szokatlan fáradékonyságot, fejfájást vagy magasabb vérnyomásértékeket tapasztalunk, érdemes orvossal konzultálni, különösen idősebb korban vagy krónikus betegség esetén.



A szív védelmére egész évben figyelhetünk: egészséges test-súly, kiegyensúlyozott étrend, rendszeres mozgás, valamint az alkohol és a dohányzás kerülése. A hűvösebb hónapokban a megfázás és az influenza is könnyebben ledönthet a lábunkról, különösen, ha az immunrendszerünk eleve gyengébb a rossz táplálkozás, a stressz vagy a kialvatlanság miatt.

2. Együnk szezonálisan

➔ A sütőtök, a cékla, a káposztafélék, a brokkoli, a szőlő, a szilva és a dió nemcsak színt visznek a tányrunkra, hanem a szívünket is védik. Ezek az őszi alapanyagok vitaminokban, ásványi anyagokban és rostban gazdagok, segítik a koleszterinszint egyensúlyban tartását, a bennük található antioxidánsok révén pedig az érfalakat is védik.

Érdemes ezeket az alapanyagokat rakott ételekben vagy sütőben sütve elkészíteni – így nemcsak laktató, hanem egyben szívbarát fogásokat varázsolhatunk az asztalra. A káposzta, karfiol, brokkoli vagy padlizsán remek választás, a rizst pedig könnyen helyettesíthetjük bulgarral, kölessel vagy hajdinával. A kimaradt sült zöldségekből egy kevés növényi olajjal vagy margarinnal finom mártogatós, krémleves vagy szendvicskrém is készülhet, így az egészséges étkezés nemcsak egyszerű, hanem fenntartható is lesz.

3. Kerüljük a sót és a telített zsírokat

➔ Érdemes visszafogni a magas sótartalmú élelmiszerek, például a pékáruk, konzervek, feldolgozott húskészítmények, félkész ételek, sajtok és chipsek fogyasztását, főleg ha valakinek magas a vérnyomása. A túlzott sóbevitel megemeli a vérnyomást és fokozza a szív terhelését.

A lipidkontroll, vagyis a vérzsírértékek egyensúlyban tartása szempontjából kerülendő a telített zsírsavakban gazdag ételek is. Ilyenek a vaj, zsíros tej, tejföl, tejszín, tojássárgája, belsőségek, zsírosabb húsok, kolbászok, szalámik, de a nápolyik, tortabevonók, csokoládék és kekszek is ide tartoznak.

Építsük be étrendünkbe az omega-3 zsírsavakban gazdag ételeket, amelyek gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatásuk miatt különösen fontosak. Megtalálhatók a tengeri halakban, dióban, lenmagban, de a növényi olajokból készült margarínokban is. Ezek rendszeres fogyasztása segíti a szív normál működését és az erek rugalmasságát.

4. Csökkentsük a stresszt

➔ A tartós negatív stressz komoly terhet ró a szív- és érrendszerre, ezért fontos a tudatos megelőzés. A vérnyomás csökkentését segítheti a DASH- vagy a mediterrán étrend, amelyek a sóbevitel mérséklésére építenek. A magnézium, az omega-3 zsírsavak és a C-vitamin támogatják a szervezet stresszkezelő képességét.

A bélflóra egészsége is hatással van a hangulatunkra és ellenálló képességünkre, ezért érdemes rostban gazdag, fermentált ételeket fogyasztani, miközben fontos, hogy kerüljük a feldolgozott, cukros termékeket és az alkoholt. A stressz kezelése azonban nemcsak az étrenden múlik. A rendszeres mozgás, a meditáció és más relaxációs technikák is kulcsszerepet játszanak a testi-lelki egyensúly megőrzésében.



+1 Tartsuk a napi rutint

➔ Ahogy rövidülnek a nappalok, egyre szívesebben maradnánk a meleg szobában. A korai sötétedés és a hűvösebb reggelek könnyen elvehetik a kedvünket a mozgástól, de már egy rövid délutáni séta vagy könnyed otthoni torna is sokat tesz a szív egészségéért. Érdemes tudatosan beiktatni ezeket az egyszerű rutinokat, hogy a testünk és a szívünk is formában maradjon.



Melyek a gyakori puffadás okai?

A bélgázok a szervezetünk szó szerint is szerves részei, mindenki termeli. A kóros mennyiségű keletkezésük viszont puffadáshoz vezet, a rossz helyen, rossz időben történő távozásuk pedig rendkívül kellemetlen helyzeteket teremthet.

Bélbaktérium-problémák

➔ A bélbaktériumoknak fontos szerepük van szervezetünk működésében. Érdekeségük, hogy összetételük minden ember estében egyedi és különleges, mint az ujjlenyomatunk, súlyuk pedig a 2kg-ot is elérheti. Az elfogyasztott ételek felhasználásában, erjesztésében segítenek. A procedura általában a vastagbélben zajlik, de előfordul, hogy egyes baktériumok eljutnak a vékonybélbe, ilyenkor pedig még a megemésztés előtt kezdik el erjeszteni az élelmiszert, emiatt bélgáz termelődik. Betegség hatására is változhat a gyomrunk baktérium-összetétele, ami szintén okozhatja a szokásosnál több gáz termelődését. Ilyen esetekben nem ajánlott cseresznye, szilva, bab, lencse, szójabab, avokádó, búza, hagyma, fokhagyma fogyasztása.



Tejtermékek

➔ Életünk során, ahogy változik a szervezetünk működése a különböző külső-belső hatások miatt, bármikor előfordulhat, hogy megváltozik gyomrunk viszonya a tejhez és a tejtermékekhez. Amennyiben a szervezetünkben csökken a tej megemésztéséhez szükséges laktáz enzim mennyisége, az emésztési problémákat okoz. Ha azt vesszük észre, hogy a gyomrunk máshogy viszonyul például egy pár szelet sajthoz mint korábban, teszteljük le úgy, hogy egy ideig teljesen mellőzzük a tejtermékeket, és figyeljük meg, hogy jobban érezzük-e magunkat így.

Glutén- vagy lisztérzékenység

➔ Ha szervezet nem tud bizonyos termékeket a megszokott módon megemésztetni vagy lebontani, akkor bélgázt termel, ezzel jelzi, hogy valami nincs rendben. Ez történhet lisztérzékenységnél vagy egyéb autoimmun betegségeknél (amikor a szervezet valamilyen okból idegenként kezeli saját sejtjeit, és megtámadja azokat) is, amikor a testünk nem reagál jól a gluténra, és a bélbolyhok elpusztulnak. Ha azt gyanítjuk, hogy ez okozza a problémát, mindenképpen orvoshoz kell fordulni, hogy kiderüljön.

Étkezési szokások

➔ Sok levegő jut a szervezetünkbe az étellel, amennyiben gyorsan eszünk, vagy sokat beszélünk evés közben, vagy

sétálás közben eszünk. A sok levegő felfújja, felpuffasztja a gyomrunkat, és minél több levegőt juttatunk az emésztőrendszerünkbe, annál több levegőnek kell távoznia, ami ez esetben általában böfögéssel történik.

Szorulás

➔ Ha a széklet nem mozog, vagy csak rendkívül lassan tud távozni belőlünk, a szervezet a szokásosnál sokkal több, ráadásul bűzösabb gázt termel. Ez azért van, mert a baktériumokban kimondottan gazdag széklet a megkezdés miatt még hosszabb ideig tud erjedni. Szorulás esetén igyunk sok folyadékot, mozogjunk, és ameddig nem tudjuk kiüríteni, kizárólag rostos táplálékot fogyasszunk.

Hormonháztartás

➔ A hormonháztartásunkat megváltoztató állapot hatására is elkezdhet a gyomrunk a megszokottól több gázt termelni. A kutatók jelenleg még nem tudják biztosan, hogy az ösztrogén vagy a progeszteron okozza-e, ám a hormonváltozásoknak köszönhetően sok nő számol be hasi diszkomfort-érzésről. Fontos, hogy bármi okozza is a puffadást, a mozgás mindig javíthat az állapotunkon, plusz ha még probiotikumokat is szedünk, gyors javulást érhetünk el.



Irritábilisbél-szindróma

➔ Több réteg izomzatból áll a bélfal, ezek az izmok ritmikus összehúzódások és elernyedések során segítik eljuttatni a belek tartalmát a gyomorból a végbél felé. Alapesetben megfelelő ritmusban zajlik minden, a probléma, ha erőteljesebb és hosszabb ideig tartó összehúzódások alakulnak ki, mint normál állapotban. Ilyenkor az elfogyasztott táplálék gyorsabban megy keresztül a beleken, ami együtt jár az olyan kellemetlenségekkel, mint a hasi fájdalom, puffadás, székesség, görcsök, hasmenés. De az sem ritka jelenség a betegségben szenvedőknél, hogy éppen fordítva történik minden, lelassul a táplálék mozgása, száraz széklet, szorulás alakul ki.

Bármi is okozza a normáltól gyakoribb puffadást, azt jelzi, hogy valami nem megfelelően működik a szervezetben, amit orvosolni kell. Sok esetben a tünetek "csak" kellemetlenek, a veszélyes az lehet, ha összefüggnek betegségekkel. Ha a puffadás, a bélgázok már olyan problémát jelentenek, amik megkeserítik az életet, keress fel orvost, járj utána, mi okozza.

Lassítható az időskori szellemi hanyatlás

Az életkor előrehaladtával az éhség és szomjúságérzet szabályozásában zavar lép fel. Csökken az ízérzékelés, mérséklődik a nyáltermelés, és romlik a szaglás is. A gyulladáscsökkentő, antioxidánsokban gazdag és a keringést támogató étrend ugyanakkor védő hatással lehet az agyműködésre, és csökkentheti az időskori demenciák kockázatát is.



➔ Az időskori étvágycsökkenés nem válogatosság, hanem az öregedés természetes velejárója. Az évek múlásával az agy éhség- és szomjúságérzetet szabályozó központjai kevésbé működnek hatékonyan. Romlik a szaglás, csökken a nyáltermelés, az édes és sós ízek kevésbé érzékelhetők, és sok gyógyszer mellékhatása is étvágycsökkentő.

Dr. Gadó Klára, a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ igazgatója szerint mindez együtt oda vezet, hogy az idősek sokszor kevesebbet esznek és isznak, mint amire a szervezetüknek szüksége lenne. A családtagok és gondozók sokat tehetnek azzal, ha figyelmet fordítanak az étkezés élményére és a megfelelő folyadékbevitelre, így időseink szellemileg is frissebbek, aktívabbak maradhatnak.

Érzékszervekre ható ételek

➔ A geriáter szerint segíthet, ha az étkezés több érzékszervre hat. A színes, kontrasztos tányérok romló látásélesség esetén is javítják az ételek érzékelését, a változatos színek, formák és illatok pedig vonzóbbá teszik a fogásokat.

A természetes zöld fűszerek (például a kakukkfű, petrezselyem, rozmaryn) élénkítik az ízeket, míg a savanykás hozzávalók, mint az ecet, citrom vagy a kefir, fokozzák a nyáltermelést és az étvágyat. Érdemes éppen ezért étkezés előtt savanykás italt, például citromos vizet vagy almaecetes limonádét inni.

Az időseknél a savanyú és az úgynevezett umami ízek – például a paradicsom, a gomba, az érlelt sajt vagy a húsleves zamata – különösen előnyösek, mert ezek akkor is erősítik az étel élvezeti értékét, ha az édes és sós ízek kevésbé érzékelhetők. Jó tanács: nagy adagok helyett inkább naponta többször kisebb mennyiséget fogyasszon a beteg.

„Mivel az idősek szomjúságérzete is csökken, jobb, ha rendszeresen, óránként kínáljuk őket kisebb adag itallal, és a vizet kiegészítjük levessel, gyümölccsel vagy joghurttal” – javasolja a klinikaigazgató.

Legyenek lelkesítőek az étkezések

➔ Dr. Gadó Klára az étvágyfokozásra egy könnyen megjegyezhető módszer ajánl, az úgynevezett „5L” szabályt. Az ételek legyenek láthatók (tálaljuk színesen és kontrasztosan), lágyak (könnyen rághatók és nyelhetők), lédúsak (a folyadékbevitelhez is hozzájárulnak). Fontos, hogy az étkezés lelkesítő legyen: rendszeresen kerüljön az asztalra a kedvenc fogás, és végül lassú, nyugodt, stresszmentes környezetben történjen.

Az időskori étkezés szempontjából külön figyelmet érdemel a táplálkozás és a demencia közötti kapcsolat. A demencia nemcsak a memória romlásával jár, hanem az étvágy és a nyelési képesség csökkenését is okozhatja. A diszfágia – a nyelészavar – sok időseknél megehezíti a táplálkozást.

Ilyenkor különösen fontos, hogy az ételek állaga alkalmazkodjon a beteg képességeihez: a krémlevesek, a pürésített vagy puhára párolt fogások biztonságosabbak. A folyadékokat sűríteni is lehet, hogy ne okozzanak félrenyelést, a súlyosabb esetekben pedig zseléállagú víz jelenthet megoldást.

Az agyműködést védő antioxidánsok

➔ A dió jótékony hatását például a Semmelweis Egyetemen is vizsgálják, gyulladáscsökkentő, antioxidánsokban gazdag. A keringést támogató étrend csökkentheti az Alzheimer-kór és más demenciák kialakulásának kockázatát.

„Ígértes példának számít az úgynevezett MIND-diéta is, amely a mediterrán és a magas vérnyomás kezelését szolgáló DASH-diéta ötvöze. Ez az étrend sok zöldséget, bogyós gyümölcsöt, halat, olívaolajat, diófélét és hüvelyeset tartalmaz, miközben kerüli a vörös húsokat, a sajtot, az édességeket és a gyorsételeket” – sorolja dr. Gadó Klára.



Mi okozhatja a kék-zöld foltokat?

Önnel is előfordult már, hogy nem emlékszik arra, hogy megütötte magát, mégis különös kék-zöld foltok jelentek meg a bőrén? Ha gyakran tapasztal hasonlót, akkor érdemes hematológiai kivizsgálás során tisztázni a háttérben meghúzódó okokat.

➔ „Ha kék és zöld véraláfutások jelennek meg a bőrünkön, önkéntelenül is arra gondolunk, hogy valószínűleg megüthettük magunkat. Idős korban, az elvékonyodó bőr és a hajszálerek falának gyengülése miatt gyakran tapasztalhatjuk, hogy véraláfutások keletkeznek a bőr alatti szövetekben. Nem ritka, hogy egy rendszeresen szedett gyógyszer miatt alakulnak ki kék és zöld bevérvéseink, erre például a véralvadásgátló készítmények alkalmazásakor fel is kell hívni a páciensek figyelmét” – magyarázza Dr. Halm Gabriella, a Trombózis- és Hematológiai Központ belgyógyász, hematológus szakorvosa.

„Ezek a tünetek arra figyelmeztetnek, hogy a véralvadás és vérzés egyensúlya felborult, és a vérzékenység irányába tolódott el, ami az életveszélyes belső vérzések kockázata miatt mihamarabbi kivizsgálást és dózismódosítást igényel.”

A vérlemezkék funkciójának zavara

➔ A véralvadás normál működéséhez a vérlemezkék (trombociták) számának csökkenése és funkciózavara is beleszólhat. E funkciózavarok szerzett és veleszületett okai is lehetnek. Az előbbieket többek között gyógyszeresedés (pl. aspirin, kemoterápiás készítmények) és egyes autoimmun betegségek kapcsán jelentkezhettek. A veleszületett zavarok ritka, genetikai eredetű rendellenességek, amelyek a vérlemezkék egy vagy több funkcióját érintik.

A Willebrand-szindróma

➔ A hemofiliánál jóval gyakrabban fordul elő az úgynevezett Von Willebrand-szindróma, amit a Willebrand nevű alvadási faktor hiánya, vagy csökkent működése idéz elő. A betegségnek több típusa is ismert, a tünetek különböző fokú vérzékenységben nyilvánulhatnak meg, de leginkább bőr- és nyálkahártyavérzések jellemzik. Gyakoriak az ok nélkül kialakuló, a bőrön található kisebb-nagyobb bevérvések. A Willebrand-faktor ellen termelődhetnek ellenanyagok, ezáltal okozva vérzékenységet – ez autoimmun betegségre utal.

Vérnyomásmérő az egészségmegőrzésért



A vérnyomásmérés fontossága kiemelkedő szerepet játszik az egészségmegőrzésben, különösen a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

A rendszeres vérnyomásmérés segít:

- ♦ a betegségek megelőzésében,
- ♦ az egészségi állapot nyomon követésében,
- ♦ a kezelések hatékonyságának értékelésében,
- ♦ a hosszú távú egészség megőrzésében.

Ajánlás! Évente legalább egyszer, 40 év felett gyakrabban, vagy orvosi javaslat alapján akár naponta is érdemes vérnyomást mérni.

Thuasne vérnyomásmérő - Classic

- ♦ Megkönnyíti a pontos mérést a Cuff Fit Check* technológiának köszönhetően.
- ♦ Alakítható: mandzsetta mérettartománya 22 - 42 cm (M-L).
- ♦ Praktikus: elemekkel működik.
- ♦ Intelligens: az utolsó 2 x 99 mérést tárolja a memóriájában, hogy megkönnyítse egy vagy két beteg orvosi nyomon követését.
- ♦ Mellékelt tartozékok: tárolótasak, egészségügyi útlevél, részletes útmutató és elemek.



Orvostechnikai eszköz

Patika  Pack®

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

Nem kapcsolódik önmagával vagy a környezetével?

Rendkívül ijesztő érzés, ha valaki úgy érzi, idegen a saját teste, nem kapcsolódik önmagához, esetleg a környezetét érzékeli távolinak, mintha üvegen keresztül szemlélné azt. Ennek a jelenségnek neve is van: deperszonalizációs-derealizációs zavar. Hogyan lehet felismerni, kezelni ezt a disszociatív zavart?

➔ A deperszonalizációs-derealizációs zavar (depersonalization derealization disorder, DDD) egy komplex és gyakran félreismert, félrediagnosztizált mentális zavar. Tartós vagy gyakran jelentkező, kínzó, ijesztő érzések jellemzik, melyek során az egyén a saját testét idegennek éli meg, ez a deperszonalizáció, vagy a környezetét érzékeli távolinak, idegennek, ez a derealizáció.

A személy úgy érezheti, mintha egy álomban élne, vagy saját magát és az életét távolról szemlélné, miközben a realitáskontroll megtartott. Ezen élmények súlyossága az enyhétől a súlyosig, időtartama pedig néhány pillanattól egészen több hétig terjedhet, jelentős funkcióromlást okozva az egyén családi életében, tanulmányaiban vagy munkahelyi teljesítményében. Az érintett páciensek beszámoltak tanulmányaik megszakadásáról vagy munkahelyi karrierjük megakadásáról a deperszonalizáció/derealizáció miatt.



Elkülönülés a környezettől

➔ A DDD a disszociatív zavarok csoportjába tartozik. Ez a gondolatok, az emlékezés, a cselekvések, az identitás, az érzelmek és a környezet egységének szétkapcsolódában nyilvánul meg. Ennek két formája különböztethető meg:

1. Deperszonalizáció: Saját magától való elkülönülés érzése, az az érzés, mintha saját gondolatait, testét, végtagjait, cselekedeteit egy külső perspektívából szemlélné. Az egyén úgy érzékeli, mintha a teste, végtagjai vagy az elméje nem hozzá tartozna, ezek méretei megváltoztak volna.

2. Derealizáció: Az az érzés, mintha a külvilág megváltozott volna, kétdimenziós lenne, mintha az egyén egy üvegfalon keresztül szemlélné azt. Úgy tűnik, mintha a környezet ködös, irreális, élettelen, mesterséges lenne.

„Ezek az érzések vagy tartósan fennállnak, vagy rendszeresen visszatérnek, és ebben az esetben másodpercektől egészen órákig-napokig tartanak, jelentős életminőség- és funkcióromlást okoznak az élet minden terén. A deperszonalizációt és derealizációt gyakran jelentős mértékű szorongás kíséri” – foglalja össze **Dr. Blazsek Péter**, a Pszichiátriai Központ pszichiátere, gondozóvezető főorvosa.

Gyakoribb, mint gondolnánk

➔ Magyarországon 90-180 ezer embert érinthet, előfordulhat önálló zavarként és számos mentális betegség tünete-ként is, így a pánikroham 13 tüneteinek egyike. Előfordulhat a szkizofrénia, a depresszió, a bipoláris zavar, az akut stressz-zavar, a poszttraumás stressz-zavar, a borderline személyiségzavar, különféle fobiák és más disszociatív zavarok tüneteiként is.

„A diagnózis felállítása nagy szakértelmet és körültekintést igényel, részletes anamnézisérvételt, az egyéb okok kizárásával. A kognitív viselkedésterápia egy speciális formája segíthet a tünetek csökkentésében és a szorongás oldásában. Traumás eredet esetében trauma fókuszú terápia (EMDR) hozhat eredményt. Az életmód-változtatás, a stresszmenedzsment, a rendszeres fizikai aktivitás, a mindfulness, az alkohol- és szerhasználat kerülése is nagyon fontos, megalapozhatja a tünetcsökkenést és a javulást” – foglalja össze Blazsek doktor.

A DDD-zavar tünetei

➔ A deperszonalizációs-derealizációs zavar tünetei változatosak, mind intenzitásban és időtartamban, de leggyakrabban a következőket tartalmazzák:

Deperszonalizációs tünetek:

- Saját testétől, érzéseitől, hangjától, gondolataitól való leválás érzése.
- Végtagjait furcsának, megnyúltnak, távolinak érzi.
- Saját életének külső szemlélője.
- Ézelmi tompaságot él meg.
- Robotszerűen működik.
- Az időérzékelése megváltozik, lelassul vagy felgyorsul.

Derealizációs tünetek:

- A környezetét fátylon/üvegfalon keresztül érzékeli.
- A környezetét kétdimenziósnak látja.
- A környezetét irreálisnak, álomszerűnek érzékeli, mintha ködön át látná.
- Az emberektől és tárgyaktól való elszakadás érzése, mintha távoliak vagy mesterségesek lennének.
- Látási torzulásokkal, zavarosan látja a tárgyakat és embereket, vagy a környezetét fokozott éberséggel érzékeli.
- Úgy érzi, mintha egy moziban lenne vagy mesterséges valóságban.

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK



Patika  Pack®

- ➔ Légzőskönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.
- ➔ Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.

- ➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzőskönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- ➔ A lágy szájpadlás nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, ezáltal a horkolás mérséklődik.
- ➔ Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.



MEGRENDELHETŐ:
www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

TÖKÉLETES HIGIÉNIAI VÉDELEM BÁRHOZ, 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. Alkoholmentes, észrevétlenül állítja meg a kockázatokat, 99,99%-os antimikrobiális hatékonyságot nyújt a ReSilver adalék erejével.

RESILVER – A LÁTHATATLAN PAJZS

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



❖ ReSilver Protect+ Cream, ReSilver First+ Cream: hidratáltálja és védi a bőrt.

❖ ReSilver Textil+ Full Deo: frissességet és antimikrobiális védelmet biztosít minden textíliának.

❖ ReSilver Shield+ Spray: takarítástól takarításig védi a felületeket extra önfertőtlenítő hatással.

Patika  Pack®

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

Gyógyszertárellátó és gyógyászati segédeszköz szaküzlet



Betét nélküli-, betétes- és pipettás kupakok, pumpák



Gyógyszeres- és kozmetikai tégelek, ajakápoló tokok



Gyógyszeres-, kozmetikai- és pumpás flakonok



Orrcseppek- és szemcseppek flakonok, szettek, szűrők, fecskendők



Gyógyászati segédeszközök, ápolási termékek, multivitaminok



Légzésterápiás eszközök



Orrtapasok



Ortézisek, kompressziós gyógyharisnyók (férfi+női), fáslik, pólyák



Betegség kimutató tesztek



Szájmaszkok, védőkesztyűk, higiénias termékek



Névkítűzők



Irodaszerek

**Rendelje meg
A PATIKA PACKTÓL
NYITÓ PATIKÁJÁNAK
felszerelési és eszközlistán
szereplő termékeit!**

-10%

EXTRA KEDVEZMÉNY ADUNK

Teljes körű kínálat!

