GYÓGYHÍR Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. OKTÓBER

Melyek a lakás allergénpontjai?

Az őszi kertek veszélyt rejtenek

IBS: amikor a diéta már nem elég

Ízületi fájdalom: dinamikus vizsgálat

Bőrápolási trükkök a hideg hónapokra



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.**



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 információkért 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.

SP/ART/26/09/ADV
LEZÁRÁS DÁTUMA: 20260914

SAGER PHARMA Creating added value through partnership

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





Mesterséges intelligencia az egészségügyben

Néhány évvel ezelőtt még csak elképzeléseink voltak a mesterséges intelligencia (MI) lehetséges előnyeiről, mára azonban ez a fejlesztés a mindennapjaink részévé vált. Számos területen hoz változást, az összetett globális egészségügyi kihívások kezelése terén például nemcsak új eszközként, hanem az egészségügyi ellátást átalakító erőként is megjelenik.

Az MI a gyógyszeripari ágazatot is átalakítja, méghozzá a gyógyszerek teljes életciklusa során, a gyógyszerek felfedezésétől és fejlesztésétől a farmakokinetikán, az értékelésen, a gyártáson, a forgalmazáson és a jóváhagyáson át a farmakovigilanciáig.

Az új gyógyszerek felfedezésének folyamatát azáltal gyorsíthatja fel a mesterséges intelligencia, hogy beazonosítja a terápiás célpontokat és optimalizálja a gyógyszertervezést. A gyógszerfejlesztés során a mesterséges intelligencia támogatja a formulációk megalkotását és megkönnyíti a személyre szabott gyógyszerek kifejlesztését. A farmakokinetika területén az MI-on alapuló előrejelzések megkönnyíthetik az optimális adagolás meghatározását, míg a klinikai vizsgálatok kapcsán a mesterséges intelligencia segíthet a betegek csoportosításában, valamint a digitális ikermodellek és a vizsgálati szimulációk felállításában. A gyártás területén az automatizálásban és a jobb minőség-ellenőrzésben is segíteni tud.

Emellett a mesterséges intelligencia egyszerűsíti a gyógyszerek engedélyezését és a farmakovigilanciai eljárásokat azáltal, hogy lehetővé teszi a digitális benyújtást, és képes a valós adatok elemzésére a gyógyszerbiztonsági jelzések korai észlelése érdekében. Ezek az előrelépések jelentősen csökkentik az idő- és költségvonzatokat azáltal, hogy egyszerűsítik a kutatást, optimalizálják a folyamatokat és minimalizálják a klinikai vizsgálatok hibáit, ily módon felgyorsítva a biztonságos és hatékony gyógyszerek kifejlesztését.

De nem csak a tudomány területén hoz áttörést a mesterséges intelligencia. Segítségével lehetővé vált a földrajzilag távol élő páciensek ellátása is: az okos eszközök és az MI kombinációja lehetővé teszi a betegek állapotának otthoni megfigyelését, ami segíti az idős vagy krónikus betegek gondozását és az időben történő beavatkozást.

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
Vezető szerkesztő: Bólyi Alexandra
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
OBSERVER
www.observer.hu

TARTALOM

➔ **4. HÍRZÓNA**
– Forró italok és a nyelőcsőrák
– 4 hét alatt csökkenhet a biológiai életkor
– Hogyan befolyásolható a fájdalom?

➔ **5. OKTÓBER**
Hogyan maradjunk egészségesek ősszel?

➔ **6. ALLERGIA**
A lakás öt pontja, ami mágnesként vonzza az allergéneket

➔ **8. VILÁGNAP**
Miért látunk rosszabbul éjszaka?

➔ **9. BŐRÁPOLÁS**
Így törődjünk a bőrünkkel a hideg időben is

➔ **9. LÁBÁPOLÁS**
Őszi kényeztetés lábainknak!

➔ **10. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**
Ízületi fájdalom: dinamikus vizsgálat ultrahanggal

➔ **11. NŐI PROBLÉMÁK**
A félrediagnosztizált endometriózis

➔ **12. ÉLETMÓD**
Közös étkezéssel a jólétért

➔ **12. ÉTREND**
IBS: amikor a diéta már nem elég

➔ **13. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Őszi kertjeink is veszélyt rejthetnek

➔ **14. TANÁCSADÁS**
Nyirokmasszázst csak szakember végezzen!

➔ **14. CUKORBETEGSÉG**
Reaktív vércukorszintesés

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Forró italok és a nyelőcsőrák

A nagyon forró italok fogyasztása és a nyelőcsőrák közötti összefüggést a témában eddig végzett legnagyobb nemzetközi vizsgálat igazolta.

A forró tea és kávé rendszeres fogyasztása akár háromszorosára növelheti a nyelőcsőrák kialakulásának kockázatát – ez a rákfajta a nyelőcsőben alakul ki –, derül ki a világ eddigi legnagyobb olyan vizsgálatából, amely összefüggést talált a két tényező között.

Az Egyesült Királyságban élő, csaknem egymillió középkorú férfi és nő 14 éven át tartó vizsgálata alapján azoknál, akik italukat „nagyon forrón" – a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (forrás: angol) meghatározása szerint 65 Celsius-fokos vagy annál melegebb hőmérsékleten – fogyasztják, csaknem háromszorosára nőtt a nyelőcsőrák kockázata azokhoz képest, akik „melegen" isszák Napi hat vagy annál több forró ital tovább növelte a kockázatot.

A legtöbb ember 50 és 60 Celsius-fok közötti hőmérsékleten issza a kávét és a teát. Még akkor is, ha tejet ad az italhoz, ajánlott legalább néhány percet várni fogyasztás előtt.

A nyelőcsőráknak két fő altípusa van attól függően, hol alakul ki a daganat: a laphámsejtes nyelőcsőrák és az adenokarcinóma. A Cancer Research UK szerint a 14. leggyakoribb daganatféleség az országban. A laphámsejtes nyelőcsőrák altípus ugyanakkor továbbra is ritka.

A Cancer Research szerint a nyelőcsőrák legfőbb életmódbeli kockázati tényezői továbbra is a dohányzás és az alkoholfogyasztás, amelyeket az elhízás követ.

„A legfontosabb, hogy az emberek visszafogják a dohányzást, és az alkohol kerülése is valamelyest segíthet" – figyelmeztetteknek a kutatók.

Fontos szem előtt tartani, amit tudunk a daganatos betegségek kockázati tényezőiről, és ezt nem szabad figyelmen kívül hagyni, amikor a megelőzésen gondolkodunk.

ÉTREND

4 hét alatt csökkenhet a biológiai életkor

Ausztrál kutatók vizsgálata alapján úgy tűnik, egyetlen egyszerű étrendváltás is komoly változást hozhat az ember biológiai életkorában.

A biológiai óra az a tényező, ami meghatározza az ember valódi korát: lehet valaki 30 éves, ha ülő életmódot folytat, dohányzik, alkoholt fogyaszt, keveset mozog és egészségtelenül táplálkozik, akkor a vérében lévő markerek alapján a szervei/szervezete ennél valószínűleg jóval idősebb kort mutat majd.

A dolog fordítva is igaz, ha valaki egészséges életét él, rendszeresen mozog, eleget alszik, nem dohányzik és nem iszik alkoholt, akkor a meghatározott életkoránál fiatalabb lehet a tényleges biológiai életkora.

Miként lehet kisebb-nagyobb mértékben visszatekerni a biológiai életkort? A vizsgálatok azt mutatják, hogy a táplálkozás helyes megválasztása lehet az egyik hatékony módszer, de a fogyókúrás gyógyszerek is segíthetnek. A kontrollcsoport tagjai az étrendváltás után csupán 4 héttel a biológiai életkorukra vonatkozó becslések már években mérhető fiatalodást mutattak.



A kutatók a vizsgálat előtt és után is kiszámították a résztvevők biológiai életkorát, hogy megkapják a változás becsült mértékét. Két változatban hét, illetve tizenöt biomarkert – köztük a koleszterin-, glükóz- és inzulinszintet, a vérnyomást, a derékbőséget és a testtömeg-indexet – vettek figyelembe.

Az állati eredetű élelmiszereket tartalmazó, magas zsírtartalmú étrend nem eredményezett érdemi változást a biológiai életkor becsült értékeiben. A legnagyobb változást annál a csoportnál mérték, amelynek tagjai növényi és állati eredetű ételeket egyaránt fogyasztottak. A biológiai kor gyorsan reagálhat az átmeneti változásokra. A stressz felfelé tolhatja a biológiai kort.

Az étrend gyorsan megváltoztathatja a vércukor-, koleszterin- és inzulinszintet, a gyulladásos folyamatokat és a vérnyomást. Így az „óra" akkor is elmozdulhat, ha az öregedés mélyebb folyamata nem változott.

KUTATÁS

Hogyan befolyásolható a fájdalom?

Ismerjük, hogy figyelmünk iránya befolyásolja, hogyan éli meg az ember a fájdalmat. Most új kutatás szerint a figyelem nemcsak a fájdalom érzetét, hanem a szervezet immunválaszát is módosíthatja.

Sérüléseknél, ha a fájdalomra összpontosít, az erősebbnek érződhet, amikor valami eltereli a figyelmét, a fájdalom hirtelen kevésbé észrevehetőnek tűnik. Tehát amikor valami fáj, a vele való megküzdés legjobb módja, ha nem figyel rá. De egy új kutatás kiderítette, hogy a figyelmet az érintett területre irányítani valójában erősebb hatással lehet.

Dr. Liron Rozenkrantz csapata három kísérletet végzett. Első lépésként hisztaminos bőrpróbát kaptak a résztvevők a karjukon, amely kisebb, átmeneti gyulladásos reakciót váltott ki. Arra kérték őket, hogy vagy az érintett területen jelentkező érzetekre összpontosítsák a figyelmüket, vagy feladatokkal tereljék el azt. A következő 20 percben a kutatók mérték a kialakuló duzzanatot és bőrpírt, valamint a résztvevők élettani reakcióinak változásait.



A gyulladásos reakció körülbelül másfélszer kisebb volt, amikor a résztvevők a testi érzetekre összpontosítottak. A résztvevők mintegy 90 százalékánál erősebb reakciót figyeltek meg, amikor elterelték a figyelmet.

A kutatók magát a bőrben zajló gyulladásos folyamatot is mérték, és azt találták, hogy az attól függően változott, hová irányították a résztvevők a figyelmüket. Úgy tűnik, hogy a figyelem hatással van arra, miként dolgozza fel az agy a gyulladt területről érkező érzékszervi jeleket.

Az eredmények nem mutatják, hogy a figyelem irányítása képes lenne önmagában kezelni a gyulladást, a betegségeket vagy a krónikus egészségi állapotokat. De az, hogy hová irányítja a figyelmét, az akár a szervezetben zajló, mérhető biológiai folyamatokra is hatással lehet.

Hogyan maradjunk egészségesek ősszel?

Az ősz csodás természeti szépségeivel sokak kedvenc évszaka, azonban a lehűlés, a nappalok rövidülése és a napfényes órák számának csökkenése rossz hangulatot, melankóliát is okozhat. A nagy napi hőingás miatt gyakoribbak a megfázások, a kórokozóknak kedvező időjárás pedig próbára teszi az immunrendszert.

➔ Az őszi hónapokban különösen fontos a megfelelő táplálkozás, a vitaminbevitel, a fertőzésekkel szembeni védekezés. A szabadtéri sportok, a séta, a kirándulás nemcsak jó kikapcsolódási lehetőségek, hanem segítenek a télre való felkészülésben is.

Idényételek előnyben!

➔ Bár a hűvösebb időben szervezetünk már kívánja a tartalmasabb ételeket, ősszel is fontos a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása. A szezonnak megfelelő és helyben termelt zöldségek és gyümölcsök több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint az utaztatott vagy tartósított termékek. Az ősz számos vitaminban gazdag gyümölcsnek – alma, körte, őszibarack, szilva, szőlő, birsalma – a szezonja.

Fogyasszunk sok zöldséget – hagymafélét, paprikát, paradicsomot, retket –, az ételek alapanyagaként pedig használjunk fehér- és sárgarépát, édesburgonyát, gombát, karfiolt, céklát, padlizsánt, póréhagymát, hüvelyeseket, babot, borsót, lencsét, káposztaféléket, karfiolt, brokkolit, tököt, sütőtököt, cukkinit.

Sport, kirándulás: testnek és léleknek

➔ Ősszel hideg, ködös és csapadékos az idő, ezért sokan nem szívesen mozdulnak ki otthonról, pedig ilyenkor is minél több időt kellene a szabadban tölteni. Minden korosztálynak ajánlott a kirándulás az erdőkben, vagy a séta a botanikus kertekben, napfürdőzés a tóparton, kisgyermekes családoknak pedig jó program lehet a hazai nemzeti parkok, vadasparkok látogatása.

Ősszel különösen ajánlottak a szabadtéri sportok, mint a gyaloglás, kocogás, futás vagy a nordic walking. Sportolás előtt szánjunk időt az alapos bemelegítésre, mert a hideg, merev izmok sokkal sérülékenyebbek. A megfázás elkerülése érdekében légáteresztő ruházat viselése javasolt, ami felszívja az esetlegesen keletkező verejtéket.



Pihenés: figyeljünk a minőségre is!

➔ Egészségünk megőrzése érdekében fontos a megfelelő minőségű és mennyiségű alvás is, a kialvatlan, fáradt szervezet ugyanis kevésbé ellenálló a vírusokkal szemben. A napi alvásigény egyénenként nagyon különböző lehet, fontos azonban, hogy szervezetünknek legyen módja regenerálódni.

Láz, megfázás esetén gyógyító hatása van a hosszabb ágynyugalomnak. A fáradtság, fejfájás, koncentrációs problémák a kialvatlanság tünetei is lehetnek.

Védőoltással a fertőzések ellen

➔ Az őszi hidegebb idővel várhatóan ismét számítani kell az influenza megjelenésére, melynek világszerte sok halálos áldozata van. Az influenza és szövődményei elsősorban az idősekre, a gyenge immunrendszerrel vagy krónikus betegséggel rendelkezőkre veszélyes.

Az influenza ellen minden ősszel újra szükséges felvenni a védőoltást. A védőoltás mindenkinek ajánlott, de különösen javasolt a veszélyeztetett csoportokba tartozók és az egészségügyi dolgozók számára.

Megfázásos tünetek otthoni kezelése

➔ Ősszel a csökkenő napfény és a hűvös idő miatt kiemelten fontos a D-vitamin, a C-vitamin és a B-vitaminok pótlása. A vitaminokat tartalmazó táplálékkiegészítőkről kiegészíthetik az étrendet, de nem helyettesítik az egészséges életmódot, és túlzott bevitelük kockázatokkal járhat.

Az ősszel gyakori nátha, meghűlés tünetei a patikákban vény nélkül kapható gyógyszerekkel csökkenthetők: a köptetők tisztítják a légutakat a váladéktól, a fájdalomcsillapítók csillapítják a fájdalmat és a lázat, a gyulladáscsökkentő gyógyszerek (pl. torokpermet, szopogatós tabletta) segítik a könnyebb nyelést, az orrspray könnyíti a légvételt, az antihisztaminok segítenek az eldugult orron és tüsszögésen. A gyógyulást pihenéssel, sok folyadék fogyasztásával segíthetjük.

Fontos! Ha mindezek ellenére a megfázás tünetei pár nap múltán sem javulnak, akkor forduljunk háziorvosunkhoz!

A lakás öt pontja, ami mágnesként vonzza az allergéneket

A hűvösebb őszi időjárás miatt egyre több időt töltünk zárt, fűtött terekben, ahol az allergiás betegek tünetei is fokozódhatnak. Az otthonainkban kialakuló allergiás tünetekért elsősorban a poratka és a penészgomba, ritkábban a lakásban tartott állat felelős.



Beltéri allergének?

➔ Otthonaikban elsősorban a poratka és a penészgomba válthat ki magas koncentrációban súlyos panaszokat, légúti irritációt, tüsszögést, orrdugulást, orrfolyást, krákogást, súlyosabb esetben asztmás tüneteket az arra érzékenyeknél. Ha a tünetek kezelés nélkül maradnak, akkor komoly szövődmények (visszatérő középfülgyulladás, idült arcüreggyulladás) alakulhatnak ki.

Amint arra dr. Augusztinovicz Monika, allergológus, klinikai immunológus és fül-orr-gégész szakorvos felhívja a figyelmet, ha arra gyanakszunk, hogy tüneteink allergén okozza, akkor érdemes allergológus szakembert felkeresni, aki a kórelőzmények ismeretében allergiateszt elvégzését javasolhatja, pozitív eredmény esetén pedig megfelelő antiallergén készítményekkel lát el bennünket.

Lakótereink kellemetlen betolakodói

➔ *„A poratka-allergiát a háziporatka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, levegőben szálló, beszáradt ürülékének belélegzése váltja ki. A hűvös idő kezdetétől többet tartózkodunk zárt térben. Amikor beindul a fűtési szezon, változik a lakás légáramlása, szárazabbá válik a levegő, így a poratka ürüléke is könnyebben megtapad a szőnyegekben, ágyneműben és a bútorkárpitban. Innen aztán a levegőbe kerülve és belélegezve okoz súlyos panaszokat az arra érzékenyeknél”* – magyarázza **dr. Augusztinovicz Monika**.

A másik gyakori lakáson belüli allergén a penészgomba, ami bárhol felbukkanhat a lakásban, de előszeretettel bújik meg a nedves, sötét helyeken, a vizes blokkok körül, lambéria, gipszkarton fal mögött, a csaptelepek és a nyílászárók környezetében, nem megfelelően páramentesített vizes helyiségekben, hiányos falszigetelés esetén hőhidaknál, valamint az északi falakon. A penészgomba sokszor észrevétlen marad, csak a makacs légúti tünetek és a jellegzetes dohos szag hívja fel rá a figyelmet.

Mivel az őszi-téli hónapokban a lakás szárazabb levegőjének páratartalmát sokan párásítókkal szeretnék növelni, ezért fontos tudni, hogy a túlzottan párás lakás (tartósan 70 százalék feletti relatív páratartalom) ideális környezetet biztosít a poratka és a penészgomba elszaporodásához.

A lakás kritikus pontjai

Szőnyegek és padlószőnyegek: a szőnyegek szálai könnyen összegyűjtik a port, a poratkákat, az állati szőrt és más allergéneket, melyeket nem, vagy csak körülményesen lehet eltávolítani. A szőnyegek helyett praktikusabb, ha inkább parketta vagy hidegburkolat fedi lakótereinket.

Ágynemű: az ágyneműk, matracok, párnák (különösen a tollpárnák és pehelypaplanok) a háziporatkák kedvelt élőhelyei, ráadásul a kültéri pollenek gyűjtőhelyei is. A kellemetlen tünetek elkerülése érdekében cseréljük rendszeresen az ágyneműt, és hetente egyszer 60 fokon mossuk ki őket, rendszeresen porszívózzuk a matracot.

Nedves törölközők és textíliák: A nedves törölközők és a fürdőszobai szőnyegek ideális környezetet biztosítanak a penészgombák számára, különösen, ha nem száradnak meg rendesen. Egy elektromos törölközőszárítóval gyorsan kellemes hőmérsékletet biztosíthatunk a helyiségben, és szárítani kívánt törölközőket is praktikusan elhelyezhetjük rajta.

Tapétával borított nedves falak: A nem megfelelően szellőztetett vagy nedves falakat fedő tapéták mögött is sokáig észrevétlen maradhat a penész. A tapétán felbukkanó szokatlan folt, hámlás és buborékosodás nedvesség jelenlétére hívhatja fel a figyelmünket, ami a penész előfutára. A falakon tenyésző penészfoltok ellen gombaölő és penészgátló tisztítószerekkel, valamint penészölő festékekkel vehetjük fel a harcot. A penésztől azonban csak az esetben vehetünk végleges búcsút, ha megszüntetjük a kiváltó okot is.



Mi kell a csontok egészségéhez 50 év felett?

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

➔ Amióta a változókorba léptem, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás. Nekem nagyon fontos az aktív élet, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.
Majd olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában, túl nagy mennyiségben szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbentett, ezért utánaolvastam.
Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan eljutni a csontokhoz bizonyos vitaminok nélkül.

Tápanyagok a csontoknak

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



Kiderült az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.
Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.
A hétszeres díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, a CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és komplexen tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.

Ajánlott ára: **3300 Ft**/50db (66Ft/db)

HIRDETÉS



Miért látunk rosszabbul éjszaka?

Októberben országszerte a látás hónapját ünnepeljük, ami minden évben remek alkalmat kínál arra, hogy kicsit jobban odafigyeljünk szemünk egészségére. A szem az egyik legfontosabb érzékszervünk: a külvilágból érkező információk több mint 80 százalékát látás útján érékeljük.

➔ Nappal úgy érezzük, hogy a látásunkkal minden rendben, magabiztosan vezetünk, gond nélkül elolvassuk az útjelző táblákat, könnyen észrevesszük a zebrán átkelő gyalogost. Aztán lemegy a nap, és mintha a látásunk hirtelen veszítene az élességéből. A szembejövő autók fényszórói vakítanak, az útburkolati jelek kevésbé élesek, és egy hosszabb esti út végére azt érezzük: a szemünk is elfáradt. Ilyenkor felmerül a kérdés, baj van a látásunkkal?

Sötétben másképp dolgozik a szemünk

➔ Amikor besötétedik, a szemünknek időre van szüksége, hogy hozzászokjon a gyengébb fényhez. Nappal könnyen látjuk a színeket és az apró részleteket, sötétben viszont a szemünk „éjszakai üzemmódra" vált. Ez nem történik meg azonnal, ezért például egy jól megvilágított helyről kilépve néhány percig nehezebben tájékozódhatunk.

Közben a pupillánk kitágul, hogy minél több fényt engedjen a szembe. Csakhogy az életkor előrehaladtával ez a reakció lassulhat, a szemlencse pedig fokozatosan veszít az áttetszőségéből. Így kevesebb fény jut a retinára, és a vakító fények zavaróbbá válhatnak. Ilyenkor nappal még tökéletesnek érezzük a látásunkat, este viszont már sokkal bizonytalanabbak vagyunk.





Miért zavarnak ennyire a fényszórók?

➔ Az egyik leggyakoribb panasz az erős káprázás. A szembejövő autók fényszórói körül fényudvart, csillagszerű sugarakat láthatunk, és néhány másodpercig nehezebb lehet újra megfelelően érzékelni a sötétebb útszakaszt. *„Ennek hátterében akár egészen enyhe fénytörési hiba is állhat. Egy kis asztigmia például nappal alig okoz panaszt, éjszaka viszont a fényforrásokat elnyúltnak, szétterülőnek láthatjuk. Ugyanígy ronthatja a helyzetet a nem megfelelő szemüveg, a karcos lencse, a kezdődő szürkehályog vagy akár a szemszárazság is"* – sorolja **dr. Nagy Angéla**, a Budai Szemészeti Központ szemész szakorvosa. Utóbbi talán meglepő, pedig logikus: ha a könnyfilm nem egyenletes a szem felszínén, a fény jobban szétszóródik. Ettől a fényszórók még kellemetlenebbnek tűnhetnek.

Nem csak az élesség számít

➔ Éjszakai vezetésnél nem elég, ha egy szemvizsgáló táblán el tudjuk olvasni a megfelelő sort. Fontos a kontrasztérzékenység és a térlátás is.

Sötétben nehezebben különítjük el az egyes tárgyakat a háttértől. Egy sötét ruhás gyalogos, az út széle vagy egy halvány felfestés lassabban tűnhet fel. A távolságok és a közeledő autók sebességének megítélése szintén több vizuális kapaszkodót igényel, ezekből pedig éjszaka kevesebb áll rendelkezésünkre. *„Ha azt tapasztaljuk, hogy nappal jól látunk, éjszaka azonban egyre bizonytalanabbul vezetünk, azt nem érdemes egyszerűen az életkorra vagy a fáradtságra fogni. Már kisebb fénytörési eltérés, szemszárazság vagy a szemlencse kezdeti változása is sokkal feltűnőbb lehet rossz fényviszonyok között. Egy teljes körű szemészeti vizsgálattal tisztázható, mi áll a panasz hátterében"* – hívja fel a figyelmet Dr. Nagy Angéla.

Mikor kérjünk időpontot?

➔ Ha egyre jobban vakítanak a fényszórók, később vesszük észre a közlekedési táblákat, bizonytalanabbul ítéljük meg a távolságokat, vagy egyszerűen elkezdjük kerülni az esti vezetést, ez már elegendő ok lehet arra, hogy ellenőriztessük a szemünket.

Addig is sokat számíthat néhány apróság: tartsuk tisztán a szélvédőt és a fényszórókat, ügyeljünk arra, hogy a szemüveglencsénk ne legyen karcos, és ne nézzünk közvetlenül a szembejövő autók fényszórójába. Ha szemüveget viselünk, érdemes tükröződéscsökkentő, úgynevezett antireflex bevonattal ellátott lencsét választani, amely mérsékelheti a fényszórók és az utcai lámpák okozta zavaró fényvisszaverődéseket.

Így törődjünk a bőrünkkel a hideg időben is

A kinti hideg levegő és a beltéri fűtés egyaránt árthat bőrünknek. A szeles idő a bőr kipirulását, a hideg levegő keringési zavarokat, enyhe fagydaganatot okozhatnak.



➔ Az őszi bőrápolás legfontosabb feladata: regenerálás, táplálás és megújulás. Ebben az időszakban hozzuk helyre a nyár okozta károkat (pigmentfoltok, extrém szárazság), valamint készítsük fel a bőrt a hideg, szeles időjárásra. Válasszunk gazdagabb hidratáló krémet, hogy óvjuk bőrünket az időjárás viszontagságaitól (szél, fűtés), illetve beiktathatjuk az arcolajakat is. Keressünk olyan készítményt, amelyben például argánolaj, avokádóolaj, csipkebogyóolaj, ligetszépeolaj, lenmagolaj vagy gránátalmamag-olaj van.

Ne feledkezzünk meg a fényvédelemről!

➔ Ősszel már nem olyan intenzív az UV-sugárzás, mint nyáron, de így is hat a bőrünkre. A fényvédelemre egész évben fontos ügyelnünk, hogy megóvjuk bőrünket a korai öregedéstől és egyéb ártalmaktól. A kozmetikákba megérkeznek a savas hámlasztó, valamint a hatóanyagos pigmentfolt-halványító kezelések. A savas hámlasztó eljárás segíti fakó arcunkat új életre kelteni, javít a finom ráncokon, hegeken, pigmentfoltokon. A folyamat a bőr természetes megújulási folyamatát gyorsítja fel.

A kéz- és testápolás is fontos!

➔ Kezünk is könnyen kiszáradhat, cserepessé válhat a hideg, szeles időben, ezért mielőtt kilépünk az ajtón, érdemes bekennünk táplálókrémmel. „Az elhalt hámsejtek rendszeres eltávolítása elengedhetetlen a szép és puha bőrért. Heti egy alkalommal, a megfelelő testradírral vagy kefével gyengéd, körkörös mozdulatokkal radírozzuk át a bőrünket, majd utána ne felejtsünk el hidratálni" – mondja Szabó Noémi, kozmetikus, a Herbiovit kozmetikai szakértője.

Töltsük fel a bőrünket belülről!

➔ Nemcsak kívülről, belülről is fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal ellátni szervezetünket az egyensúly érdekében, ráadásul jótékony hatásuk meglátszik bőrünkön is. Szánjunk időt magunkra, a kikapcsolódásra és feltöltődésre úgy, ahogy boldoggá tesz minket. Egy kellemes fürdő otthon gyertyafényben a kedvenc maszkunkkal, a kozmetikusunknál egy feltöltő kezelés, kirándulás a párunkkal vagy filmnézés bekuckózva. Az ősz tökéletes időszak a megújulásra és feltöltődésre.

Őszi kényeztetés lábainknak!

Itt az ősz, a nagy séták és túrák időszaka. Habár a gyönyörű színekben pompázó természet és a friss levegő feltölti lelkünket, a sok gyaloglás nem kíméli lábainkat. Akármilyen jó is legyen túracipőnk, a megerőltető séták során könnyen alakulhatnak ki lábunkon vízhólyagok, nem kívánt bőrkeményedések.

➔ Lábápolási rituálénk első lépéseként készítsünk egy kellemes lábfürdőt, amely amellett, hogy felpuhítja bőrünket, megfáradt talpainknak is kellemes megnyugvást nyújt. Amíg lábaink 10-15 percre megpihennek a 37-39 °C-os fürdőben, kihasználhatjuk az időt testünk és lelkünk megnyugtatására is. Gyújtsunk gyertyát, hallgassunk lazító zenét, olvassunk kedvenc könyvünkből vagy akár gondoskodhatunk arcbőrünkről is egy fátyolmaszk vagy arcpakolás segítségével.



Miután bőrünk megpuhult, második lépésként a bőrkeményedések eltávolítása következik. Ajánlott elemes lábradírozó eszköz, hiszen ezekkel tökéletes alapossággal távolíthatjuk el az erősebb bőrkeményedéseket is. Radírozása és szárazra törlés után masszírozzunk lábápoló krémet a teljes lábfejünk bőrébe.

Lábápolási rituálénk megkoronázásaként lefekvés előtt burkoljuk lábainkat éjszakai hidratáló pakolásba.

Nem mindegy, mit húzunk a lábunkra

➔ Mindig fontos, hogy 100% pamutból készült zoknit vásároljunk, amelyben kellőképpen szellőzni tud a lábfejünk. A zárt cipőben megizzad a lábunk, a műszálas anyag sem a megfelelő szellőzésre, sem a nedvesség felszívására nem alkalmas, így olyan érzés lesz, mintha egész nap vizes cipőben rohangálnánk. Nemcsak a zokninál, a cipőnél is oda kell figyelni, hiszen számít az anyaga – lehetőleg bőr – és a mérete is. A túl nagy cipőben ide-oda mozog a lábunk, így könnyebben alakulnak ki a bosszantó bőrkeményedések, míg a kicsi cipő szoríthat, és feltörheti a lábunkat, akár a zokni gyűrődése mentén is. Ha levettük a nap végén a cipőnket, ne tegyük el rögtön a szekrény mélyére, hagyjuk kint, hogy legyen lehetősége kiszellőzni és kiszáradni.

Ízületi fájdalom: dinamikus vizsgálat ultrahanggal

Duzzadt, fájdalmas ízület esetén az ultrahangvizsgálat gyors, fájdalommentes és sugárterheléssel nem járó módszer, amely segít tisztázni a panaszok okát és megtervezni a megfelelő kezelést.



➔ Az ultrahangkészülék olyan, az emberi fül számára nem hallható hanghullámokat használ, amelyek a test szöveteiről visszaverődve képet alkotnak a kérdéses területről. Amennyiben az ízületeket vizsgálják vele, az eljárás egyik nagy előnye, hogy nemcsak nyugalmi állapotban, hanem mozgás közben is megfigyelhetők vele az ízületek és a környező lágyrészek. Dinamikus vizsgálat során a páciens megmutathatja azokat a mozdulatokat vagy testhelyzeteket, amelyek kiváltják a fájdalmat. Ennek köszönhetően olyan elváltozások is felismerhetők, amelyek statikus képalkotó vizsgálatokkal – például röntgennel, CT-vel vagy MR-rel – kevésbé jól észlelhetők.

„Mivel az ízületi ultrahangvizsgálattal egyaránt lehetőség van az ízületek, szalagok, íntapadások, nyáktömlők, ízületi belhártya ábrázolására, azonnal kiderülhet, hol és mi a fájdalom forrása, így a szakorvosi egyeztetés után gyorsan elkezdődhet a hatékony kezelés” – ismerteti **dr. Olajos Eszter Ajna** radiológus, mozgásszerviultrahang-specialista.

Fájdalmas területek: térd, váll, csípő

➔ *„Nagyon sok beteg érkezik térd-, váll- vagy csípőfájdalommal, ezek az ízületek ugyanis könnyen túlterhelődhetnek, sérülhetnek. Ezeknél a gyakran problémás ízületeknél is fontos és gyors lépés lehet az ízületi ultrahangvizsgálat”* – magyarázza dr. Olajos Eszter Ajna.

A térdízületet csontok, porcok, ízületi belhártya, ízületi tok, szalagok és inak alkotják, amelyek közül számos képlet ultrahanggal jól vizsgálható. A fájdalommentes, sugárterheléssel nem járó vizsgálat segítségével kimutatható az ízületi folyadék felszaporodása, a Baker-ciszta, a nyáktömlőgyulladás, valamint fontos információk nyerhetők az inak, szalagok és a meniscusok (gyűrűporc) állapotáról is. Sportsérülések esetén az ultrahang bizonyos szalagsérülések, meniscus-károsodások és bevérzések felismerésében is segítséget nyújthat, emellett a combcsont ízületi porcának vastagságáról is információ nyerhető.



Vállízület ultrahangvizsgálat

➔ Vállfájdalom esetén sokan röntgenre mennek, ám az ízületi ultrahangos vizsgálat is ugyanolyan fontos lehet. Segítségével feltérképezhetők az ízületek, nyáktömlők, szalagok, íntapadások, ízületi belhártyák is, ráadásul jól elkülöníthetők általa a kopásos és a gyulladásos állapotok is. Nagy előnye, hogy az adott testrészt a vizsgálat során akár mozgatni is lehet, így még jobban szemügyre vehetők az elváltozások, hogy pontosan hol is van a probléma.

Csípőízület ultrahangvizsgálat

➔ A csípő ultrahangjával kimutatható többek közt az ízületi folyadékgyülem, amely gyulladásra, sérülésre vagy fertőzésre utalhat, az ízületi tok és az ízületi belhártya gyulladása, megvastagodása. Ezen felül megfigyelhetőek az ín- és izomsérülések, húzódások, szakadások; a nyáktömlőgyulladás, a meszesedések és egyéb lágyrészelváltozások, valamint a vérömlenyek, ciszták vagy egyéb folyadékkal telt képletek. Ugyanakkor mélyen fekvő csípőízület miatt bizonyos elváltozások – például a porc vagy a csont károsodása – nem ítélhetők meg.

Az ultrahanggal kimutatható

- az ízületi folyadékgyülem, amely gyulladásra vagy sérülésre utalhat,
- az ízületi belhártya (synovium) gyulladása és megvastagodása, ami például reumatológiai betegségek jele lehet,
- ín-, szalag- és izomsérülések, illetve az ínhüvelygyulladás,
- nyáktömlőgyulladás (bursitis),
- ganglionok és egyéb lágyrészelváltozások, például Baker-ciszta a térdhajlatban,
- bizonyos esetekben kristálylerakódások, amelyek köszvény vagy más kristálybetegség gyanúját vethetik fel.

A vizsgálat arra is alkalmas, hogy nyomon kövesse a kezelés hatékonyságát, illetve szükség esetén segítse az ízületi punkció vagy injekció pontos kivitelezését.

A félrediagnosztizált endometriózis

Az endometriózis az egyik leggyakoribb nőgyógyászati betegség, mégis sok nő évekig jár orvostól orvosig, mire kiderül, mi áll a panaszai hátterében. A tünetek sok más nőgyógyászati problémára is hasonlíthatnak, ezért a betegséget nem ritkán teljesen más kórképként kezelik.



Mivel a mióma nagyon gyakori elváltozás, ha ultrahangon látható egy kisebb göb a méhben, könnyű a tüneteket ehhez kötni. Ilyenkor azonban előfordulhat, hogy a valódi fájdalomforrás a háttérben jelen lévő endometriózis” – mondja **dr. Gánti Botond Balázs**, az L33 Medical szülés-nőgyógyász szakorvosa.

➔ Az endometriózis során a méhnyálkahártyához hasonló szövet jelenik meg a méhüregen kívül. A méhnyálkahártya az a réteg, amely normál esetben a méh belső felszínét borítja, és a menstruáció során leválik. Endometriózis esetén azonban ehhez hasonló sejtek a kismedence más részein is megjelenhetnek. Ezek a sejtek a hormonális ciklus hatására ugyanúgy reagálnak, mint a méhben lévő nyálkahártya: megduzzadnak, gyulladást okozhatnak, majd fájdalmat idézhetnek elő. Ez az oka annak, hogy a betegség leggyakoribb tünete a visszatérő kismedencei fájdalom, különösen a menstruáció idején.

Sok esetben a tünetek alapján először teljesen más nőgyógyászati betegséget feltételeznek. *„Előfordul az is, hogy a panaszok hátterében a vizsgálatok során méhmióma merül fel. A mióma jóindulatú izomdaganat a méh falában, amely erős menstruációs vérzést, alhasi nyomást vagy fájdalmat okozhat.*

Nem mutatja meg magát

➔ A félrediagnosztizálás egyik oka az is, hogy az endometriózis nem minden esetben látható azonnal a képalkotó vizsgálatok során. Emiatt előfordulhat, hogy a beteg komoly fájdalmat él át, miközben a rutinvizsgálatok nem mutatnak egyértelmű eltérést. A tünetek sokszor fokozatosan alakulnak ki, ezért a nők egy része hosszú ideig természetesnek tekinti a fájdalmat. Pedig az olyan panaszok, mint az egyre erősödő menstruációs görcsök, a tartós alhasi fájdalom vagy a fájdalmas együttlét mind jelezhetik azt, hogy érdemes célzott endometriózis-kivizsgálást végezni. Egy alapos konzultáció, részletes kórtörténet-felvétel és célzott ultrahangvizsgálat sokszor már jelentősen közelebb vihet a helyes diagnózishoz.

HIRDETÉS

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.

Patika Pack®

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



Közös étkezéssel a jólétért

Egyetlen étkezési szokás bevezetése meglepően sokat tehet a test és az agy egészségéért, amelyet őseink már több ezer évvel ezelőtt is rendszeresen gyakoroltak: ez a közös étkezés. Csökkenthető vele a depresszió kialakulásának kockázata, de még az ízélmény is növelhető.



➔ Modern társadalmunk egyik nagy ellentmondása, hogy miközben az internetnek köszönhetően bárkit azonnal elérhetünk, egyre többen érzik magukat elszigeteltnek és magányosnak. A valódi kapcsolódásnak éppen ezért hatalmas ereje van. Évezredes hagyományunk, hogy az ételt megosztjuk egymással, közös asztalhoz ülünk, beszélgetünk, ezen keresztül erősítjük az összetartozás érzését. A legfrissebb kutatások szerint ennek az ősi szertartásnak egészségmegőrző szerepe is van. A közös étkezések hozzájárulhatnak a mentális jólléthez, és összefüggésbe hozhatók még a depresszió kialakulásának alacsonyabb kockázatával is.

Egy korábbi kínai tanulmányból kiderült, hogy az étkezés közben egy asztalnál ülők száma szoros összefüggést mutatott a depresszió kockázatának mértékével. Minél többen étkeztek együtt, annál alacsonyabb volt a depresszió kockázata.

A közösségben, mások társaságában elfogyasztott étkezéseknek óriási szerepük lehet a jóllétünkben. Vizsgálták világszerte, hol élnek a legboldogabb emberek, az eredmény pedig, hogy minél gyakrabban ettek együtt másokkal a résztvevők, annál magasabb pontszámot értek el érzelmi jóllét terén.

Társaságban még a csoki is finomabb

➔ A Pennsylvaniai Egyetem kutatásában is ezt vizsgálták, a résztvevők csokoládét kóstoltak, és azok, akik ezt mások jelenlétében tették, finomabbnak érezték az édességet, mint azok, akik egyedül fogyasztották. Vagyis a társaság nemcsak a hangulatot változtathatja meg, hanem akár az ízélményt is. Az öregedés folyamatára is hatással lehet, ha betartjuk ezt az egyszerű szabályt, és nem magányosan eszünk. A közös étkezés nemcsak a társas kapcsolatainkat erősítheti, hanem a szellemi frissesség megőrzésében is fontos szerepet játszhat.

IBS: amikor a diéta már nem elég

Ismerős az érzés, amikor munkába indulnánk vagy családi programra készülünk, de közben feszül és fáj a hasunk? Egyik héten hasmenés, a másikon székrekedés nehezíti az életünket, miközben minden lelet „rendben” van. Ilyenkor az irritábilisbél-szindróma (IBS) állhata a háttérben.

Fogyasszon minél több rostot!

➔ Az IBS nem mutatható ki vérvétellel vagy ultrahanggal. A belek túlérzékenyen reagálnak bizonyos ételekre, a stresszre vagy akár apró változásokra is, miközben nincs gyulladás, fertőzés vagy daganat a háttérben – ezért nevezik funkcionális zavarnak. Az első lépés ezért mindig a gasztroenterológiai kivizsgálás, amely kizárja a komolyabb szervi elváltozásokat.

Amikor a bél „hangosabban” jelez

➔ Az IBS kialakulásában kulcsszerepe van a bél és az agy kapcsolatának. Ha stresszesek vagyunk, az nemcsak a hangulatunkat, hanem szó szerint az emésztésünket is befolyásolja.



Mivel a tüneteket testi, lelki és életmódbeli tényezők együtt tartják fenn, az egyoldalú kezelés ritkán hoz tartós javulást. Az orvos feladata a kivizsgálás és szükség esetén a gyógyszeres kezelés. A táplálkozási szakember azért nélkülözhetetlen, mert a panaszok az emésztőrendszerből indulnak. A pszichológiai támogatás hatékonyságát is kutatások igazolják, például a kognitív viselkedésterápia, a hipnoterápia és a tudatos jelenlétre épülő stresszcsökkentés esetében.

Mit tud a manuálterápia?

➔ Ha az étrend és a stresszkezelés már bevált vagy elakadt, de a hasi feszülés, a derék- vagy medencefájdalom megmarad, érdemes más nézőpontból is megvizsgálni a test működését. *„Fontos tisztázni: a manuálterápia nem gyógyítja meg az IBS-t, és a hasi összenövéseket sem oldja fel. A kezelés a hasfal, a rekeszizom, a deréktáj és a medence feszülésére irányul, hogy megváltozzanak a hasból érkező jelek. Az agy így új információt kap, felülvizsgálhatja, mit vár a testtől, ennek nyomán pedig csökkenhet a fájdalomérzet és lazulhatnak az izmok. A mozgásnak is gyógyító hatása van: heti három–öt alkalommal 20–60 perc séta, úszás vagy jóga érdemben javíthatja a tüneteket”* – mondta **Szűcs Gergely**, a Sherlock Rehab gyógytornász, manuálterapeutája.

Őszi kertjeink is veszélyt rejthetnek



Az ősz beköszöntével egyre többen halogatjuk az utolsó fűnyírást, gazolást a kertekben. Minél ritkábban szorgoskodunk a szabadban, annál nagyobb az esélye annak, hogy kertjeink elgazosodása miatt új lakók jelenjenek meg kedvenc pihenőhelyeinken: a kullancsok.

➔ A telekhatár számukra ismeretlen fogalom, életterük nem pusztán az erdő; a bokros-fás, sűrű aljnövényzettel rendelkező területeken is előszeretettel előfordulnak. Meglepőnek tűnhet, de fontos észben tartanunk, hogy a kullancsok városi környezetben is megtalálhatóak, többek között kedvelt parkjainkban, családi házaink kertjében, illetve a magas fűvel benőtt, elhanyagoltabb területeken érdemes odafigyelnünk.

Bár sokan még mindig úgy gondolják, hogy leginkább tavasszal, nyáron, esetleg kora ősszel kell tartaniuk a kullancscsípéstől, azonban nem az évszak neve, hanem a napi átlagos középhőmérséklet az, ami meghatározza az élősködők aktivitását. Így akár a késő őszi időszakra is kitolódhat, hogy kullancsokkal találkozhatunk.

A közönséges kullancs csípése önmagában nem veszélyes, de ha az élősködő fertőzött volt, az már komolyabb gondot jelenthet, és többféle betegséget okozhat. Így mindenképpen érdemes tehát különös gondossággal eljárnunk a kerti munkák befejezése után is. Ha elhanyagolt területet tisztítottunk ki, vagy épp metszést, gallyazást végeztünk, megéri pár percet szánnunk az önellenőrzésre, még ha ismerős terepen dolgoztunk is.

Két leggyakoribb betegség

➔ A Lyme-kór legjellegzetesebb klinikai tünete a vándorló bőrpír (erythema migrans), amely általában 7-10 napos (de minimum 48 órás) lappangási idő után, a csípés helyén jelentkezik, és csak enyhe fájdalommal, esetleg viszketéssel jár. Ritkán súlyosabb idegrendszeri tünetek is előfordulhatnak, antibiotikummal általában jól gyógyítható.

Az FSME-vírus okozta agyvelőgyulladás esetében a fertőzés jelentős részben tünetmentes vagy enyhe tünetekkel jár, és néhány nap után a panaszok megszűnnek. A fertőzés megelőzésében segíthetnek a védőoltások. A prevenció lehetőségéről érdemes a háziorvossal konzultálni.

HIRDETÉS

ELYSIUM
KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

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

Patika Pack

Nyirokmasszázst csak szakember végezzen!



Akár súlyos problémákat, sebeket is okozhat, ha nem megfelelő módon végzik a nyiroködémás betegek kezelésének részeként a nyirokmasszázst.

➔ *„A nyiroködéma az esetek többségében egy életre szóló, nem gyógyítható betegség, amely folyamatos terápiát igényel. Ritka esetekben veleszületett állapot, amikor nem fejlődnek ki megfelelően a nyirokerek és a nyirokcsomók. Leginkább azonban traumás sérülések, fertőzések, illetve daganatos betegségek műtéti kezelése után alakul ki. Ezek közül is leggyakoribb az emlőrák utáni felső végtagi nyiroködéma, de hasi daganatok, nőgyógyászati tumorok, illetve férfiak esetében prosztatarák után is sokszor előfordul az alsó végtagokon”* – ismerteti **dr. Boros Erzsébet**, a Semmelweis Egyetem Rehabilitációs Klinika főorvosa.

Ne internetről válasszon!

➔ *„A nyiroködémás betegek végtagjai akár duplájára is dagadhatnak, ami nehézvégtag érzéssel, feszüléssel jár, emiatt akadályozott a mozgás is. A betegek sokszor nem jutnak el a pontos diagnózisig, hanem például közösségi oldalakon található információk, ajánlások alapján nyirokmasszázs-kezelést vesznek igénybe. Azonban, ha ezt nem kellően képzett szakember végzi, az többet is árthat, mint használ, hiszen a nem megfelelő ellátás sebeket, sérüléseket is okozhat. Ráadásul az érintettek sokszor több társbetegséggel élnek együtt, lehet egyéb keringési, belgyógyászati, mozgásszervi problémájuk, melyeket a kezelések során feltétlenül figyelembe kell venni. Nem megfelelően, orvosi együttműködés nélkül végzett nyiroködéma-kezelés ezért további állapotrosszabbodást is előidézhet”* – hívja fel a figyelmet dr. Boros Erzsébet.

Nyirokszakrendelés több nagyvárosban

➔ A 2-4 hetes járóbetegkezelések alatt a páciensek nemcsak az önkezelést és az otthon végezhető gyógytornát sajátítják el, hanem azt is, hogyan éljenek együtt a betegségükkel, miként könnyítsék meg a saját életüket, ami egy gyógyíthatatlan betegség esetében nagyon fontos része a terápiának.

DR. OXYGEN
(stabilizált folyékony oxigén - SFO)
Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést
MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogathatja a normál értékeket
SEBGYÓGYULÁS: külsőleg alkalmazva hámosító hatású
Allergia és nátha: orrsprayként segíthet
BŐRPROBLÉMÁK (akné, ekcéma, pikkelysömör): enyhítheti a tüneteket
SZEMCSEPPKÉNT: időskori látásromlásnál támogathatja a szem egészségét

Egy speciális eljárással készült, magas oxigéntartalmú oldat, amely támogatja a szervezet oxigénellátását.



Patika Pack®

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

Reaktív vércukorszintesés



Erős izzadást, remegést, zavartságot, hirtelen éhségérzetet, édesség utáni sóvárgást tapasztal néhány órával az étkezés után? Ez utalhat akár reaktív hipoglikémiára, vagyis vércukorszintesésre, ami elsősorban, de nem kizárólag cukorbetegeknél, inzulinrezisztensnél fordul elő.

➔ A reaktív vércukorszintesés (reaktív hipoglikémia) azt jelenti, hogy egy étkezés – főleg gyors felszívódású szénhidrátok bevitele – után a szervezet a vártnál több inzulint termel, ami miatt a vércukorszint a normális érték alá esik. *„Kiváltója lehet többek között a rendszertelen vagy kihagyott étkezés, a túlzott fizikai aktivitás, alkoholfogyasztás, illetve cukorbetegeknél a gyógyszer vagy inzulin nem megfelelő adagolása. A megelőzésben fontos szerepe van a megfelelő, kiegyensúlyozott étkezésnek, cukorbetegeknél pedig a kezelés pontos beállításának”* – mondja **dr. Para Györgyi** belgyógyász, diabetológus, szöveticukor-monitorozási specialista.

Kivédhető a reaktív vércukoresés?

➔ A legfontosabb a vércukorszint rendszeres ellenőrzése és a jól megválasztott terápia alkalmazása megfelelő dózisú inzulinnal vagy gyógyszerrel. A gyógyszerek beadásának helyes időzítésével egyensúlyban és a céltartományban tarthatók a vércukorértékek. Ugyancsak döntő jelentőségű a helyesen vezetett életmód és személyre szabott diéta, valamint a megfelelő időben és intenzitással végzett rendszeres testmozgás is.

A CGM, vagyis a folyamatos szöveticukor-monitorozó rendszer pedig abban segíthet, hogy a vércukorszint gyors eséseit is időben észlelje. A készülék folyamatosan követi a glükózszint alakulását, és riasztást adhat, ha az érték túl alacsonyra csökken vagy gyorsan esik. Ez különösen hasznos lehet az éjszakai, illetve tünetek nélkül jelentkező hipoglikémia felismerésében. Fontos azonban, hogy a CGM nem magát a hipoglikémiát előzi meg, hanem a korai felismeréssel és riasztással segíti annak kivédését.

A reaktív vércukorszintesés tünetei

- hirtelen jelentkező gyengeség és fáradtság,
- szédülés, émelygés,
- remegés, hideg verítékezés,
- erős éhségérzet, farkaséhség, szénhidrát utáni sóvárgás,
- ingerlékenység, koncentrációs zavar.

THUASNE®
Gyógyhatás természetesen! ▶ VENOFLEX

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

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

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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!
Orvostechnikai eszköz

WHITE LAB — LÉPÉSELŐNY A JÖVŐ EGÉSZSÉGÉÉRT



ÁLTALÁNOS GYORSTESZTEK

VASHIÁNY GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (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 (TESZTCSÍKOS)

Égő érzés vagy gyakori vizelés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUZA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változókorát jelzik?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény



EMÉSZTŐRENDSZERI GYORSTESZTEK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL (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? Gyomorfekélyt okozó baktérium kimutatására.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény

Patika Pack®

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