

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. MÁJUS

Szemölcs: lézer vagy fagyasztás?

Étkezési szabályok 60 felett

Szívelégtelenség: tilos a mozgás?

Ételkészítés időhatékonyan

Milyen gyógyteát ihat a kismama?



Arthrevin®

NAPI 1x

Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

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

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



SAGER Hűségprogram

5 doboz megvásárolt Arthrevin vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 7 749 Ft
Hűségprogramban elérhető ár: 6 458 Ft

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

www.arthrevin.hu

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

A UC-II® és emblémája a Lonza és társvállalatainak védjegyei.

 SAGER PHARMA
Creating good pills through partnership

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

Gyógyszertárellátó és gyógyászati segédeszköz szaküzlet

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

-10%

EXTRA KEDVEZMÉNYT ADUNK

Teljes körű kínálat!



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



A választások utáni pszichés állapot

Az április és azt megelőző hónapok fizikailag és érzelmiileg is megerőltetőek voltak azok számára is, akik nem foglalkoznak politikával. A választási kampányok hangulatát nehéz volt kikerülni, hiszen a médiumoktól kezdve az utcai plakátokig állandóan szembesültünk sokszor felkavaró kommunikációval. A politikai megosztottság és a választási időszakok okozta feszültség nem csupán elméleti kérdés, hanem a hétköznapi kapcsolatainkat és belső egyensúlyunkat is alapjaiban felforgató jelenség. Felmerül a kérdés, most hogy döntésre jutott az ország, mennyi idő kell ahhoz, hogy visszaálljon a régi rend, azaz ismét a munkára és a családra fordíthatjuk a figyelmet.

A választások egyetemes stresszt jelentenek, amely mindannyiunkat érint. Számos tanulmány kimutatta, hogy már maga a szavazás is növelheti a kortizolszintet, de a feszült hangulat nem biztos, hogy elmúlik, miután megvannak a választási eredmények. Sőt, a szakemberek szerint akár hetekig vagy hónapokig is eltarthat a szorongás és szomorúság, főképp azoknál, akik nem a várt eredményt kapták.

A mérsékelt vagy súlyos szorongás és depresszió a választások után két-három hónappal is fennállhat.

Egy tanulmány szerint azok, akik a legrosszabb és legdurvább érzelmeiket, a haragot és a csalódottságot negatívnak ítélték, pszichésen stresszebbnek érezték magukat, míg azok, akik elfogadták a negatív érzelmeiket, sikeresebben tudtak megbirkózni a stresszel.

A politikai valóság nem csupán vélemények és választások kérdése, hanem mélyen átszövi érzelmeinket, kapcsolatainkat és testi működésünket is. A feladat nem az, hogy teljesen kivonjuk magunkat belőle, hanem hogy megtaláljuk azt az egyensúlyt, amelyben egyszerre tudunk tájékozottak, cselekvőképesek és mentálisan stabilak maradni. Ez az egyensúly nemcsak egyéni jóllétünk, hanem a közösségi működés fenntarthatóságának is alapfeltétele. A választások utáni feszültség sokaknál hagyhat nyomot.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

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

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

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
– Meditatív légzés az Alzheimer ellen
– A kemoterápia mellé mRNS-vakcinát adtak
– Egy tapasztalás kimutathatja a mellrákot
- **5. ÉLETMÓD**
A rendszeres mozgás javíthatja a gyógyulás esélyét
- **6. ALTERNATÍV GYÓGYÁSZAT**
Nem tökéletes életmódterv kell, hanem követhető rutinok
- **7. ÉTKEZÉS**
Milyen összetételű az egészséges reggeli?
- **7. BŐRVÉDELEM**
A fényvédelem életet menthet
- **8. CSALÁD**
Miért sok az ikerterhesség?
- **9. KONYHAI TIPPEK**
Az időhatékony ételkészítés
- **9. BABAÁRÁS**
Ihat-e gyógyteát a kismama?
- **10. SPORT**
A mikromobilitás népszerű, de nem kockázatmentes
- **11. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Szívelégtelenség: tilos a mozgás?
- **11. SZENVEDÉLYBETEGSÉG**
Ne szokjon vissza a dohányzásra!
- **12. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
A legfontosabb táplálkozási szabályok 60 év felett
- **13. BŐRPROBLÉMÁK**
Lézer vagy fagyasztás: melyik a jobb?
- **14. PSZICHOLÓGIA**
Kényszerbetegség: a terápia segít

NEUROLÓGIA

Meditatív légzés az Alzheimer ellen

A meditáció nem csupán a lelki béke záloga, számos kutatás igazolta már, hogy lassíthatja az agy öregedését, és segíthet csökkenteni a demencia kockázatát.

Az Alzheimer-betegség egyik ismert jellemzője az amiloid béta plakkok felhalmozódása az agyban. A Dél-kaliforniai Egyetem tudósai arra voltak kíváncsiak, vajon összefüggésben van-e a meditáció közbeni légzés ritmusa az amiloid béta szintjével. Vizsgálataikba 108 résztvevőt, 18 és 35 év közötti egészséges felnőttet vontak be. Azért döntöttek a fiatalok mellett, hogy az eredményeket ne befolyásolják az életkorral összefüggő betegségek.

Az első csoport lassú légzéssel, míg a második normál légzéssel végezte a meditációt. A harmadik csoport kontrollként szolgált. A két aktív csoport naponta kétszer, 20-20 percig gyakorolta az előírt technikát, miközben a kutatók elemezték pulzusszámaikat. A lassú légzést folytató csoportnál a gyakorlatok során nagy pulzusszám-ingadozást tapasztaltak, ami arra utalt, hogy sikeresen aktiválták paraszimpatikus idegrendszerüket.

A kísérlet előtt, majd egy hét elteltével is vért vettek minden résztvevőtől, és jelentős különbségeket találtak. Azoknál, akik lassú légzéssel végezték a gyakorlatokat, már egy hét után is csökkent az amiloid béta szint. Ez feltehetően annak a következménye, hogy a légzésen keresztüli paraszimpatikus aktiváció megváltoztathatja az amiloid fehérjék termelődését, vagy hozzájárulhat a kiürülésükhöz. Ezzel szemben azoknál, akik normál légzéssel gyakoroltak, emelkedett az amiloid béta szintje. A kutatók ezt azzal magyarázzák, hogy a meditációhoz szükséges mentális figyelem fokozhatja a fiziológiai izgalmat a kezdők esetében.

KUTATÁS

A kemoterápia mellé mRNS-vakcinát adtak

Amerikai kutatók vizsgálata alapján rendkívül biztató annak a kísérleti terápiának a hatása, amelyet az agresszív hasnyálmirigyrákban szenvedő betegek kaptak meg.

A kutatók még 2023-ban számoltak be arról, hogy a kemoterápiával és egy immunellenőrzőpont-gátlóval (ICI) együtt alkalmazva az mRNS-vakcina jelentős immunválaszt váltott ki a tesztbe bevont 16 beteg felénél. 18 hónappal később közülük senkinél sem mutatkozott a rák kiújulásának jele a daganatok műtéti eltávolítása után.



Mindez egészen lenyűgöző eredmény, ugyanis a hasnyálmirigy-ductális adenocarcinóma a hasnyálmirigy egyik leggyakoribb és egyben legagresszívabb formája. Még azoknál is, akiknél sikerül eltávolítani a daganatot, 80 százalék az esély arra, hogy az kiújul, az öt éves túlélési ráta pedig csupán 13 százalék.

Ehhez képest a bemutatott eredmények alapján a nyolc beteg – akinek reagált a szervezete a kezelésre – közül hét még életben volt az utolsó kezelés utáni 4-6 évben – emeli ki a legfontosabb adatot az IFLScience.

Vinod Balachandran, a vizsgálat vezető kutatója szerint az eredmények azt mutatják, hogy egyre nagyobb az esély arra, hogy a betegséget kezelni lehet a beteg saját immunrendszerének kiképzésével. Ehhez azonban további kutatásokra és fejlesztésekre lesz szükség.

A mostani fejlesztés bizakodásra ad okot. Van egy 260 fős mintával elindult II. fázisú klinikai vizsgálat, ám ez 2023-ban vette kezdetét, eredménye pedig leghamarabb 2031-ben lehet.

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Egy tapasz kimutathatja a mellrákot

Nem mondható kellemesnek a mellrákszűrés a jelenlegi aranszabványának számító képkalkotó módszerrel, a mammográfiával. A viselhető egészségügyi technológia azonban ezen a téren is változást ígér, ezáltal egy melltartóra rögzíthető, ultrahangos tapasz formájában.

A mellrákszűrés standard módszere jelenleg a mammográfia, ami fájdalmas és kellemetlen, ráadásul nem is mondható százszázalékosan megbízhatónak azoknál a hölgyeknél, akiknek sűrű, mirigyos a mellszövetük. A rák legagresszívabb fenotípusa, az intervallumos emlőrák, a mammográfiás szűrések között alakul ki, és ebben az esetben a késleltetett diagnózis 22 százalékkal csökkenti a túlélési arányt.

Canan Dagdeviren, a Massachusettsi Műszaki Egyetem (MIT) docense és csapata ezéret egészen mással kísérletezik. Puha, rugalmas eszközöket terveznek, amelyek idomulnak a testhez, és fizikai mintákat – például pulzusszámot vagy a szöveti változásokat – digitális jelekké alakítanak.

Az egyik legígéretesebb újításuk egy melltartóra rögzíthető, viselhető ultrahangos tapasz, amellyel megvalósítható az otthoni biztonságos, kényelmes és valós idejű mellrákszűrés. Ez a tapasz lehetővé teszi a viselője számára, hogy egy kis nyomkövetőt mozgás-

son rajta, és részletes képeket készítsen az emlőszövetéről több, dinamikusabb szögben.

A hagyományos vizsgálatokkal ellentétben ez az eszköz nem invazív, sugármentes, következetesen ugyanarról a helyről rögzíti az adatokat, és akár a 0,3 centis eltéréseket is kimutatja. Annak köszönhetően pedig, hogy a mesterséges intelligenciát is bevonják, a daganat időbeli fejlődését is nyomon lehet követni. Dagdeviren szerint az eszköz ugyanolyan tiszta képeket készít, mint a klinikai ultrahangkészülékek, de a mindennapi, otthoni használatra is alkalmas.



A fizikai aktivitás kiemelt szerepet tölt be a betegségek megelőzésében, ugyanakkor támogatja a rákbetegek gyógyulását és jelentősen csökkentheti a kiújulás kockázatát is.

A rendszeres mozgás javíthatja a gyógyulás esélyét

➔ Bár ma már számtalan tanulmány bizonyítja, hogy a rendszeresített testmozgásnak óriási szerepe lehet a betegségek megelőzésében, sokakra igaz, hogy csak akkor hajlamosak maguk mögött hagyni az inaktív életmódot és valamilyen mozgásforma mellett elköteleződni, ha az egészségügyi szempontból javasoltá vagy egyenesen kötelezővé válik számukra. A sport és a mozgáson alapuló szabadidős aktivitások a fizikai jóllét mellett a mentális egészséget is támogatják – nem véletlen, hogy például a rákgyógyításban is kiemelt jelentőséget tulajdonítanak neki.

Mozgással a túlélésért

➔ A legfrissebb tudományos ismeretek szerint a mozgásban gazdag életmód több daganattípus – köztük a vastagbélrák, gyomorrák, veserák és húgyhólyagrak – kialakulásának kockázatát is mérsékli, miközben az emlőrák esetében különösen jelentős hatás figyelhető meg: a fizikailag legaktívabbak körében akár 12-20 százalékkal alacsonyabb a megbetegedés kockázata.

A rákbetegek számára nem csupán ajánlott, de egyenesen nélkülözhetetlen a testmozgás a túlélési esélyek javításához, pozitív hatással van az életminőségre, növeli a fizikai állóképességet, csökkenti a fáradtságot, továbbá segít megbirkózni a kezelések mellékhatásaival.

Mindezt egy átfogó vizsgálat is alátámasztja, amely szerint az aktív életmódot folytató emlő-, vastagbél- vagy prosztatarakos betegek körében akár 40-50 százalékkal is csökkenhet a halálozás kockázata.

Egy másik tanulmány szerint – amelyben azt elemezték, hogy a magas kockázatú emlőrákban szenvedő betegek fizikai aktivitása a kemoterápia előtt, alatt és után miként befolyásolja a gyógyulást és a túlélés esélyét – heti 150 percnyi mozgással egy év alatt 41 százalékkal csökken a kiújulás és 59 százalékkal a halálozás esélye. Két év után pedig még kedvezőbb eredményeket kapunk: a kiújulás valószínűsége 55, míg a mortalitása 68 százalékkal mérsékelhető.

A rákbetegségek és a mozgás összefüggését vizsgáló szakemberek egyetértenek abban, hogy minden mozgás számít,

hiszen már alacsony intenzitású aktivitással is kimutatható egészségnyereség érhető el.

Figyelemre méltó eredmények születtek azzal kapcsolatban is, hogy a rendszeres testmozgás milyen hatást fejt ki az emlődaganatos betegek depressziószintjére. Egy tudományos publikáció szerint a tizenkét hetes, részben otthon végezhető mozgásprogram hatására az enyhe, közepes és súlyos depresszióval küzdők összesített száma 50 százalékkal mérséklődött.

„A rendszeres mozgás bizonyítottan javítja az egyes terápiák eredményességét” – hívta fel a figyelmet **Dr. Hudák Tímea**, a Novartis Magyarország onkológiai terápiás terület vezetője. „A kutatásoknak van egy jól érthető üzenete: nem a megtett táv, a tempó vagy a választott mozgásforma számít, hanem az, hogy elinduljunk, és később se adjuk fel. Ez mindannyiunk érdeke is – hiszen az aktív életmód az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb eszköz az egészségünk megőrzésére.”

Az egyensúly a haladásról szól

➔ „Mindannyian keressük az egyensúlyt a munkában, az életben, önmagunkban. Sokszor úgy gondoljuk, hogy ezt az egyensúlyt a megállás, a pihenés hozza meg – pedig valójában éppen az ellenkezője igaz. Az egyensúly nem attól jön létre, hogy megállunk, hanem attól, hogy haladunk. Ahogy a biciklizésnél: csak mozgás közben tudunk egyensúlyban maradni” – emelte ki **Prof. Dr. Dank Magdolna**, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója.

„A rendszeres mozgás éppen ezért nem csupán egészségmegőrzés. Segít megőrizni a fizikai erőnlétünket, csökkenti a betegségek kockázatát, de legalább ilyen fontos, hogy mentálisan is stabilabbá, terhelhetőbbé tesz bennünket.”

Prof. Dr. Bodoky György, a Dél-Pesti Centrumkórház onkológiai centrumának vezetője az úgynevezett változtatható betegkockázatok között említette a mozgásszegény életmódot. „Európában a daganatos betegségek kialakulásának mintegy 20 százaléka játszik szerepet a mozgáshiány. Számos tudományos munka foglalkozik e kérdéskörrel, mint ahogyan azzal is, hogy napjainkra a daganatos betegségek gyógyításának egyik kulcseleme a mozgásterápia”.

Nem tökéletes életmódterv kell, hanem követhető rutinok

Amikor valaki hosszú ideje küzd megmagyarázhatatlannak tűnő panaszokkal, sok esetben az összefüggések átfogó vizsgálata segíthet a folyamatok előremozdításában. Dr. Kovács Adrienn belgyógyással arról beszélgettünk, hogyan lehet fontos támogatója a holisztikus szemlélet a gyógyulásnak, és milyen apró, hétköznapi lépésekkel lehet visszatérni az egészségesebb napi rutinhoz.



A holisztikus szemlélet fontos vezérfonala a gyógyító munkájának. Mit jelent ez pontosan?

Manapság ez egy nagyon felkapott szó, és emiatt nehéz is jól definiálni. Nekem a holisztikus szemlélet azt jelenti, hogy az embert egyben kell vizsgálni. Mindig figyelembe kell venni a diagnózis-felállításhoz és a kezeléshez, hogy a betegségeknek lehet lelki háttere is. Nem állítom, hogy mindennek pszichés oka van, de a mentális állapot igenis sokat számít. Ugyanígy alapvető a diéta és az életmód szerepe is, hiszen nagyon sok betegség mögött hétköznapi életmódtényezők állnak.

Milyen tünetekkel, problémákkal találkozhat a leggyakrabban a belgyógyászati rendelésen?

Legnagyobb számban „megfoghatatlannak tűnő” emésztési panaszokkal (puffadás, székrekedés vagy hasmenés, reflux) érkeznek a betegek. Ezeknél sokszor nehezen fejthető vissza a kiváltó ok, és több irányba is elmehet a kivizsgálás. Belgyógyászként el tudjuk indítani az alapvizsgálást, ki tudjuk jelölni, merre érdemes továbblépni. Ezenfelül sokszor felbukkan a rendelésen a gerincfájdalom, a derék- és hátfájás is. Utóbbiaknál nem törvényszerű, hogy mozgásszervi ok bújik meg a háttérben. Felmerül a terhelhetőség, az alvás, a stressz és az életmódbeli tényezők panaszok intenzitására gyakorolt befolyásoló hatása is.

Fontos küldetése a krónikus betegségek megelőzése és a regeneráció támogatása is. Hol csúsznak félre a legtöbben?

Ha néhány dolgot kell kiemelni: az alvás, a napi ritmus, az étkezés és a testmozgás terén. Ezek azok az alapok, ahol a legkönnyebben kibillen az egyensúly – és egyben ezek azok, ahol már kis lépésekkel is lehet javulást elérni.

Javasolna könnyen kivitelezhető, kicsi, mégis fontos lépést?

A lényeg, hogy ne „tökéletes életmódtervet” akarjunk összeállítani, hanem követhető rutinokat alakítsunk ki. Fokozatosan építkezzünk, és kezdjük egyetlen dologgal, így tarthatóbb a folyamat. Például az alvásnál jelentős lépés a képernyőhasználat mellőzése a lefekvés előtti órákban, vagy ha ez nem megy, akkor használjunk kéékfény-szűrőt. Az étkezésnél nem drasztikus tiltólistákkal kell kezdeni, inkább apró, egészséges cserékkal. Például a feldolgozott, adalékanyagokkal teli élelmiszereket helyettesítsük mentes, természetes alternatívákkal. A mozgás vonatkozásában elég napi 30 perc is a pozitív változáshoz. És az is nagyon sokat számít, ha találunk egy jó közösséget, amellyel együtt lehet mozogni. Ez hatalmas motivációt adhat: egy szervezett edzés vagy túraközösség segít, hogy ne egyedül kelljen „átvinni a falon” az életmódváltást.

Mennyire fontos, hogy a természetben mozogjunk?

A természetben töltött idő nagyon értékes. Több szinten is támogat: jó levegőn vagyunk, fizikailag jól tesz, mentálisan kikapcsol. A bioritmusunk megfelelő beállításában is szerepet játszik, hiszen a természetes fény hat a tobozmirigy szabályozására is. Úgy látom, hogy egyre többen ismerik fel ennek a jelentőségét. Ideális esetben egyébként ez is az „alapszabvány”, az egészséges napi rutin része, bár – szó, ami szó – a városban nem könnyű ezt napi szinten megoldani.

A természetben végzett testmozgás pozitív hatásai

- ➔ **Vérkeringés:** edzi a szívet és az ereket, segítve a vérnyomás optimalizálását.
- ➔ **Immunrendszer:** a testmozgás is erősíti az immunrendszert, és emellett a fák által kibocsátott vegyületek (fitoncidok) is serkentik a szervezet védekező sejtjeit, segítve ezáltal a betegségek, daganatok megelőzését.
- ➔ **D-vitamin:** a természetes napfény nélkülözhetetlen a csontokat és az immunrendszert támogató D-vitamin termelődéséhez.
- ➔ **Ízületvédelem, csonterősítés:** a testmozgás erősíti a csontokat, a rugalmas talaj kíméli az ízületeket, miközben az egyenetlen felszín fejleszti az egyensúlyérzékletet és a core izmokat.
- ➔ **Stresszcsökkentés:** a zöld környezet bizonyítottan mérsékli a stresszhormonok szintjét és csökkenti a pulzust.
- ➔ **Leleki stabilitás:** a természet segít a belső egyensúly helyreállításában és a szorongás oldásában.

Milyen összetételű az egészséges reggeli?

Miközben alszik, a teste keményen dolgozik az előző nap elfogyasztott vacsora feldolgozásán. A megfelelően összeállított étkezéssel elindított nap kulcsfontosságú módja a reggeli feltöltődésnek.

➔ Dr. David S. Ludwig, a Harvard Egyetem táplálkozási szakértője szerint, ha kihagyjuk az első étkezést, akkor energiahiánnyal kezdhetjük a napot, emiatt a szervezetnek a tartalékokhoz kell nyúlnia.

A jó reggeli egészséges fehérjét, lassan felszívódó szénhidrátot, gyümölcsöt, zöldséget tartalmaz. Egy zöldséges omlett teljes kiőrlésű piritóssal, egy tál magas rosttartalmú gabonapehely friss gyümölcscsel és csökkentett zsírtartalmú tejjel, valamint egy marék mandulával vagy dióval már megfelelő a napindító étkezéshez.

Az energiát adó reggeli

Válasszon teljes kiőrlésű gabonákat: A magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű gabonapelyhek és kenyerek segíthetnek egyensúlyban tartani a vércukorszintet, és meggátolják a délelőtti energiazuhanást. A boltokban kapható termékek közül a korpás gabonapehely, a korpapehely és a zabpehely a legegészségesebb választás.



Fogyasszon fehérjét: A görög joghurt több fehérjét tartalmaz, mint a hagyományos joghurt, de mindkettő jó választás. Igaz, hogy a tojás sárgája magas koleszterintartalmú, de a fehérje vitaminokat és más tápanyagokat tartalmaz, így nem növeli a szívbetegség kialakulásának kockázatát. Fogyasszon olyan ételeket, amelyek egészséges zsírokat tartalmaznak, például a diófélék, az olívaolaj, avokádó, olajos magvak, halak vagy a lenmag. A feldolgozott húsokat csak alkalmanként fogyassza, mivel ezek növelik a vastagbélrák, a szívbetegség és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát.

Étkezzen otthon: A hagyományos ételek nagy része rengeteg finomított szénhidráttal és telített zsírral indítja a napot. A legtöbb feldolgozott élelmiszerhez hasonlóan a gyorséttermi láncok reggeli kínálata is magas nátriumtartalmú, alacsony rosttartalmú katasztrófák.

Smoothie: A tápanyagdús italok segítenek a vitaminbevitelben, gyorsan elkészíthetők, és kiválóak reggelire vagy tízórára. Népszerűek a spenótos, céklás vagy a bogyós gyümölcsös kombinációk. Érdemes hozzáadni 1 evőkanál lenmagot, chiamagot vagy zabpelyhet.

A fényvédelem életeket menthet

Ahogy közeledik a nyár, egyre több időt töltünk a szabadban, a napon. Éppen ezért ilyenkor még fontosabb a megfelelő fényvédelem és a bőr rendszeres ellenőrzése.

➔ A Magyar Dermatológiai Társulat szerint 50 éves kor felett minden ötödik magyar megtapasztalja a bőrrák valamelyik formáját. A melanomák 70 százaléka eleve rosszindulatú daganatként jelenik meg a bőrön, és csak 30 százalékuk alakul ki már meglévő anyajegyiből. Éppen ezért a rendszeresen végzett ön- és szűrővizsgálatok akár életeket is menthetnek.

„Legalább évente egyszer mindenkinek ajánlott részt venni egy bőrvizsgálaton, különösen azoknak, akiknek sok anyajegyük van vagy bőrrákra hajlamosító tényezőkkel rendelkeznek: világos bőrűek; akiknek a családjában előfordult melanoma; akik sok időt töltenek a napon vagy mesterséges UV-sugárzásnak vannak kitéve; illetve akiknek szabálytalan formájú anyajegyük van” – mondta **Dr. Kósa Péter**, az Affidea Magyarország bőrgyógyásza.



„A rendszeres anyajegyszűrés lehetőséget ad arra, hogy időben észleljük az esetleges elváltozásokat, így növelve a gyógyulás esélyét. Sokan már csak akkor keresik fel a szakorvost, ha észlelnek valamilyen elváltozást, pedig a megelőzés és a szűrés kulcsfontosságú” – tette hozzá.

Egész évben használjunk fényvédőt

➔ A melanoma kialakulása mögött sok esetben a túlzásba vitt napozás, illetve a megfelelő fényvédelem hiánya áll. Így az ön- és szűrővizsgálatok mellett a bőrrák megelőzése érdekében elengedhetetlen az egész éves megfelelő fényvédelem is. Mindig használjunk fényvédőt – függetlenül attól, hogy felhős vagy napos az idő.

„A fényvédők használata kiemelten fontos a bőr egészségének megőrzésében: védelmet nyújtanak az UVA- és az UVB-sugarak ellen, lassítják a bőr öregedésének folyamatát és csökkentik a melanoma kialakulásának kockázatát. Sokan nem alkalmaznak elegendő mennyiségű fényvédőt, nem kenik be újra magukat vagy a gyerekeiket a szükséges időközönként, vagy egyszerűen elfelejtik használni a mindennapok során. Ahhoz, hogy a fényvédők valóban hatékonyak legyenek, elengedhetetlen a megfelelő mennyiség és a gyakori alkalmazás, valamint a bőrtípusnak és a napsugárzás erősségének megfelelő krém kiválasztása” – emelte ki **Dr. Kelen Ákos** szakgyógyász.

Miért sok az ikerterhesség?

A hagyományoknak megfelelően itthon minden év május utolsó vasárnapján ünnepejük a gyermeknapot, ez idén május 31-re esik. Bár a születések száma tavaly a statisztikai adatok (KSH) alapján történelmi mélypontra esett vissza, remélhetőleg az idei évben ez a szám már növekedő tendenciát mutat.

➔ Igaz, hogy a születések száma csökkenni látszik, viszont az ikerszülések száma soha nem volt ilyen magas, mint napjainkban. Ikerterhesség természetes módon akkor várható, ha a megtermékenyített petesejt spontán osztódik, vagy ha két petesejt érik egyszerre és mind a kettőt megtermékenyíti egy-egy spermium. Az ikrek nagy része mostanában főként meddőségi kezeléseket követően születik. Erre utal az is, hogy az egypetéjű ikrek száma meglehetősen stabil, azonban egyre több kétpetéjű ikerpár jön a világra.

Mi áll a jelenség hátterében?

Genetika: A családban előforduló ikrek, különösen anyai ágon, növelhetik az ikerszülés valószínűségét.

A gyermekvállalás kitolódása: A 30 év feletti nőknél nagyobb valószínűséggel szabadul fel egynél több petesejt az ovuláció során, ami kétpetéjű ikrekhez vezethet. A kutatók szerint legnagyobb esély erre, az anya 35-39 év közötti életkorában van.

A korábbi várandósságok száma: A több korábbi várandóssággal rendelkező nők nagyobb valószínűséggel esnek teherbe ikrekkel.

A meddőségi kezelések alkalmazása: Az olyan termékenységi kezelések, mint az IVF (in vitro fertilizáció, magyarul lombik eljárás) és a peteérést serkentő gyógyszerek, növelhetik az ikrek valószínűségét, az IVF-en átesett nőknél statisztikailag magasabb az ikrek aránya, mint a természetes úton fogant hölgyeknél.

A lombikkezelés után több az iker?

➔ Egy lombikkezelés során általában egyszerre több embriót ültetnek vissza, hiszen ezzel nő a várandósság esélye. Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy garantáltan kettős vagy többes várandósság jönne létre, de az esélye nagyobb. Az ikerterhesség esélye lombikbéli programokban kb. 19 százalék, azaz minden ötödik várandósságban ikreket vár az édesanya. A hármas ikerterhesség esélye is magasabb, mint a spontán várandósságok esetében, 1 százalékra tehető.

„Az ikercsecsemők többsége teljesen egészségesen születik, de az ikerterhesség nagyobb kockázatot jelent az anya és a baba számára is. A spontán és a mesterséges megtermékenyítéssel létrejött ikervárandósságok esetén egyaránt fontos az esetleges komplikációkra odafigyelni. Ezek közé tartozik a korai vajúdás, a koraszülés, a magas vérnyomás, a terhességi diabétesz, és gyakoribb a császármetszés is” - mondta **dr. Várhegyi Vera**, a New Era Genetics klinikai genetikusa.

„Ma már azt is tudjuk, hogy a természetes 3 százalékos genetikai kockázathoz képest a lombikkezelés esetén 4-5 százalékra növekszik a magzati genetikai rendellenességek kialakulásának aránya, ezért kiemelten fontos a gyakoribb ultrahang-vizsgálatok mellett a magzati genetikai szűrések elvégzése is. A Panorama magzati genetikai teszt jelenleg az egyetlen a szűrések közül, amelyik ki tudja mutatni, hogy egy- vagy kétpetéjű ikrekkel várandós-e a kismama. Ez az információ a várandósgondozás során fontos a gondozó szakember számára. Valamint közel 100 százalékos biztonsággal állapítja meg külön-külön a magzatok nemét is, az egyéb NIPT-ek (non-invazív prenatális tesztek) Y-kromoszóma meghatározásához képest. A genetikai teszt segítségével a nemi kromoszóma-rendellenességek egypetéjű ikrek esetén is kimutathatóak, így minden ikrekkel várandós kismamának a Panorama teszt elvégzését javasoljuk elsősorban” - nyilatkozta a szakértő. Dupla öröm az ikervárandósság, de ugyanakkor dupla odafigyelést is igényel a kismama és a gondozást végző szakemberek részéről, azonban a technológia fejlődésének köszönhetően, a ma már elérhető legkorszerűbb módszerek ugyanolyan nyugodt babavárást biztosítanak, mint egy magzat esetén.

Az időhatékony ételkészítés

Időről időre mindenkiben megfogalmazódik, hogy jó lenne egészségesebben táplálkozni, de egyből jönnek a kifogások is. Pedig tervezéssel és dobozolással nemcsak időhatékony, de költséghatékony megoldások is léteznek.

➔ Sokat segít, ha az aktuális nagy bevásárlás előtt megtervezi a következő heti étrendet. A tervezésnél törekedjen a változatosságra és az alapanyagok összeválogatására. Például, ha az egyik receptben csak a tejszín felére van szüksége, tervezzen egy másik étkezést is, ahol felhasználhatja a maradékot, így elkerülve az élelmiszer-pazarlást is.

Kombinálható ételek

➔ Aki szereti frissen elfogyasztani az ételeket vagy több emberre főz, annak érdemes előre elkészíteni a zöldségeket (pl. összeaprítani a hagymát, készíteni egy salátát, megpárolni a zöldségeket), a köreteket, önteteket, krémeket (pl. rizsfőzés, humusz készítés, salátaöntet). Előre pácolja be a húsokat, a hüvelyeseket, süsse meg a fehérjeforrásokat (pl. halak, húsok, tofu), vagy főzze meg az összetettebb dolgokat, például a levest. Így jól kombinálható ételeket kapunk.



Melegítésre készen

➔ A klasszikus dobozolás esetén készítsen komplett étkezéseket, amelyeket melegítés után el is fogyaszthat. Érdemes egyszerre több ételt is elkészíteni. Például ha több receptbe is kell hagyma vagy hús, akkor egy lépésben előkészítheti, felapríthatja az összeshez. Amíg sül egy étel, elő tudja készíteni például a reggeli zabkását, szendvicset vagy az egyéb sütést-főzést nem igénylő ételeket (pl. salátákat, snackeket). Ha van a fagyasztóban hely, érdemes nagyobb adagot készíteni, hisz ez nem igényel sokkal több időt, és lefagyasztva akár 1-3 hónapig is elállhat. Fontos figyelembe venni az ételek eltarthatóságát, a könnyebben romló ételek elfogyasztását – mint pl. a gomba és a hal – inkább a főzés utáni első 1-2 napra időzítse, de egy jól átsült hús vagy pl. a hüvelyesek 3-4 nap múlva is bátran fogyaszthatók.

Ihat-e gyógyteát a kismama?

A gyógyteák fogyasztása a várandós kismamák esetében mindig különös körültekintést igényel. A várandósság alatt fogyasztható gyógynövények közül csak olyan teát kortyolgasson az édesanya, amelynek hatóanyagai nem bántják a fejlődő magzatot.



Kerülendő gyógyteák

➔ Vannak olyan gyógyteák, amelyek több módon is ártalmasak lehetnek a magzatra nézve. Az egyik tiltott csoportjukba tartozó gyógynövények alhasi vérbőséget, ezáltal vetélést okozhatnak. Ilyen például a boróka, a fagyöngytea, a kutyabenge, a fehér üröm és a fodros mályva.

A másik tiltott csoportban lévő teafélék méregtelenítő hatásuk miatt kerülendők, mert a magzatba jutva fejlődési

rendellenességet okozhatnak. Igaz ez például a csalánra, a gyermekláncfűre, a diólevélre, a tölgylevelre, a mentára.

A harmadik csoportba a vitatott hatású növények tartoznak, ezek: barátságserje, komló, cickafark, orbáncfű.

Jótevény gyógyteák

Csipkebogyó: magas vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt kitűnő választás.

Citromfű: vírusok ellen, nyugtalanság oldására.

Gyömbér: a várandósság elején fellépő émelygés és hányinger csökkentésére ajánlott.

Édeskömény: puffadásos panaszokra.

Kamilla: a várandósság első időszakában jelentkező reggeli rosszulletek ellen, lábgörccsök, és a terhességi diabéteszben vércukorszint csökkentésére javasolt.

Menta: emésztési panaszok, fejfájás és reggeli rosszulletek enyhítésére hatásos. A terhesség elején javallott, de csak kis mennyiségben.

Tejoltó galaj: csak kis mennyiségben fogyasztható. Puffadás és vizesedés ellen javallott.

Fehér akácvirág: segíti az emésztést, csökkenti a gyomorégést.

Erdei málnalevél tea: remek immunerősítő.

A mikromobilitás népszerű, de nem kockázatmentes

A kerékpározás, motorozás, a hagyományos és elektromos rollerek használata az elmúlt években látványosan megnőtt Magyarországon. A könnyű és gyors közlekedési módok azonban jelentős kockázatot hordoznak: a baleseti adatok szerint a sérülések száma egyre növekszik. Elsősorban a kéz és csukló sérülései a leggyakoribbak a mikromobilitási eszközöket használók körében. A kézsebész szerint minimális energiával sok kellemetlenségtől és fájdalomtól megóvhatjuk magunkat.

→ A tavasz beköszöntével egyre többen töltik a szabadidejüket a természetben, a sétálás és a túrázás mellett nagyon népszerű a kerékpározás, az utakat pedig ellepték a motorok és a rollerek. A jó levegő és a mozgás élménye azonban sokszor felülírja az óvatosságot és a körültekintést, sokan ugyanis a baleseti osztályon kötnek ki.

Kerékpározás – a reflexszerű „kitámasztás” miatt gyakoriak a kéztörések

→ Kerékpáros baleset során a legtöbbször ösztönösen a kezükkel igyekeznek tompítani az esést, ami a sérülések nagy részét okozza. Leggyakrabban csukló- és kézközépcsonttörést szenvednek, de gyakoriak az ínsérülések is. Ezek mellett továbbra is jellemzőek a fejsérülések és a kulcscsonttörések.

Hagyományos roller – kis sebesség, de sok kézre esés

→ Korábban nem volt jellemző, hogy a baleseti statisztikákban a rolleresek is szerepeljenek, az elmúlt években azonban egyre látványosabban tör előre ez a mikromobilitási eszköz. Az ORFK adatai szerint tavaly 10 hónap alatt csaknem 600 rolleres baleset történt, amely nagyjából a duplája a 2024 azonos időszak adatainak.

A rollerezők többsége előrebukáskor a kezét nyújtja maga elé, ami a sérülések döntő részét okozza. Nem véletlen, hogy többnyire csuklóficam és -törés, tenyérhorzsolás, ujjrándulás az, amellyel szakorvoshoz kell fordulni. Emellett jellemzőek az arcsérülések és a térd-boka sérülések. Még nagyobb bajt okozhatnak az elektromos rollerek, hiszen ezek esetében az elérhető utazási sebesség is magasabb. Egy baleset esetében pedig a sérülés is nagyobb, hiszen az esések nagyobb erővel

történnek. A csukló- és kéztörések, kézközépcsonttörések, súlyos horzsolások, ínsérülések azok, amelyeket leggyakrabban el kell látni. A fejsérülések és arcsérülések szintén gyakoriak sisak nélkül.

Motorozás – nagy sebességnél a kéz különösen sérülékeny

→ Motoros balesetknél a kéz közvetlenül találkozik az aszfalttal vagy a jármű alkatrészeivel. A védőkesztyű hiánya súlyosítja a következményeket. A kézfej- és ujjcsonttörések, bőr- és égési sérülések, ízületi roncsolódások egyaránt nagy arányban figyelhetők meg motoros balesetek esetében. A motorosoknál továbbra is gyakoriak a súlyos végtag- és fejsérülések is.



A megelőzés kulcsa: kézvédlem és tudatos közlekedés

→ A szakértők szerint a kézsérülések jelentős része megelőzhető lenne megfelelő védőfelszereléssel – különösen csuklóvédővel, zárt kesztyűvel és sisakkal. Magyarországon a KRESZ csak a motorosok esetében írja elő a bukósisak viseletét, pedig a megfelelő védőfelszerelések viselése sok kellemetlenségtől és fájdalomtól kímélheti meg a balesetet szenvedett sportolókat.

„A szabadtéri sportok – legyen szó kerékpározásról, rollerezésről vagy motorozásról – kiválóak az egészség megőrzésére, de a kéz különösen sérülékeny. Eséskor ösztönösen a kezünket nyújtjuk előre, így a csukló- és kéztörések a leggyakoribb sérülések közé tartoznak. Azt szoktam mondani a pácienseimnek: a kéz a mindennapi életünk legfontosabb eszköze, ezért meg kell védeni. A megfelelő kesztyű, könyök-, csukló- és térdvédő, fényvisszaverők használata, illetve a sebesség észszerű megválasztása rengeteget számít a sérülések megelőzésében” – fogalmazott **Dr. Hethéssy Judit Réka PhD**, a Kézklinika kézsebésze, a Semmelweis Egyetem v. adjunktusa.

Szívelégtelenség: tilos a mozgás?

Akik szembesülnek a szívelégtelenség diagnózisával, jellemzően az a tévhit fogalmazódik meg bennük, hogy ezentúl tilos nekik a mozgás. Holott nemhogy nem tilos, hanem általában kifejezetten ajánlott.

→ A szívelégtelenség egy komoly betegség, amelynek oka, hogy romló pumpafunkciója miatt a szív nem képes elég vért és oxigént juttatni a testbe. Nagyon fontos idejében orvoshoz fordulni bármilyen gyanús tünet esetén, még ha csak egy látszólag jelentéktelenebb fáradtságról vagy köhögésről is van szó.

Az edzés így lehet biztonságos

→ A mozgás a szív-ér rendszer egészségének is egyik legjelentősebb védőfaktora, azonban szívbetegeknek e téren nagyon fontos a tudatosság. Ez egyáltalán nem azt jelenti, hogy félni kell az aktivitástól, csupán arra kell nagy hangsúlyt helyezni, hogy a rendszeres kardiológiai ellenőrzések és iránymutatás mellett szakember, mozgásterapeuta építse fel a hatékony, de biztonságos edzést.

Ne szokjon vissza a dohányzásra!

A cigaretta nem csak drága, de az egészségre is súlyosan ártalmas. Elkezdni könnyű, de végleg lemondani róla hosszú és nehéz folyamat. Szerencsére léteznek egyszerű módszerek, amelyek segíthetnek átvészelni ezeket a hullámvölgyeket.

→ A leszokás egyik kulcsa, hogy felismerjük azokat a helyzeteket, amelyekben legerősebben jelentkezik a rágyújtás iránti vágy. Sokaknál ilyen például a reggeli kávé, egy stresszes munkahelyi helyzet, egy baráti beszélgetés vagy az esti kikapcsolódás. Ha tudatosítjuk ezeket a „triggerpontokat”, könnyebb előre felkészülni rájuk: eldönthetjük például, hogy a kávé mellé inkább sétálunk egy rövidet, a cigarettafüst helyett pedig friss levegőt szívunk vagy iszunk egy pohár vizet.

Szokásokon változtatni gyakran könnyebb, ha nem egyedül vágnak bele. Egy egyszerű, de hatékony módszer, ha társat keresünk a fogadalmunkhoz: bevonunk egy barátot, családtagot vagy kollégát, aki szintén szeretne valamilyen életmódbeli változtatást bevezetni.

Cigiszünet helyett séta a friss levegőn

→ A munkahelyi környezet sokak számára kihívást jelenthet a leszokás során, különösen ott, ahol a cigarettafüst a közösségi élet része, vagy épp pár perc pihenőt jelent. Érdemes új szokásokat kialakítani: egy pár perces séta a friss levegőn, néhány nyújtó vagy fejkörző gyakorlat, zene vagy egy rövid podcast meghallgatása segíthet kizökkenni a megszokott rutinból.



Az European Society of Cardiology ajánlása szerint a szív-ér rendszeri betegeknek általánosságban hetente legalább 150 percet kellene alacsony-közepes intenzitással mozognia 5 napra elosztva, vagy 75 percet intenzívebben, 3 napra elosztva. Ezen belül specifikus ajánlás, hogy a szívelégtelenséggel élő betegeknek a mozgásprogramok kidolgozásánál tekintetbe kell venni a gyógyszeres terápiát, a teljesítőképességet és a rizikófaktorokat. Minél előrehaladottabb a betegség, annál kíméletesebb kell, hogy legyen a mozgás. A tévhitekkel szemben a teljes ágynyugalom hosszú távon biztosan rontja az állapotot.

Fontos látni, hogy a rendszeres, kíméletes mozgás még szívelégtelenség esetén is számos előnyös hatással bír: javítja a keringést, növeli az állóképességet, csökkenti a tüneteket, javítja az életminőséget.

Ajánlott mozgásforma lehet a séta, a könnyű kerékpározás, és ha orvos engedi, az úszás. Lényeg a rendszeresség, a könnyű-közepes intenzitás és a kimerülés elkerülése. Abba kell hagyni a mozgást, ha romlanak a tünetek, például fokozódik a fulladás, vagy ha szédülés vagy mellkasi fájdalom tapasztalható.



Ezt a gyakorlatot próbálja ki!

→ A hirtelen jelentkező rágyújtási vágy kezelésében sokat segíthetnek a mindfulness-gyakorlatok, amelyek a figyelmet tudatosan a jelen pillanatra irányítják. Ilyen például az úgynevezett 5-4-3-2-1 gyakorlat: amikor megjelenik a késztetés, érdemes megállni egy percre, és sorra venni öt dolgot, amit látunk, négyet, amit meg tudunk érinteni, hármát, amit hallunk, kettőt, aminek érezzük az illatát, és egyet, amit ízlelünk. Ez az egyszerű technika segít kizökkenteni a gondolatainkat, miközben tudatosítja, hogy a sóvárgás egy átmeneti érzés, amely néhány perc alatt általában magától is alábbhagy.

Megéri kitartani, hiszen a szervezeted meghálálja a változást! Az utolsó cigaretta után már néhány órán belül javult a vér oxigénellátása, pár nap után könnyebbé vált a légzés, néhány hét elteltével több energiád lett és a közérzeted is javult.



A legfontosabb táplálkozási szabályok 60 év felett

Az öregedés természetes, biológiai folyamat, melynek során fokozatosan csökken a fizikai aktivitás, az emésztés lassul, az immunrendszer gyengül, és változik a szervezet hormonszintje.



ezekben található elegendő, a vérképzéshez nélkülözhetetlen B12-vitamin. Aki idősebb korban nem fogyaszt elég húst, könnyen vashiányos lehet. A tej és tejtermékek fogyasztása pedig a magas kalciumtartalmuk, így a csonttrikulás megelőzése, vagy előrehaladásának lassítása miatt elengedhetetlen.

Ellenőriztesse rendszeresen értékeit vérvétellel, majd orvosával egyeztetve pótolja a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat!

Tablettákkal szokták pótolni a vérképzéshez nélkülözhetetlen vasat és folsavat is, ami bár megtalálható a leveles zöldségekben (spenót, sóska, madársaláta, kínai kel, rukkola), ezekből azonban nehéz elegendő mennyiséget fogyasztani. Mivel az idősebbek közül van, aki már ki sem mozdul otthonról, ezért napfény hiányában ugyancsak gyakori körükben a D-vitamin-hiány. Ezért főképp a november és március közötti hónapokban ajánlott ezt étrend-kiegészítő formájában pótolni, de akár egész évben is szükség lehet rá.

Figyeljen a kalóriabevitelre!

➔ 65 év felett csökken az energiaszükséglet, nőknél általában 1800, férfiaknál pedig maximum 2300 kilokalóriára van szükség, de nem ritka az ennél alacsonyabb szükséglet sem. Aki mégis túl sok kalóriát visz be, észrevétlenül hizni kezd, ez pedig az ízületeire, a keringésére és az anyagcserejére is plusz terhet ró. Az életkor előrehaladtával a gyomorsav és az emésztőenzimek mennyisége is csökken, így a „túlevés” hasmenést, puffadást okozhat.

Ne használjon túl sok sót, cukrot!

➔ Mivel idősebb korra romlik a szaglás és az ízérzékelés, sokan akaratlanul is több sót és cukrot használnak, ennek azonban komoly egészségügyi kockázata lehet. Az érfal ugyanis egyre kevésbé rugalmas, ami magas vérnyomást idézhet elő, ezt pedig a túlzásba vitt sófogyasztás tovább súlyosbítja. De ugyanígy a cukorból is kevesebb kell, hiszen ez csupán energiát ad, miközben az életkor előrehaladtával élettanilag is csökken az izom-, ugyanakkor növekszik a zsírtömeg aránya. Ennek lassításáért a szakemberek minél több testmozgást javasolnak.

Naponta igyon két liter folyadékot!

➔ Ez lehet a vízen kívül cukormentes tea vagy limonádé, egy-egy pohár százszázalékos gyümölcsle, illetve ízesített cukormentes ásványvíz. A tudatos, elegendő mennyiségű folyadékfogyasztás azért is fontos, mert a besűrűsödő vér amellett, hogy megnehezíti a szív munkáját és a vesét is károsíthatja, fejfájást, fáradékonyságot, sőt feledékenységet is okozhat. Nőknél kettő, míg férfiak esetében két és fél liternyi az ajánlott napi folyadékmennyiség.

Miért érdemes előnyben részesíteni?

➔ Az egészséges táplálkozás alapvető fontosságú a túlsúly és elhízás megelőzésében is. Az optimális testsúly fenntartásával könnyebb a mindennapi tevékenységek végzése, kisebb a szociális kapcsolatok leépülésének, pszichológiai problémák fellépésének veszélye.

Naponta háromszor-négyszer étkezzon, a tányérján minél kevesebb zsír, ám annál több zöldség, gyümölcs és teljes kiőrlésű gabona legyen!

A dietetikusok az idősebbeknek három, változatosan összeállított főétkezést javasolnak, külön odafigyelve arra, hogy mindegyik tartalmazzon állati eredetű fehérjét, ez ugyanis kulcsfontosságú az izomtömeg megőrzéséhez. Alapvető lenne a kevés, de minőségi zsíradék, sok zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabona, illetve a hidegen sajtolt olajok fogyasztása is, hiszen ezzel lassítható az érlemezésedés.

Fogyasszon húst, tejtermékeket!

➔ Aki nagyon nem kívánja a húst, a tejtermékeket vagy a tojást, fogyasszon babot, lencsét, csicseriborsót, mert ezek a hüvelyesek a növények közül kitűnnek fehérje tartalmukkal. A hús, tojás fogyasztása azért is szükséges, mert csak

Lézer vagy fagyasztás: melyik a jobb megoldás?



A szemölcsök sokak számára apró esztétikai problémának tűnnek, valójában egy vírusos eredetű bőrfertőzés, amely kezelés nélkül nemcsak makacsul megmaradhat, hanem tovább is terjedhet.

➔ A szemölcsök eltávolítására a két leggyakrabban alkalmazott eljárás a fagyasztás, más néven krioterápia, valamint a lézeres eltávolítás. Mindkettő orvosilag elfogadott módszer, mégis jelentős különbségek vannak közöttük – nemcsak a hatékonyság, hanem a gyógyulás és a kiújulás szempontjából is.

Fagyasztás: A krioterápia során folyékony nitrogénnel rendkívül alacsony hőmérsékletre hűtik a szemölcsöt, ami roncsolja a fertőzött szövetet. Ez az eljárás széles körben alkalmazott, és kisebb, felületes szemölcsök esetén megfelelő választás lehet. Ugyanakkor a kezelés mélysége nehezen szabályozható pontosan, ezért gyakran több alkalomra van szükség, és előfordulhat, hogy a vírusfertőzött sejtek egy része a bőr mélyebb rétegeiben visszamarad. Ez magyarázza, hogy a kiújulás nem ritka, különösen talpi vagy vastagabb szemölcsök esetén. A kezelést követően hólyagosodás, fájdalom és átmeneti érzékenységek is jelentkezhetnek.

Lézeres eltávolítás: Ezzel szemben a lézeres eltávolítás a modern sebészet egyik legprecízebb eszköze. A lézersugár célzottan, rétegről rétegre távolítja el a fertőzött

szövetet, miközben azonnal koagulálja az apró ereket, így a beavatkozás gyakorlatilag vértelen. A nagy pontosság különösen fontos olyan területeken, ahol az ép szövet megkímélése kiemelt jelentőségű, például az arcon, a kézen vagy a körömágy közelében. A lézerrel a szemölcs teljes mélysége jól kontrollálhatóan kezelhető, ami jelentősen csökkenti a kiújulás esélyét.

Melyik a jobb?

„Orvosi szempontból a döntés nem kizárólag a módszerről szól, hanem a szemölcs típusáról, elhelyezkedéséről, méretéről és a páciens egyéni adottságairól is” - emeli ki **dr. Nguyen Melinda**, az L33 Medical sebész szakorvosa.

A szemölcs eltávolítása nem pusztán kozmetikai kérdés. A kezeletlen elváltozások fertőző forrásként működhetnek, különösen közösségi terekben. A pontos diagnózis elengedhetetlen, hiszen nem minden bőrnövedék szemölcs, és a nem megfelelő kezelés akár ronthat is az állapotot.

KINEZIOLÓGIAI TAPASZ

A kineziológiai tapasz rendkívül rugalmas, ami az izmok, az ínák és az ízületek sérülései vagy gyulladása esetén segíti azok stabilizációját, csökkentik a fájdalmat anélkül, hogy akadályozná a mozgásukat.

A tapasz az alábbiakra használható:

- ☞ túlfeszült (hipertóniás) izmok gátlása
- ☞ a fascia (izompólya) korrekciója
- ☞ az izmok védelme a túlzott terheléstől
- ☞ ízületek védelme
- ☞ a propriocepciós rendszer (testérzékelés) javítása
- ☞ fájdalom csökkentése
- ☞ gyulladás csökkentése
- ☞ nyirokódéma csökkentése
- ☞ vérömleny (hematóma) csökkentése
- ☞ a mozgástartomány befolyásolása
- ☞ alulműködő (hipotóniás) izmok stimulálása

Patika  Pack®

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



Kényszerbetegség: a terápia segít

Kényszerbetegség, más néven obszesszív-kompulzív zavar (OCD), egy krónikus mentális egészségügyi állapot, amelyet ismétlődő, zavaró gondolatok és azokkal összefüggő cselekvések vagy rituálék jellemeznek.

→ A kényszerbetegség (OCD) kialakulásának okai összetettek; számos ok vezethet létrejöttéhez, illetve több tényező együttállása a jellemző. Egyes személyiségvonások hajlamosító tényezők lehetnek a kényszerbetegség kialakulásában: ilyen például, ha valaki túlzottan perfekcionista, jellemző rá a túlzott felelősségvállalás, továbbá az erősen aggodalmaskodó természet.

Átélt traumák és traumatikus események is kiváltó tényezők lehetnek, melynek oka jellemzően a feldolgozatlan trauma következtében létrejövő állandó stressz, szorongás és negatív gondolatok.

Az idegrendszer működésében fellépő zavar is egy kiváltó oka lehet, ugyanis az agy bizonyos területeinek és egyes neurotranszmitterek (mint például a szerotonin) egyensúlyzavara felelős lehet érte.

Bizonyos környezeti tényezők is szerepet játszhatnak abban, ha valakinél kényszerbetegség alakul ki. Gyakori, hogy olyan személyekben alakul ki OCD, akiknek a szülei túlzottan kontrollálóak, esetleg kritikusak voltak vele szemben.

Milyen tünetei vannak?

→ A kényszerbetegség, vagy obszesszív-kompulzív zavar tünetei két nagyobb kategóriába sorolhatók: vannak az úgynevezett obszessziók, illetve kompulziók. Míg előbbi a kényszer, ismétlődő gondolatokat jelöli, utóbbi a jellemzően hozzájuk kapcsolódó (enyhítő) rituálékot.

Rögeszmék: Fertőzésekkel kapcsolatos félelmek: az egyén folyamatosan aggódik a kórokozók miatt.



Agresszióval, erőszakkal kapcsolatos gondolatok: irracionális félelem attól, hogy az egyén saját magának, esetleg másnak ártani fog.

Perfekcionizmus: az egyén folyamatos aggodalmat él át már előre, egy esetleges hiba esetén.

Kényszercselekvések

Kézmosás: irracionális kézmosási, fertőtlenítési szükséglet a kórokozóktól való aggodalom okán.

Ellenőrzés: folyamatos kontroll és ellenőrzés, hogy újra és újra meggyőződhessen az egyén, hogy minden rendben van. Ilyen lehet például annak többszöri ellenőrzése, hogy az ablakok/ajtók biztosan zárva vannak-e.

Számolási rituálé: ismétlődő számolási tevékenység, melyeknek nincs se konkrét értelme, se célja, csupán a kényszeres cselekvés végrehajtása.

Ezek a tünetek általában tartósak, és jelentős stresszt és zavart képesek okozni az érintett személy életében. Fontos kihangsúlyozni, hogy ez csupán néhány jellemző, lehetséges tünete az OCD-nek. Az OCD diagnózisának felállítását pszichiáter vagy klinikai szakpszichológus feladata.

Hogyan kezelhető?

A kényszerbetegség kezelése komplex folyamat, és jellemzően pszichoterápia és gyógyszeres terápia kombinációt foglalja magában, de nem minden OCD-s páciensnek szükséges gyógyszer.

A kognitív viselkedésterápia az OCD egyik leghatékonyabbnak minősülő kezelési módszere. A szakember segít az irracionális gondolatok azonosításában, illetve segítségével ezek megváltoztatása is lehetséges. A terápia haladtával a kényszeres cselekvések és az azokhoz kapcsolódó aggodalmak fokozatosan csökkennek.

A kognitív viselkedésterápia egy speciális ágazata az úgynevezett „expozíció és válaszmegelőzés”. Ennek során a páciensek szándékosan ki vannak téve a kiváltó kényszer-gondolataiknak, majd az elkerülő válaszokat – az ehhez fűződő kényszeres cselekvéseket – megtagadják. Ennek célja, hogy a páciens megtanulja és megtapasztalja, hogy a kényszeres cselekvések nélkül is képes arra, hogy szorongását csökkentse, ezzel új stratégiát tud magának kialakítani.

Súlyosabb esetekben, vagy ha szükséges, akkor gyógyszeres kezelésre is van lehetőség.

Az életmódváltozás is javulást hozhat a kényszerbetegséggel élők állapotában. Ez úgy segít a páciens életminőségén, hogy az általános jóllétet javítja. Ilyen változás lehet például a rendszeres testmozgás beiktatása, az elegendő alvás és annak minőségének javítása, illetve az egészséges, vitamindús táplálkozás.

A kényszerbetegség miatti szorongás enyhítésében segítség lehet a különféle relaxációs és stresszkezelő technikák elsajátítása. A nyugtató légzőgyakorlatok, a meditáció mind szorongáscsökkentő hatással bírnak.



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.

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

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK

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

Patika Pack®

- ➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzőkönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- ➔ A lágy szájpaddal 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





ÁLTALÁNOS GYORSTESZTEK

VASHIÁNY GYORSTESZT UJJBEGYÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

NŐGYÓGYÁSZATI GYORSTESZTEK

HÜVELYI PH GYORSTESZT MINTAGYŰJTŐ PÁLCÁVAL (TESZTPANELES)

Égő érzés? Szokatlan folyás?

Mintavétel tesztpálcával, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

HÚGYÚTI FERTŐZÉS GYORSTESZT (TESZTCSIKÓS)

Égő érzés vagy gyakori vizelés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változókorát jelzik?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény



EMÉSZTŐRENDSZERI GYORSTESZTEK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG GYORSTESZT UJJBEGYÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Gyakori puffadás? Emésztési zavarok?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon könnyedén elvégezhető, 5-15 perc alatt eredmény

FOB SZÉKLETVÉR ELLENŐRZŐ GYORSTESZT (TESZTKAZETTÁS)

Törődj a vastagbél egészségével! Segít a vastagbélrák korai felismerésében.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény

HELICOBACTER PYLORI GYORSTESZT SZÉKLETMINTÁBÓL (TESZTKAZETTÁS)

Gyomorfájás? Puffadás? Gyomorféklyt okozó baktérium kimutatására.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény