

GYÓGYHÍR

XXI. ÉVFOLYAM 2026. AUGUSZTUS

Magazin

Sérül a cukorbetegnek munkahelyi jólléte?



Tévhitek a nyári fogókúráról

A depresszió okozhat a sokízületi gyulladást?



Napégés: a legjobb gyógymódok

Digitális póráz: így győzzük le a szabadság-szorongást

MIÉRT VÁLASSZA PARAJDI SÓPÁRNÁT?

- ▶ 100%-ban természetes alapanyagokból készül
- ▶ Frissítő, természetes aromával melegen és hidegen is használható
- ▶ Többször újramelegíthető és újrahűthető
- ▶ Hosszú éveken át használható
- ▶ Mellékhatások nélkül alkalmazható

FÜLPÁRNA: MELEGÍTŐ VAGY HŰSÍTŐ BOROGATÁS

Testhőmérsékleten: gyermekek számára játékos sóterápiás eszköz lehet, használható babzsákként. Kényelmes csuklótámaszként is alkalmazható munka vagy számítógépes használat során. Kellemes levendulaillata miatt pihenéshez és relaxációhoz is ideális.



MEGREDELHETŐ:
www.patikapack.hu

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



KINEZIOLÓGIAI TAPASZ

A kineziológiai tapasz rendkívül rugalmas, ami az izmok, az ínak és az ízületek sérülései vagy gyulladásai esetén segíti azok stabilizációját, csökkentik a fájdalmat anélkül, hogy akadályoznák 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, gyulladás, nyirokódéma, vérömleny (hematóma) csökkentése
- ↳ a mozgástartomány befolyásolása
- ↳ alulműködő (hipotóniás) izmok stimulálása



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



Az éghajlatváltozás egészségügyi hatásai

A Deutsche Welle német hírportál beszámolója szerint 2026 első felében több erdő égett le Európában, mint az utóbbi húsz esztendő éves átlaga. A globális felmelegedés és a fosszilis tüzelőanyagok használata közvetlenül felelős a délnyugat-európai régiót sújtó extrém hőségért és szárazságért, amely Spanyolországban és Franciaországban történelmi léptékű, katasztrofális erdőtüzeket idézett elő. Az Európai Unió Copernicus Klímaváltozási Szolgálatának adatai szerint Európa a leggyorsabban melegedő kontinens. A World Weather Attribution (WWA) klímakutató csoport elemzése megerősíti, hogy a tüzeket megelőző, rekordokat döntő nyári hőku-polák kialakulása a klímaváltozás nélkül gyakorlatilag elképzelhetetlen lett volna.

A WHO figyelmeztetést adott ki, mivel az erdőtüzek füstjében lévő finom porszemcsék, szén-monoxid és rákkeltő vegyületek (pl. benzol) súlyos légzési és szívproblémákat okoznak a lakosságnál. A belélegzett mikroszemcsék rendszerszintű gyulladást indítanak el a szervezetben, ami sűríti a vért, fokozza a vérrögképződést,

és közvetve növeli az agyi trombózisok és a demencia kialakulásának kockázatát. A légszennyezettség hirtelen megugrása utáni napokban bizonyítottan megemelkedik a szívrohamok, a szélütések és a kritikus szívritmuszavarok száma.

A füst növeli az inzulinrezisztenciát, így a cukorbetegség állapota drasztikusan romolhat a tüzek idején. A véráramba jutó nehézfémek és rákkeltő vegyületek szűrése extra terhet ró a vesékre és a májra, ami szervi elégtelenséghez vezethet.

Az otthonok elvesztése, a kényszerű menekülés és a fenyegetettség tömeges poszttraumatikus stressz szindrómát, klinikai szorongást és depressziót okoz a lakosság körében.

Az éghajlatváltozás nemcsak az emberi egészségre, hanem az állatok és növények egészségére is komoly veszélyt jelent. Bár a változó éghajlat nem feltétlenül hoz magával sok új vagy ismeretlen egészségügyi fenyegetést, a meglévőket súlyosabbakká és hangsúlyosabbakká teheti annál, mint ahogyan azt most tapasztaljuk.

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**
– Gyorsabban öregednek a fiatalok
– Gyulladt az ínye? Segíthet, ha így étkezik
– Övsömör elleni védőoltás demenciára
- ➔ **5. NYÁR**
Digitális póráz: így győzzük le a szabadság-szorongást
- ➔ **6. BŐRVÉDELEM**
A legjobb gyógymódok napégésre
- ➔ **7. DIÉTA**
Tévhit a nyári fogyókúráról
- ➔ **7. UTAZÁS**
Így készüljenek az allergiások!
- ➔ **8. BŐRVÉDELEM**
Melegben könnyebben megjelenik a bőrgomba
- ➔ **9. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
A legfontosabb nyári vitaminok
- ➔ **10. DIABÉTESZ**
Sérül a cukorbeteg munkahelyi jólléte?
- ➔ **11. MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK**
A depresszió oka lehet a sokizületi gyulladásnak
- ➔ **12. EMÉSZTŐRENDSZER**
Egy hasznos bélbaktérium és a japán konyha
- ➔ **12. MEGELŐZÉS**
Az alkohol károsítja a szívet
- ➔ **13. FÜL-ORR-GÉGÉS**
A nem múló orrdugulás
- ➔ **14. ÉLETMÓD**
Az ástás betegség jele is lehet?
- ➔ **14. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Veszélyes lehet a rágógumizás

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Gyorsabban öregednek a fiatalok

Amerikai kutatók arra jutottak, hogy a fiatalabb generáció tagjai biológiai értelemben véve valamiért gyorsabban öregednek, mint az idősebbek. Ez számos betegség kockázatát hordozza magában.

A brit és amerikai rákkutató hálózat tudósai a vizsgálatuk során arra jutottak, hogy a fiatalabb generációk tagjai biológiai értelemben véve gyorsabban öregednek, mint idősebb társaik, és ez összefüggésben áll bizonyos daganatos megbetegedések kialakulásának fokozott kockázatával.

A biológiai életkor azt jelöli, hogy az ember szervezetének, vagy bizonyos szerveinek állapota milyen ahhoz képest, hogy kronológiai értelemben véve hány éves.

Annak az 50 éves embernek, aki dohányzik, várhatóan magasabb a biológiai életkora a tényleges életkoránál.

A kutatás összefüggéseket is talál bizonyos szervrendszerek biológiai kora és bizonyos daganattípusok között. Például az időződő immunrendszer növeli a korai tüdőrák kialakulásának kockázatát, míg a zsírszövet öregedése a vastagbélrák korai kialakulásának ágyazhat meg.

Yin Cao a Washingtoni Egyetem tudósa szerint ha azonosítani lehetne azokat a fiatalokat, akiknél a legmagasabb a betegségek kialakulásának kockázata, akkor a megelőzésre és a korai diagnózisra támaszkodva életüket menthetnék.

A kutatás adatai azt mutatják: a fiatalabb korosztály tagjai biológiai értelemben gyorsabban öregedtek a tényleges életkoruknál ahhoz képest, amilyen mértékben ez az idősebb generáció tagjaiban volt megfigyelhető.

A kutatók úgy vélik, mindez részben magyarázatot adhat arra, a fiatalabb generáció tagjai körében miért fordul elő egyre gyakrabban a daganatos megbetegedés.

KUTATÁS

Gyulladt az ínye? Segíthet, ha így étkezik

Brit kutatók vizsgálata alapján a böjtölés egy formája rendkívül jól tesz nemcsak a szájüreg, de az egész szervezet gyulladásos paramétereinek.

A fogak és a szájüreg egészségét befolyásolhatja, hogy az ember milyen ételeket eszik – a túl cukrosak, savasak például közismerten nem tesznek jót a fogaknak. Az étel azután is hatással lehet erre, miután már elfogyasztották, az emésztés után a szervezetbe bekerülő anyagokon keresztül további hatást fejthet ki.

A King's College London kutatói a súlyos ínybetegségek (parodontitis) kezelésének módjait keresve alkalmazták ezt a tágabb perspektívát, olyan étkezési szokásokat vizsgálva, amelyek nemcsak a száj, de az egész szervezet egészségre hatással lehetnek.

A kutatók munkájuk során a fókusz a böjtölést utánzó étkezésre (fast-mimicking diet, FMD) összpontosították. Aki ezt követi, annak több napon át kell szigorú szabályok szerint figyelnie a kalóriabevitelére – írja a Science Alert. Azért éppen ezt vizsgálták, mert az olyan táplálkozási szokások, mint az FMD, csökkenthetik a gyulladást a szervezetben, az ínyproblémákat pedig épp a gyulladás okozza.



Hat hónappal később arra derült fény, hogy az FMD-t tartók vérében, valamint az a fogak és az íny közötti területről vett mintákban kevesebb a gyulladásos marker, mint a kontrollcsoport tagjainál. Ez nemcsak a szájüregre, de az egész szervezetre nézve kimutatható volt. Az étkezés megváltoztatása nem gyógyította meg a parodontitist, ugyanakkor a gyulladás mértékének csökkenése már az efelé vezető utat jelenti.

Több oka is lehet annak, hogy a böjtölés előnyös az ínybetegségben szenvedő betegek számára: csökkenti az oxidatív stresszt a szervezetben, ami a gyulladás gyakori oka, károsíthatja a sejteket és a DNS-t is. Emellett a magas kalóriatartalmú ételek és a finomított szénhidrátok fogyasztásának korlátozása szintén csökkenti a szervezetben az oxidatív stresszt.

FELMÉRÉS

Övsömör elleni védőoltás demenciára

Amerikai kutatók idős emberek egészségügyi adatait vizsgálták meg, és érdekes összefüggésre bukkantak az övsömör elleni vakcina és a demencia kialakulása között.

Az idő előrehaladtával, folyamatosan nő az övsömör és a demencia kialakulásának kockázat. Vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy egy olyan védőoltás, amit az övsömör ellen fejlesztettek ki, a demencia ellen is hatásos lehet – írja a Science Alert.

A Zostavax nevű készítmény hatékony lehet az Alzheimer-kór elleni harcban, az amerikai Brown Egyetem kutatói most egy másik, új és továbbfejlesztett vakcinával kapcsolatban végeztek vizsgálatot.



A Shingrix nevű vakcinát szintén az övsömör ellen fejlesztették ki. A kutatók olyan ember betegadatait elemezték, akiket 2017 januárja és 2022 decembere között vettek fel az idősek otthonába.

Az adatok alapján, hogy a négyéves nyomonkövetés során azok az idősek, akik a felvételt követő 12 hónapon belül megkapták a védőoltást, csupán 18,8 százalékuknál alakult ki demencia, míg a védőoltást nem kapóknál ez az arány 24,6 százalék lett. Ez 24 százalékos csökkenést jelent, ami komoly eredmény.

Kaley Hayes, a Brown Egyetem tudósa szerint az, hogy épp ezt a korcsoportot vizsgálták meg, és azon belül is azokat, akik épp bekerültek az idősek otthonába, pontosabban tudja megmutatni, milyen hatása lehet a demenciával kapcsolatban az övsömör elleni védőoltásnak. A vizsgálat nem ad ok-okozati összefüggést, csupán az adatelemzés segítségével derített fényt a védőoltás pozitív mellékhatására.

Digitális póráz: így győzzük le a szabadság-szorongást

A tökéletes nyaralós fotók mögött egyre gyakrabban húzódik meg a modern kor egyik legfrusztrálóbb jelensége, a szabadság-szorongás. A távollét okozta büntudat miatt sokan képtelenek valóban elszakadni a munkától – ez a folyamatos készenlét pedig hosszú távon komoly mentális terhet jelenhet, és a munkahelyi teljesítményt is ronthatja. A WHC legfrissebb szakértői elemzése.

➔ Eljött a szabadságok főszezonja, ám sok munkavállaló számára a várva várt pihenés nem a megnyugvást, hanem komoly belső feszültséget jelent. A szabadság-szorongás (PTO-anxiety) egyre terjedő modern jelenség: a dolgozók jelentős része büntudatot és stresszt érez, amikor távol van a munkától, és képtelen megállni, hogy a napágyban fekve ne a céges levelezést kövesse. A WHC szakértői szerint ez a folyamatos készenléti állapot súlyos mentális terhet jelent, miközben a büntudatmentes offline lét elsajátítása a hosszú távú produktivitás és a pszichés egészség elengedhetetlen alapja.

Bár a távmunka és a digitális eszközök szabadságot adnak, egyben fel is számolják a munka és a magánélet közötti fizikai határokat. Sokan azért nem mernek teljesen kikapcsolódni, mert tartanak a visszatérés utáni feladatsúgnamtól, attól félnek, hogy lemaradnak valami fontosról, vagy úgy érzik, a folyamatos elérhetőség a lojalitás mérőszáma a cégnél.

A nyári időszak legfőbb kihívása a fókusz töredezettsége és a mentális kikapcsolódás hiánya, hiszen a pihenés és a munka kényszeres követése közötti folyamatos szerepváltások rengeteg energiát emésztene fel. A cél nem az, hogy a strandról való e-mailezéssel nélkülözhetetlennek tűnjünk, hanem az, hogy jól strukturált helyettesítési keretekkel és transzparens kommunikációval biztosítsuk a saját és a csapatunk nyugalomát. A tudatos feladatátadás nem a felelősség hárítása, hanem a professzionális működés része, ami elengedhetetlen a valódi regenerálódáshoz, ugyanis a felgyülemlett stressz hatására a főszezon követően drasztikusan visszaeshet a munkavállalók teljesítménye és motivációja.

A teljesítmény és a minőség szinten tartásában, valamint a fluktuáció megelőzésében kulcsszerepe van annak, hogy a vállalati kultúra valóban támogassa az offline létet. Azok a szervezetek, amelyek tiszta határokat húznak és nem várják el az szabadság alatti válaszadást, hosszú távon sokkal kiegyensúlyozottabb, lojálisabb és kreatívabb munkaerőbázissal számolhatnak.



A szabadság-szorongás leküzdése

A transzparens feladatátadás: A visszatérés utáni feladatsúgnamtól való félelmet úgy lehet minimalizálni, ha a szabadság előtt dedikált listát készítünk a folyamatban lévő projektekről. A helyettesítő kollégákkal való pontos egyeztetés növeli a kiszámíthatóságot és gördülékennyé teszi a közös munkát, így a tudat, hogy a folyamatok jó kezekben vannak, megnyugvást ad a pihenés idejére.

Határok meghúzása: Az automatikus „Házon kívül” (Out of Office) üzenetben ne csak a távollétünk tényét közöljük, hanem határozzuk meg a visszatérésünk napját, és adjuk meg a sürgős esetekben illetékes kapcsolattartót. Ezt követően érdemes lekapcsolni a céges értesítéseket, vagy akár teljesen törölni a munkahelyi applikációkat a telefonról a nyaralás idejére.

Teljes mentális jelenlét: Amikor a figyelem folyamatosan megoszlik a pihenés és a munka között, az agy bizonyítottan gyorsabban elfárad. A nyaralás alatti e-mailezés nem a hatékonyságot növeli, hanem a szellemi frissesség helyreállítását gátolja meg. Tudatosítsuk magunkban, hogy a kikapcsolódás nem a munka rovására megy, hanem a mentális frissességet állítja vissza, ami feltétele annak, hogy a visszatérés után precíz és produktív maradjunk.

Vezetői példamutatás: A büntudatmentes pihenés kultúrája fentről indul. Ha a vezetők maguk is elérhetetlenné válnak a szabadságuk alatt, azzal mintát adnak a csapatnak, hogy a szervezetnél a tervezetten beiktatott pihenés valóban engedélyezett és támogatott. A vezetők feladata, hogy reális elvárásokat támasszanak, és tudatosítsák: a szabadság alatti offline lét a hosszú távú hatékonyság alapfeltétele.

A legjobb gyógymódok napégésre

A nyári hónapokon sok időt töltünk a szabadban, legyen szó strandolásról, túrázásról vagy kertészkedésről. Ilyenkor sajnos sokan elfeledkeznek a megfelelő napvédelemről, és gyakran a napégés kellemetlen tüneteivel szembesülnek. Bár a leégés elsősorban ártalmatlannak tűnhet, valójában súlyos következményekkel is járhat, különösen akkor, ha rendszeresen ismétlődik.

➔ A napégés a bőr napfény – pontosabban az UV-sugárzás – hatására bekövetkező gyulladásos reakciója. Sokan azt gondolják, hogy csak akkor éghetünk le, ha huzamosabb ideig tartózkodunk közvetlen napfényben, de ez nem így van: a károsodás már 15-30 perc alatt is kialakulhat, különösen a déli órákban, vagy vízparton, ahol a napsugarak visszaverődése tovább erősíti a hatást.

A bőrégés során a nap UVB-sugarai közvetlenül károsítják a bőr felszíni sejtjeinek DNS-ét, míg az UVA-sugarak a bőr mélyebb rétegeiben fejtenek ki hosszú távú káros hatásokat, például a bőr öregedését gyorsítják. A szervezet ezt a károsodást gyulladásos válasszal próbálja meg orvosolni: a vért szállító erek kitágulnak, fokozódik a véráramlás az érintett területen, ami kipirultságot és forróságérzetet eredményez. Ez a folyamat, az úgynevezett erythema, a napégés jellegzetes vörös bőrreakciója.

A napégés által kiváltott károsodás nem áll meg a bőr szintjén: a DNS-károsodott sejtek gyulladásos jeleket bocsátanak ki, amelyeket az immunrendszer is érzékel, és ennek hatására elindul a „tisztító” folyamat, amely során a szervezet igyekszik eltávolítani a sérült sejteket. Ez gyakran hámlással jár.

A napégés tünetei

Enyhe: bőrpír, enyhe érzékenység, némi húzódás.

Közepes: erőteljes bőrpír, forróságérzet, fájdalom, viszketés.

Súlyos: duzzanat, nagyobb hólyagok, általános tünetek (fejfájás, láz, hányinger).

Súlyosabb esetekben a napégés szisztémás tüneteket is okozhat, például kiszáradást, az immunrendszer gyengülését és hőgutát is. Ez utóbbi a legsúlyosabb szövödmény, ami ájulással és sokk kialakulásával is járhat. Mindez megnöveli a fertőzések kockázatát. A tünetek jellemzően 4–7 nap alatt enyhülnek, de a bőr regenerációja tovább is eltarthat, különösen, ha a bőr hólyagosodott vagy hámlott. Ez idő alatt a bőr különösen érzékeny marad, ezért ilyenkor kiemelten fontos a hidratálás, a hűtés és az UV-fény kerülése.

Megoldások napégésre

➔ A napégés kezelésének célja a fájdalom csökkentése, a gyulladás enyhítése és a bőr mielőbbi regenerálása. Fontos, hogy már az első tünetek jelentkezésekor elkezdjük az ápolást – így nemcsak a kellemetlenségeket csökkenthetjük, hanem megelőzhetjük a szövödményeket is. A következő megoldások segítenek enyhíteni a tüneteket, támogatják a gyógyulást, és útmutatást adnak arra is, mikor érdemes orvost felkeresni.

Otthoni gyógymódok

➔ A természetes, házi praktikák sokat segíthetnek a bőr megnyugtatózásában és a gyulladás csökkentésében.

Hideg vizes zuhany vagy borogatás: Naponta többször is alkalmazhatjuk, rövid ideig tartva. Ne használjunk szappant vagy tusfürdőt, amely irritálhatja a bőrt!

Folyadékbevitel növelése: A napégés dehidatációt okoz, ezért fontos a bőséges vízfogyasztás.

A bőr kímélése: Ne vakarjuk vagy dörzsöljük a leégett bőrt! A hámlás természetes része a gyógyulásnak.

Hűsítő természetes anyagok:

Aloe vera: gyulladáscsökkentő és hidratáló hatása jól ismert.

Uborkaszeletek vagy reszelt uborka: nyugtató és hűsítő hatású.

Kamillás borogatás: enyhe gyulladáscsökkentő.

Mentolos testápolók (ha nem irritálják a bőrt): enyhítik az égető érzést.

Joghurt vagy tejborogatás: a tejzsírok nyugtatják a gyulladt bőrt.

Fontos, hogy csak tiszta, nem illatosított, alkoholmentes termékeket használjunk a házi kezelésekhöz, mert az irritáció fokozódhat!

Célzott, speciális termékek a tünetekre

➔ A gyógyszerárakban számos kifejezetten napégésre kifejlesztett termék érhető el. Ezek közül érdemes olyat választani, amely: hűsítő gél vagy spray-t tartalmaz (pl. mentol vagy panthenol), gyulladáscsökkentő hatóanyagokat (pl. allantoin, bisabolol) tartalmaz, bőrregeneráló összetevőket tartalmaz: aloe vera, körömvirág, E-vitamin. A krémet ne dörzsöljük be erősen, inkább óvatosan simítsuk el a bőrön, lehetőleg naponta többször is!



Tévhit a nyári fogyókúráról

A meleg hónapokban sokszor észre sem vesszük, hogy több kalóriát viszünk be, mint általában. Íme az öt leghizlalóbb étel!

A koplalás a legjobb eszköz: Sokan egyik napról a másikra drasztikusan csökkentik az energiabevitelüket, amit esetenként intenzív edzéssel is párosítanak, gyors eredményben reménykedve.

Tények: A testtömegünk csökkenni fog már azzal is, ha a korábbi energiabevitelünkénél 300-500 kalóriával kevesebbet fogyasztunk naponta. Így jóval kíméletesebb és fenntarthatóbb lesz az életmódváltás. A testtömegcsökkenés ideális mértéke kb. 0,5-1 kg hetente, ezzel a tempóval érdemes számolnunk az életmódváltás tervezésekor.

Tilos a szénhidrát: A szénhidrát „bűnös élvezetet” jelent, mivel a süteményekben, nasikban, chipsekben is megtalálható, ezért tilos szénhidrátot tartalmazó élelmiszereket enni.

Tények: A szénhidrátok között vannak olyanok, amik kifejezetten segíthetnek a testtömeg csökkentésében. Ilyenek az összetett szénhidrátok, mint a rostok vagy a keményítők. Többek között a teljes értékű gabonafélék, mint a bulgur, zabpehely, gersli, a hüvelyesek, a főzelékfélék, bogyós gyümölcsök az egészséges életmódváltás fontos eszközei. Magasabb rosttartalmuk miatt többek közt növelik a teltségérzetet és a bélflóra egészsége szempontjából is nélkülözhetetlenek.

Így készüljenek az allergiások!

Legyen szó pollen-, étel-, vagy rovarmégallergiáról, az érintetteknek ajánlott, sőt bizonyos esetekben szükséges gondosan felkészülniük a nyaralásra.

Hasznos tanácsok az utazás alatt

Utazás közben érdemes odafigyelni az allergének csökkentésére.

➔ Autózás előtt a klímát lehúzott ablakok mellett kapcsoljuk be néhány percre, hogy a rendszerből távozzanak a por és a penészgomba-részecskék. *Pollenallergia* esetén utazás közben tartasuk zárva az ablakokat, és használjuk a klímát.



A zsír ellenség: A zsírtól csak hízzunk, ezért ha fogyni akarunk, teljesen ki kell iktatnunk az étrendből.

Tények: A jól kiválasztott és megfelelő mértékű zsírbetel elengedhetetlen a testünk működéséhez. Segíti az idegrendszer felépítését, hormonok része, támogatja a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, illetve az úgynevezett esszenciális zsírsavakat is csak így tudjuk bevinni a szervezetünkbe, pl. zsírosabb halak, növényi olajok, diófélék, olajos magvak formájában.

Nem ehetek finom ételeket: Minden, amit szeretünk, hízal, csak ízetlen ételeket ehetünk, ha életmódot akarunk váltani.

Tények: Egy sikeres, hosszú távú életmódváltás során nem a tilos és fogyasztható ételeket kell megkülönböztetnünk. Az egyensúlyt kell megtalálnunk, és törekedni az egészségesebb választásokra az esetek többségében. Kedvenc, energiadús ételinket sem kell teljesen száműznünk, csak kisebb mennyiségben, ritkábban fogyasztjuk ezeket.

➔ Repülőút előtt ajánlott orrspray-t használni, mert ez segíthet megelőzni a felszálláskor és leszálláskor gyakrabban jelentkező füldugulást, valamint biztosítja a szabad orrlégzést.

➔ A földimogyoró- vagy egyéb mogyoróallergiások külön készüljenek a repülésre, ahol gyakran osztanak földimogyorót rágcsálnivalóként. Ezért érdemes egy felkészülési tervet készíteni a kezelőorvossal együtt és a légitársaságot is előzetesen értesíteni a súlyos ételallergiáról. Fontos, hogy magunkkal vigyük a fedélzetre a gyógyszereket, az orvosi igazolást és az aláírt sürgősségi intézkedési tervet. Beszállás előtt jelezzük a személyzetnek a mogyoróallergia tényét és kérjük segítséget! A személyzet akár fel is hívhatja a többi utas figyelmét arra, hogy mellőzzék a földimogyoró-tartalmú ételek fogyasztását a repülés során.

Mire figyeljünk a nyaralás alatt?

➔ *Ételallergia* esetén mindig ellenőrizzük az ételek összetevőit. Ha bizonytalanok vagyunk, inkább ne fogyasszuk el az adott fogást. Hasznos, ha az allergént a célország nyelvén is ismerjük.

➔ Új naptejet vagy kozmetikumot használat előtt mindig próbáljunk ki egy kisebb bőrfelületen, mert az illatanyagok és tartósítószeres allergiás reakciót válthatnak ki, amit a napsugárzás fokozhat.

➔ *Napallergia* esetén az árnyék sem nyújt teljes védelmet, ezért a megfelelő fényvédelemről gondoskodni kell.

➔ *Rovarcsípés-allergiában* szenvedők mindig tartsák maguknál az orvos által felírt adrenalin autoinjektort.

A gombás bőrfertőzések, például lábgomba vagy hajlati gombásodás tavasszal és nyáron gyakoribbá válhatnak, főleg azért, mert a gombák a meleg, nedves környezetet kedvelik.

Melegben könnyebben megjelenik a bőrgomba

➔ A gombák közül több is található az emberi szervezetben, ami egy határon belül nem okoz gondot. Túlszorodva azonban a gomba betegséget okoz, így például a candida nevű élesztőgomba aftát, szájpenészt, viszkető hüvelyi folyást eredményezhet, az epidermophyton, a trichophyton és a microsporum nevű gombák pedig szintén elszaporodhatnak a bőrön, a körömökön, a hajas fejbőrön is, ami a tineafertőzés kiindulópontja.

A meleg hónapokban többen is tapasztalhatják a gomba okozta kellemetlen tüneteket, aminek van néhány tipikus oka:

Fokozott izzadás: ahogy emelkedik a hőmérséklet, a bőr könnyebben beizzad, különösen a lábon, hónaljban, lágyékhajlatban vagy a bőrredőkben. A nedvesség pedig kedvez a gombák szaporodásának.

Zártabb cipők, sportolás: tavasszal, nyáron sokan többet mozgunk, sportolunk, ami izzadással jár. Ha a cipő nem szellőzik jól, a lábgomba kockázata nő.

Közösségi helyiségek, fürdők használata: uszodák, strandok, öltözők, edzőtermek, wellness létesítmények gyakoribb látogatása szintén növeli a fertőzés esélyét.

Bőr felázása: a nedves bőr sérülékenyebb, a gombák könnyebben megtelepednek rajta.

Immunrendszer és allergiaszezon: tavasszal és nyáron az allergiák, a kezeletlen stressz és a kimerültség egyeseinknél gyengíthetik a bőr védekezőképességét.

Milyen tünetei lehetnek?

Lábgomba: Legjellemzőbb tünetei közé tartozik a bőr kipirosodása, viszketése, égő érzése, valamint az érintett terület hámlása és berepedezése, súlyosabb esetben akár nagyobb bőrdarabok leválása is. Fontos azonban tudni, hogy nem minden viszketés hátterében áll gombás fertőzés, ráadásul többféle gombafaj is kiválthat hasonló panaszokat.



A pontos diagnózis felállításához szükség lehet az érintett bőrfelületről vett minta laboratóriumi vizsgálatára is. **Tinea, bőrfelszín gombás fertőzése:** A tineafertőzést a bőr szarurétegében található keratinnal táplálkozó fonalas gombák (dermatofiták) okozzák. A test bármely részén megjelenhet, leggyakrabban azonban a lábfejen, a törzsön, a végtagokon és a fejbőrön fordul elő. Jellegzetes tünetei a hámló, pirosas, viszkető, kör alakú bőrelváltozások. A hajas fejbőr érintettsége esetén hajhullás és kopasz foltok is kialakulhatnak, míg a körömökön megvastagodás, sárgás elszíneződés és deformáció jelentkezhet.

Microsporia: A nyak, a végtagok, a törzs és a hajas fejbőr gombás megbetegedése. Tünetei közé az élesen körülhatárolt, kör alakú, vöröses foltok tartoznak. Ezek a gyűrűszerű elváltozások enyhén hámlanak, ugyanakkor nem minden esetben járnak viszketéssel.

„Napgomba” vagy Tinea versicolor: Leggyakrabban a hátán, vállakon, nyakon, mellkason jelennek meg barna, vagy fehér, vagy vörös, finoman hámló foltok, melyek összefolyhatnak nagyobb területekké. Kiváltó oka a bőrön normál esetben is meglévő malassesia gombafajok elszaporodása.

Nemi szervek gombás megbetegedése: Nem a meleg idővel függ össze, de a gombás fertőzés a nemi szerveket is érintheti, a kórokozó leggyakrabban a candidagomba, amely normál körülmények között is megtalálható a szervezetben. Ilyenkor viszketés, égő érzés, fájdalom – különösen közösülés közben vagy azt követően –, valamint hüvelyi folyás és gyulladásos tünetek jelentkezhetnek. Férfiaknál a fertőzés tünete lehet a makkon megjelenő vörös, viszkető kiütés, illetve a sárgásfehér lerakódás.

A megelőzésért sokat tehetünk

- ➔ Ha valaki hajlamos a gombás fertőzésekre, a melegebb hónapokban érdemes szem előtt tartania néhány szabályt:
- ▶ a bőrt lehetőleg hagyja szárazonw,
 - ▶ ajánlott jól szellőző cipőt, szandált és pamutzoknit viselni,
 - ▶ edzés után gyors zuhanyzás és zoknicserre javasolt,
 - ▶ közös zuhanyzóban, uszodában, strandon viseljen papucsot,
 - ▶ ne használjon közösen törölközőt, papucsot és cipőt sem.

Ha a tünetek (viszketés, hámlás, piros foltok, berepedezés) nem javulnak pár hét alatt a gombaellenes krémtől, vagy terjednek, érdemes bőrgyógyászhoz fordulni, többek között azért is, mert más bőrbetegségek – például ekcéma vagy pikkelysömör – is hasonló panaszokat okozhatnak.

A legfontosabb nyári vitaminok

C-vitamin: Elengedhetetlen a mindennapjaink során, így nyáron is. Erősíti az immunrendszert, véd a fertőzésekkel szemben. Leginkább gyümölcsökkel, citrusfélékkel pótolhatjuk, de az egres, a spenót, a sóska, a zöldpaprika és a bogyós gyümölcsök is magas C-vitamin-tartalommal rendelkeznek. Ha tablettá formában szedjük, érdemes a liposzómás változatát választani, amely 24 órán át, folyamatosan szívódik fel és sejtszinten hatásosul.

Magnézium és kalcium: A rendszeres edzések és a diéta sok magnéziumot és kalciumot von ki a szervezetből, ezért ezeket mindenképpen pótolni kell. Igyunk napi 2 liter ásványvizet, amely már magában is tartalmaz magnéziumot és kalciumot is, de minden nap egy speciálisan sportolóknak kifejlesztett pezsgőtabletta is elláthatja testünket ezekkel az értékes nyomelemekkel. A görögdinnyében is sok magnézium található, ezen kívül pedig C-vitamin, illetve B-vitamin-félék is, ezért érdemes beépítenünk az étrendünkbe.

D-vitamin: Nyáron a napozásnak köszönhetően a szervezetben beindul a D-vitamin-termelés, de amennyiben nem töltünk elég időt a napsütésben, akkor ezt a vitamint is pótolnunk kell. A D-vitamin segíti a kalcium beépülését a csontokba és fontos szerepet játszik a növekedésben is. A lazac, a szardínia, a makréla, a tonhal, a shiitakegomba és a tojássárgája tartalmazza nagyobb mennyiségben.



E-vitamin: Az E-vitaminnak a sejtöregedés lassításában és a testünket érő káros oxidatív stressz hatásának semlegesítésében van nagyon fontos szerepe. A túlzásba vitt napozás hatására szabad gyökök képződnek szervezetünkben, az E-vitamin pedig képes ezeknek a káros szabad gyököknek a megkötésére. A tokoferol megtalálható a növényi olajokban, dióban, mandulában, mogyoróban, avokádóban, kiviben és a mangóban is. **Q10-koenzim:** A szabad gyökök káros hatásának kivédésében, illetve az ellenük való védekezésben van jelentős szerepe az erős antioxidáns Q10-koenzim-molekulának, amelynek mennyisége az életkor előrehaladásával csökken. Étrend-kiegészítők formájában is megvásárolható, de tartalmazza a földimogyoró, a petrezselyem, az avokádó, a marha- és sertésszív és a szardínia.

HIRDETÉS

A melegebb napokon nemcsak otthon, hanem munkahelyen, patikában, rendelőben vagy utazás közben is jól jöhet néhány praktikus termék. A PatikaPack webáruházban praktikus egészségügyi és patikai termék közül válogathat.

Patika  Pack®

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

HORDOZHATÓ
MINI VENTILÁTOR

FERTŐTLENÍTŐ,
ELSŐSEGÉLY
FELSZERELÉS

VITAMINTÁROLÓ

VÉRNYOMÁSMÉRŐ

Sérül a cukorbeteg munkahelyi jólléte?

Világszerte több millió munkaképes korú ember él cukorbetegséggel – közülük sokan még mindig előítéletekkel, diszkriminációval vagy kirekesztéssel szembesülnek a munkahelyükön. Négyből három cukorbeteg számolt be arról, hogy a betegsége miatt szorongást, depressziót vagy más mentális nehézségeket él át.



Biztosítsuk az eszközök elérhetőségét. A vércukor-mérő, inzulin, tűk vagy CGM-eszköz legyen diszkrét, mégis könnyen hozzáférhető helyen.

Hallgassunk a jelzésekre. Folyamatos szöveti glükózmó-nitor használatakor állítsuk be az ésszerű riasztási szinteket, és reagáljunk azonnal.

Kommunikáljunk nyíltan. Tájékoztassuk közvetlen kol-légáinkat arról, mit tegyenek hipoglikémiás helyzetben (pl. cukor, gyümölcslé adása).

Vegyünk részt az üzemorvosi vizsgálatokon. Külö-nösen fontos ez balesetveszélyes vagy járművezetési feladatok esetén.

Törődjünk a mentális jólléttel. A diabétesz menedzselé-se hosszú távon pszichés terhet is jelenthet; kérjünk segítséget, ha kimerültséget vagy szorongást tapasztalunk.

Éljünk a vállalati juttatásokkal. Egészségpénztár, spor-tolási támogatás, pszichológusi hozzáférés – mind segíthetik a tudatos önmenedzsmen-tet.

Ne szégyelljük a diagnózist. A cukorbetegség kezelhető állapot, és a tudatos önmenedzselés erőt, nem pedig korlátot jelent.

Javaslatok munkáltatóknak

► Biztosítsanak kiszámítható, rugalmas munkarendet, előre tervezett, rövid étkezési szüneteket, egészséges étel- és italop-ciókat, és fogadják el, ha valaki egy megbeszélésről rövid időre távozik.

► Legyen kijelölt, diszkrét hely a vércukorméréshez és az in-zulinbeadáshoz.

► A közvetlen felettesek ismerjék a diabétesz alapjait és a hi-poglikémiás krízis protokollját.

► A recepciókon legyen gyorsan elérhető szőlőcukor vagy gyümölcslé.

► Szervezenek célzott egészségügyi szűréseket a kötelező foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok mellett. Balesetveszé-lyes munkakörökben egyénileg kell mérlegelni a cukorbeteg munkavállaló alkalmasságát. A célzott egészségügyi szűrőviz-szálatok segítségével a még nem cukorbeteg, de rizikócsoportha tartozó munkavállalók is kiszűrhetők.

► Biztosítsanak elegendő pihenőidőt, mozgáslehetőséget és pszichológusi tanácsadást.

► Ne adjanak teret a munkavállalók hátrányos megkülönböz-tetésének. A betegség miatti hátrányos megkülönböztetésnek zéró toleranciája legyen. A bizalom, a diszkréció és az egész-ségmegőrző támogatás legyenek kiemelten fontos vállalati értékek.

A cikk a Budai Egészségközpont diabetológus szakemberének lektorálásával készült.

A cukorbetegbarát munkahely

→ Tudományos kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy a munkahelyi környezet hatással van a cukorbeteg önmene-dzselésére és a mentális egészségre. A rugalmas munkaszerve-zés, a támogató vezetői attitűd, a kiszámítható étkezési és pihe-nőidők, valamint a nyílt kommunikáció mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az érintettek biztonságban és kiegyensúlyozottan dolgozhassanak.

Tanácsok munkavállalóknak

Tervezzünk előre! A munkaidő beosztásánál mindig vegyük figyelembe az étkezéseket és az inzulinadagolás időpontját. Érdemes előre bekészíteni kiegyensúlyozott tízórait és ebédet.

Nemcsak a gyulladás, hanem az alvászavar, a depresz-szió, az elhízás vagy a dohányzás is fenntarthatja a makacs reumás panaszokat a Semmelweis Egyetem kutatói szerint.

A depresszió oka lehet a sokízületi gyulladásnak

→ A sokízületi gyulladás (vagy reumatoid artritisz) krónikus autoimmun betegség, amelyben az immunrendszer az ízületeket támadja meg, fájdalmat, duzzanatot és merevséget okozva. Magyarországon is több tízezer embert érint. Ezek a tényezők nemcsak együtt járhatnak a betegséggel, hanem fenn is tart-hatják azt.

A fájdalom, a depresszió miatt például kevesebb lehet a moz-gás, nőhet a testsúly, romolhat az alvás és a hangulat – mindez pedig visszahat a fájdalomra és a mindennapi működésre, ki-alakítva egy nehezen megtörhető „ördögi kört”.

Célhoz igazított terápia

→ A kutatók nemcsak felismerték ezeket a mintákat, de egy új modellt is kidolgoztak, amivel eredményesebben lehet kezelni az ilyen nehezen kezelhető betegeket. A napjainkban alkalma-zott, úgynevezett „célhoz igazított” terápiás eljárás szerint a páciensek állapotát már rendszeresen, mérhető adatok alapján követik, és ha a kezelés nem csökkenti megfelelően a gyulla-

dást, változtatnak a terápián, például emelik a gyógyszeradagot vagy más készítményre váltanak. A kutatók szerint viszont ez a megközelítés nemcsak terápiaként, hanem egyfajta „jelzőre-ndszerként” is működhet: hamar megmutathatja, hogy mikor nem, vagy mikor nem csak a gyulladás okozhatja a panaszokat.

„Amikor a célértékek javulnak, de a beteg mégis szenved a fájdalomtól és a fáradtságtól, érdemes egyet hátralepni. Ilyenkor nem újabb és újabb gyógyszert kell automatikusan adni, hanem megkérdesni, mi tartja fenn a tüneteket – legyen az krónikusfáj-dalom-szindróma, depresszió, alvászavar vagy elhízás” – mondta **dr. Nagy György**, a Semmelweis Egyetem Reumatológiai és Immunológiai Klinikájának vezetője. Ezzel a megközelítéssel javulás érhető el a nehezen kezelhető pácienseknél, sőt a mód-szer sok esetben az orvos-beteg kapcsolatra is jó hatással van.

A kutatócsapat olyan projektekre is tervez becsatlakozni, amik a mesterséges intelligencia segítségével dolgoznának ki még hatékonyabb terápiás módszereket a sokízületi gyulladás-ban szenvedőknek.

Ezekre a hormonokra figyeljen!

A középkorúaknál számos olyan hormonális változás indul meg, amelyek hozzájárulnak az öregedés jeleinek kialakulásához. Ha kellő figyelmet fordítunk néhány hormonra, akkor ter-mészetes módszerekkel lassítani lehet ezeket a folyamatokat.

Növekedési hormon (GH)

→ Segíti a növekedést, fejlődést, és akadályozza a zsírfel-es-leg kialakulását. Önálló hatású hormon, a csontvégek porcos részeire hat. A legjobb természetes módszerek a megfelelő minőségű és mennyiségű alvás, a rendszeres testedzés vagy aktivitás és az egészséges táplálkozás. A zöldségfélék, zöldbab, a marhahús, a málna, az ananász, a joghurtok fogyasztása is fokozzák a növekedési hormon termelődését.

Kortizol, avagy stresszhormon

→ Akkor termelődik a szervezetben, ha sokat stresszelünk. Ha huzamosabb ideig vagyunk feszültek, idegesek, akkor a kortizoltöbbletnek sejtkárosító hatása van, magas vérnyomást eredményez, ami pedig szív- és érrendszeri betegségekhez ve-zethet. A mozgás segít csökkenteni a magas stresszhormon-szintet. Jót tesz még a B-vitaminban gazdag ételek fogyasztása, mint a teljes kiőrlésű gabonafélék (B1), sajtok-tejtermékek (B2, B5), olajos magvak (B3), tojás (B5), csirkehús-pulykahús-ba-nán (B6), máj (B1, B6, B12), sárgarépa (B13). Szükség esetén B-vitaminos táplálékkiegészítők szedésével is megoldható, a B9-vitamint (folsav) csak ilyen formában lehet megfelelő mennyiségben bevinni.

Tesztoszteron

→ Az alacsony tesztoszteronszint főleg a férfiaknak okoz olyan problémákat, mint a hajhullás, a kopaszkodás, a kime-rültség, az izomvesztés-testsírnövekedés és a libidócsökkenés. Sok fehérje fogyasztásával és az optimális mennyiségű D-vita-min bevitelével (1500-2000 NE/nap), avokádó, káposzta, grá-nátalma és fokhagyma fogyasztásával tarthatjuk egyensúlyban a szintjét. Serkenteni pedig például edzéssel vagy húso-k, tojás, tonhal, brokkoli, karfiol, és kelbimbó fogyasztásával lehet.

Ösztrogén

→ Jelentősen nagyobb mennyiségben termelődik a termé-keny életkorban, mind a férfiak, mind a nők esetében. Az ösztrogénszintet segítenek egészséges egyensúlyban tartani az olyan növényi eredetű táplálékok, mint a diófélék, a kü-lönféle magvak, a lencse, a bogyós gyümölcsök, az avokádó, továbbá az olívaolaj fogyasztása is. A túl magas ösztrogén szint migrént, és reprodukciós problémákat okozhat, a túl alacsony szint pedig csökkenti a bőr rugalmasságát, és a cson-tok szilárdságát.



Egy hasznos bélbaktérium és a japán konyha

Az alacsony rosttartalmú nyugati típusú étrend károsítja a bélnyálkahártyát, a károsodások pedig növelhetik a gyulladások és fertőzések kockázatát – derül ki az Umeå Egyetem kutatóinak vizsgálatából.

Szervezetünk öre: a bélnyálkahártya

➔ „A bélrendszerünkbe kerülő káros anyagokkal szemben szervezetünknek hatékony védelmi rendszert kell kialakítania, melyben kiemelt szerepe van a bélfalunkat borító nyálkahártyának. Normális esetben ez a nyálka átjárhatatlan. A telített zsírokban gazdag, magas cukortartalmú, ám rostokban szegény étrend hatására azonban megváltozik a bélnyálkahártyán élő bélbaktérium-közösség összetétele. Ez helyileg kialakuló gyulladásokhoz, a nyálkahártya sérüléséhez vezet, megnyitva az utat a káros anyagoknak és a kórokozók számára” – mondja **dr. Pásztory Erzsébet**, a Gasztroenterológiai Központ gasztroenterológus, belgyógyász orvosa, aki hangsúlyozza, hogy a nyálkahártya károsodása számos betegség, többek között az irritábilisbél-szindróma kialakulásában is szerepet játszik.

Ezért fontosak a rostok!

➔ A mikrobióta a bélnyálkahártya védelmi működésének nélkülözhetetlen tényezője, minden ember mikrobiotája egyedi, mint az ujjlenyomat. Ma már számos, bizonyítottan



jó hatású mikroorganizmust ismerünk (például a lactobacillusok, bifidobaktériumok), és egy friss kutatás eredményei alapján ezek sorához csatlakozott most a Blautia coccoides nevű baktérium.

A Blautia coccoides baktérium

➔ A bélbaktériumok összetételét tanulmányozva arra derült fény, hogy a megemelt rostbevitt követően magasabb lett Blautia baktérium mennyisége, és az által kiválasztott vegyületek közvetlenül is serkenthetik a nyálkakiválasztást. Ez a felfedezés egyúttal magyarázatot ad arra is, hogy ennek a baktériumnak a jelenléte miként tudja segíteni a bélnyálkahártya védekező funkcióját rostszegény étrend mellett is. A Blautia baktérium védőhatása igazolható fertőzés esetén is, kedvezően befolyásolja az anyagcsere-folyamatokat, így hozzájárul a cukorbetegség és elhízás megelőzéséhez.

A koji (ejtsd: kódzsi) egy penészgomba, melyet a japán konyha sokféle alapanyag erjesztéséhez használ, így készül például a szójaszósz és a miso. A koji-erjesztésű ételek kiváló tápanyagok, vagyis prebiotikumok a Blautia baktériumok számára.

Az alkohol károsítja a szívet

Az alkoholról immár köztudott, hogy nem csak a májat károsítja, de számos más módon is hat a szervezetre, így komoly problémákat okozhat a szív-ér rendszerben is.

➔ A rohamivás, vagyis a binge drinking egyre gyakoribb jelenség, azokra mondják, akik rövid idő alatt túl sok alkoholt fogyasztanak. A kísérletek eredménye azt mutatja, hogy ha ez gyakran fordul elő, az szívritmuszavart okozhat, akár olyan súlyos formában is, mint a pitvarfibrilláció, ami a stroke rizikóját is növeli. Ennek tudatában az orvosok felhívták a figyelmet, hogy a lehető legtöbb fórumon hangsúlyozni kell a rohamivás veszélyeit.

A szívgyógyszer és az alkohol

➔ „A friss tanulmányok aláhúzzák azt, amit eddig is gondoltunk: az alkohol egyebek mellett a szív-ér rendszert is károsíthatja” – hangsúlyozza **dr. Sztancsik Ilona**, a Kardioközpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta.

„A betegeknek nagy önfegyelem ajánlott e téren, különösen, ha gyógyszert szednek. Az alfa-blokkolóknak jelentős kölcsönhatása lehet az alkohollal. Elsősorban vérnyomásesés és tompító, nyugtató hatás fordulhat elő, ezek minden veszélyes következményével. A nitroglicerinnel és az izoszorbiddal tartalmú szerek – értágító és anginaellenes gyógyszerek – alkohollal párhuzamosan fogyasztva alacsony vérnyomást és nyugtató hatást eredményezhetnek. A béta-blokkolók az alkohollal együtt szintén tovább csökkentik a vérnyomást, aminek következtében fejfájás, zavartság, ájulás, a szívritmus megváltozása következhet be, különösen a gyógyszeresedés első időszakában, vagy ha változik a dózis. Hasonló következményei lehetnek a vízhajtók és az alkohol kombinációjának.”

Ha valakinek szívgyógyszert, vérnyomáscsökkentőt rendel az orvos, előzetesen fel kell világosítani a szedett gyógyszerekről, és az olyan életmódbeli szokásokról is, mint az alkoholfogyasztás. Bármilyen kellemetlenség, állapotromlás, alkohol-kölcsönhatás jelentkezik, ajánlott felkeresni a kardiológust, és a kivizsgálás után egyeztetni vele a szükséges teendőkről.

A nem múltó orrdugulás

Sokan automatikusan náthára vagy allergiára gyanakodnak, ha hetekig-hónapokig nem kapnak rendesen levegőt az orrukon. Pedig a tartós orrdugulás mögött gyakran nem egyszerű megfázás, hanem fül-orr-gégészeti okok is állhatnak.

➔ Az orrlégzési probléma egyáltalán nem ritka jelenség Magyarországon: az orrsövény kisebb-nagyobb deformitása a népesség mintegy 70 százalékánál fordul elő, felső légúti allergiában pedig a lakosság 15-25 százaléka érintett. Az orrpolip előfordulását 1-4 százalék közé teszik.

„A páciensek jellemzően nem arra panaszkodnak, hogy nem kapnak levegőt, hanem krónikus fáradékonyásra, ingerlékenységre, koncentráció-csökkenésre, reggeli szájszárazságra, torokkaparásra, vagy reggeli ködös gondolkodásra” – fogalmaz a Budai Egészségközpont szakembere, Dr. Pap István fül-orr-gégész főorvos.

Az orrsövényferdülés gyakori ok

➔ A krónikus orrdugulás egyik gyakori oka az orrsövényferdülés, de ritkán ez az egyetlen magyarázat. Sok esetben az orrkagylók megnagyobbodása vagy egyéb eltérés is társul hozzá, ezért a jó eredményhez pontos, személyre szabott diagnózis kell. Ha krónikus orrlégzési panaszt elsősorban a sövény fer-



dülése akadályozza, megoldást jelenthet az orrsövényműtét. A beavatkozás célja nem esztétikai, hanem az, hogy javuljon az orrlégzés és ezzel együtt a komfortérzet is. Súlyosabb esetekben a rossz orrlégzés visszatérő felső légúti hurutokhoz, melléküreg-gyulladásokhoz, torok- és garatpanaszokhoz, sőt horkoláshoz is hozzájárulhat.

Van célzott megoldás

➔ Ha a háttérben orrpolipózis vagy krónikus orrmelléküreg-gyulladás áll, a panaszok nem állnak meg az orrdugulásnál. Az orrpolip szaglás- és ízérzés romlást, garatba csorgó váladékot, fejfájást, sőt nagyobb polipoknál alvás közbeni légzészavarra utaló tüneteket is okozhat. Ilyenkor, ha a gyógyszeres kezelés nem hoz tartós javulást, szóba jöhet az endoszkópos orrmelléküreg (FESS)-műtét.

„A lényeg, hogy ne szokjuk meg a tartós orrdugulást, hanem járjunk a végére” – fogalmaz a szakorvos. Ha valaki hónapok óta rosszul alszik, gyakran szájon át lélegzik, horkol, reggel fáradtan ébred, vagy egyszerűen azt érzi, hogy sosem kap igazán levegőt, érdemes kivizsgáltatnia magát.

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK

➔ 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.

Patika  Pack®



➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzőskönnyítő 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



Az ásitás betegség jele is lehet?

Az ásitás általános és természetes jelenség, szinte észre sem vesszük, ha megtörténik. Ez egy reflex, ami valóban ragadós, ám sok legenda kering az okaival kapcsolatban.

➔ Az ásitás nem más, mint egy rendkívül ősi és ösztönös reakció, amiről nagyon sokáig úgy gondolták, hogy az okozza, hogy a vérben megemelkedik a szén-dioxid szintje és emiatt oxigénre van szükségünk (vagy éppen a szén-dioxid ürítésére), a szervezetünk pedig ezen az ásitással próbál segíteni. Mostanára azonban kiderült, hogy ez téves feltételezés volt, amit leginkább arra alapoztak, hogy az ásitás okai közé tartozik – különösen, ha gyakran ásítunk, hogy ha fáradtak vagyunk. Pedig az ásitás során egyáltalán nem jut több oxigén a szervezetünkbe, mint egy egyszerű belégzés során.

Az éberség megőrzése

Ma már inkább azt mondják, hogy ez az állatvilágból is ismert jelenség inkább az éberség megőrzésében segíthet, a testünk ezzel tart minket készenlétben a cselekvésre. Ez logikusabbnak is tűnik, hiszen nem csak akkor ásítunk sokat, amikor fáradtak vagyunk, hanem akkor is, ha nagyon ununk valamit, vagy kezdjük elvesz-

teni a figyelmünket. Az ásitás ilyenkor kellemesen „felébreszt” minket, mint reggel egy jóleső nyújtózás.

Hallani pedig azért nem hallunk közben, mert az Eustach-kürt ilyenkor elzáródik és vákuumot képez a középfülben, ami megfeszíti és behúzza a dobhártyát, ami így nem képes venni a beérkező rezgéseket.

Kutatások azt is megállapították, hogy az ásitás összefüggésben van a környezetünk hőmérsékletével. Kevesebbet ásítunk, amikor a környezet hője hasonló vagy magasabb a testhőmérsékletünkénél. A belélegzés ilyenkor nem hűtené agyunkat hatékonyan. Télen azonban gyakrabban ásítunk, mert ilyenkor az állkapocs mozgatása fokozhatja az agyunk vérellátását is, és a hőmérsékletét is egyszerűbb szabályozni. Egy mély belélegzés hűteni, és ezzel frissíteni képes szürkeállományunkat.

Az, hogy ezt felismerték, segíthet olyan betegségek jobb megértésében, melyek gyakori ásítással és hőszabályozási zavarokkal járnak.

Veszélyes lehet a rágógumizás

Kevesen gondolnak rá, hogy a rágógumik is műanyag alapúak, ezért fogyasztásuk során már néhány perc alatt jelentős mennyiségű, akár több ezer mikroműanyag-részecske szabadulhat fel, amelyek a nyállal együtt az emésztőrendszerbe kerülhetnek.

➔ A legtöbb, ma forgalomban lévő rágógumi már nem természetes növényi gyantából, hanem úgynevezett élelmiszeripari polimerekből áll. Ezek az anyagok teszik lehetővé, hogy hosszú ideig megőrizze rugalmasságukat, állagukat és ízüket. A probléma csak az, hogy ezek az anyagok ugyanúgy viselkednek, mint más műanyagok: idővel apró részecskékre töredezhethetnek.

Gyulladásos folyamatok

➔ „A rágás során a gumialapból apró mikroműanyag-részecskék válhatnak le, melyeket a nyállal együtt lenyelünk, majd az emésztőrendszerbe jutnak. Ezek többsége várhatóan kiürül a szervezetből, ugyanakkor egy részük felszívódhat és bekerülhet a vérkeringésbe” – emeli ki **Pilling Róbert**, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék mestertoktatója.

„Azt nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy a rágógumiból származó mikroműanyagok konkrét betegségeket okoznának. Ugyanakkor lehetséges, hogy a szervezetbe jutó részecskék hosszú távon összefüggésbe hozhatók gyulladásos folyamatokkal, a bélmikrobiom (bélflóra) váltoásaival vagy más biológiai hatásokkal, ezek azonban még nem bizonyítottak.”

Mértékletesség és tudatosság

➔ A rágógumi még a kevésbé figyelembe vett mikroműanyag-források között szerepel. Az apró részecskék ma már gyakorlatilag mindenütt megtalálhatók: a levegőben, a vizekben, a talajban, valamint számos olyan termékben is – például palackozott italok, műanyag csomagolások – amelyekkel nap mint nap kapcsolatba kerülünk.

A szakértő szerint a legfontosabb üzenet nem a ríogatás, hanem a tudatosság. Bár ismert előnyei vannak – például fokozza a nyáltermelést és hozzájárulhat a szájhygiénéhez –, ezek a hatások megfelelő fogápolással is elérhetők.

Az alkalmi rágógumizás miatt nincs ok aggodalomra, ugyanakkor a mértékletesség és a tudatos fogyasztói döntések hosszú távon hozzájárulhatnak a mikroműanyag-terhelés csökkentéséhez.



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.



Orvostechikai eszköz

Patika  Pack®

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



Gyógyhatás természetesen! ► **VENOFLEX**

Fáradt a lába?

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

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

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségekben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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



Patika  Pack

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

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

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

Patika  Pack