

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2015. június – X. évfolyam 6. szám

www.gyogyhir.hu



8 tipp a
gondtalan
nyaralás
érdekében

Mozgás

A hirtelen
kezdés veszélyei

Higiénia

Kézfogás
helyett
ökölpacsi?

Napozás

A bőrünkre
megy

Június specialistája
Dr. Tóth Eszter

„Az uszodába járók között gyakoribbak a külső hallójárat-gyulladások, pedig ma már bármelyik hallókészülék-szalonban pár ezer forintért formára öntött füldugót tudnak készíteni.”



Keressen
MINKET
a facebookon

FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

**Cukorbeteg vagyok
I have Diabetes**

**Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés?
Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot
és szabadságot, hiszen használatával
a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk
a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszulletés esetén
a világ bármely pontján tájékoztatást nyújt arról, hogy
viselője cukorbetegségben érintett.**

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):
.....
.....

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felnőtt magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
 - Felnőtt angol nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
 - Gyermek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) db
- A karkötőt az alábbi módokon veheti át:
• személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
(Nyitva tartásunk: H-P: 9–15 óráig)
• postaköltség (postai utánvétellel): 1305 Ft (1 kg-ig)
postaköltség (előre fizetéssel, ajánlott küldeményként): 500 Ft
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:**
- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
 - faxon: **06-1-450-0898**
 - a fenti adatok megadásával e-mailben:
patikapack@patikapack.hu

A termék postázása az összeg beérkezése után történik.

www.patikapack.hu

Gyógyszertárak is megrendelhetik!

Patika Pack, tel.: 06-80-200-351, 239-0347

70 hatékony gyógyszertári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcseinek számító, vény nélkül is kapható, úgynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50–80 éve is használunk hivatalosan.

A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdesse meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezhet még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség

70 hatékony gyógyszereszköz
Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

A kiadvány és a postaköltség árát (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:
• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

A kiadvány postázása az összeg beérkezése után történik.

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
- A fenti adatok megadásával e-mailben: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén

az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–15 óráig)

Dátum: Aláírás:

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
Fax: 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
450-0880

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
452-0277

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000
gyógyszertárában, bio- és gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139
Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135,
fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

lpress Center Hungary Kft., 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre 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
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



**A Gyógyhír Magazin a MATESZ által
auditált legnagyobb példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin.**



Szerkesztői levél

„Ki kell vizsgálni, hogy a horkolás mögött van-e éjszakai légzéskimaradás. Ha valakinek alvásfüggő légzészavara van, tehát kihagy a légzése, nem vesz levegőt másodperceken keresztül, és ez ismétlődik akár óránként harmincszor, abból nagyon súlyos belgyógyászati, kardiológiai következmények alakulhatnak ki. Többek között memóriazavar, figyelemzavar, magas vérnyomás, szívmegeállás fordulhat elő hosszútávon” – figyelmeztet e havi interjúk alanya, dr. Tóth Eszter. A horkolásra mindig úgy gondolunk, hogy az szenved tőle, aki kénytelen hallgatni – a beszélgetésből (különösen az interneten elérhető hosszabb verzióból) ki fog derülni, hogy igazán magára a horkolóra veszélyes.

Földvári István



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarázó videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá pluszinformációkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépre töltsse le a QR-kód-olvasó alkalmazást.
2. A telepített QR-olvasó alkalmazással olvassa be az újságból kiválasztott QR-kódot.
3. A mobil eszközön ezután automatikusan elindul a videofilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

Gombásodás – nézzen a körmére!

Az egyik leggyakoribb bőrgyógyászati probléma a körömgomba, becslések szerint hazánkban minden harmadik ember találkozott már vele – ráadásul többször is, hiszen a fertőzés nem egyszer ismételtten kialakul. Megelőzéséhez érdemes betartani pár alapszabályt, de ha már megvan a baj, a kezelésre is több hatékony módszer ismert.

elgyetes tüneteket okoz, amikor a kéz- vagy lábkörmöket, esetleg az alattuk húzó bőrt vagy a körömágyat gombák támadják meg. A köröm ilyenkor sárgásbarna lesz vagy kifehéredik, megvastagszik, és a felszínén barázdák jelennek meg. Alatta fehér, könnyen eltávolítható morzsálék gyűlik föl, olykor a szimptomák közé a körömágy felől kiinduló, kellemetlen fájdalmat okozó, gennyesedéssel járó gyulladás is tartozhat.

A fertőzésért egyaránt felelhetnek penész-, élesztő- és egyéb gombák, melyek leginkább a meleg, párás környezetet kedvelik, és emberről emberre is terjedhetnek. Épp ezért gyakori, hogy nyilvános helyen (strandon, szállodában, szaunában) akaszkodnak ránk a hivatlan vendégek, esetleg a másokkal közösen használt törülköző vagy körömlő, körömcsispez, reszelő segítségével. Bár potenciálisan mindenki lehet érintett, a körömgomba gyakrabban jelentkezik a cukorbetegségben szenvedőknél, illetve a hatvan évnél idősebeknél. Szintén hajlamosít rá a párás, meleg munkahelyi környezet, a benőtt vagy sérült köröm (ilyenkor a gombák könnyebben találnak utat a szervezet felé), illetve olyan cipő viselése, amelybe könnyen beleizzad a lábunk.

A gombásodás fájdalmassá teheti a cipőviseletet, a járást, ezenkívül átterjedhet a többi körömrre és a bőrre, illetve maradandó elváltozást is okozhat, éppen ezért kezelését nem érdemes halogatni – már csak azért sem, mert magától biztosan nem múlik el.

A leghatásosabb terápiát a gombaellenes gyógyszerek jelentik, ezek azonban komoly mellékhatásokkal járhatnak: nem véletlen, hogy alkalmazásuk csak orvosi felügyelettel történhet. Szív- és májbetegség esetén, illetve

várandósság vagy szoptatás idején e készítményeket nem lehet szedni. Léteznek viszont emellett vény nélkül is kapható, hatásos készítmények többféle kiszerezésben, így többek között körömlakk, krém, ecsetelő formájában.

Ahogy már szó esett róla, a fertőzés gyakran visszatér, így akik már átestek rajta, azoknak fokozottan érdemes gondot fordítaniuk a megelőzésre. Soha ne menjünk papucs nélkül idegenek által is használt zuhanyzóba, öltözőbe. Viseljünk olyan lábbelit, amely kellően tágas és elvezeti a nedvességet, hogy ne izzadjon bele a lábunk: amikor az időjárás engedi, jó választás a szandál. Az esti fürdést-zuhanyzást követően alaposan töröljük szárazra a lábunkat, és éjszakra prevenció célból vigyünk fel rá gombásodás elleni készítményt. Lehetőleg tiszta pamutzoknit hordjunk, amelyet minél előbb cseréljünk szárazra, ha átnevedesedett; cipőnknek hagyjunk legalább huszonnégy órát a száradásra, mielőtt ismét felvesszük. És végül, senkivel ne használjunk közös manikűr- vagy pedikűrkészletet, zoknit, törülközőt.

S.J. ■



Információs videó



Dr. Tisza Tímea bő- és nemigyógyász beszél arról, hogy a lábkörmök gombásodására nem megfelelő megoldás a helyi kezelés. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

Nem szimpla ügy Herpes simplex

Bár az ajakherpesz gyakran a téli, náthás időszakban jellemző, nyáron, sőt utazások alkalmával sem lehetünk ellene teljesen védettek. Ha valaki fertőzött a vírussal, kis túlzással szinte minden pillanatban készen kell állnia arra, hogy a hólyagok előbb-utóbb jelentkeznek. A napfény, az átmenetileg gyengébb immunrendszer, az idegeskedés vagy akár egy jó vacsora is kiválthatja a fájdalmas tüneteket.

Világszerte milliók életét keseríti meg az egyik legfájdalmasabb bőrelváltozás, a herpesz. Gyakori betegségről van szó, egyes felmérések szerint tízből nyolc ember hordozza a vírust, ami időről időre kiváltja a kellemetlen tüneteket. A herpeszvírusok családjába számos kórokozó tartozik. Többek közt az ajak és a nemi szervek egyes betegségeit okozó herpes simplex vírus, a bárányhimlőért és az övsömörért felelős varicella-zoster vírus, vagy a mirigyglázat okozó Epstein-Barr-vírus – tudtuk meg dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász-kozmetológustól. Terhes nők esetében különösen veszélyes lehet, ha a nemi szerveken a szülés körüli időszakban jelentkezik a betegség.

Egy csók és még más is

A herpeszvírus kialakulásának oka ma még vitatott. Szerepet játszhat benne a legyengült immunrendszer, a stressz, a kimerültség, allergiás reakció, hámsérülés, esetleg fogászati kezelés

is. Gyakori, hogy évekig bujkál, majd amikor felbukkan, a beteg először feszülő, kellemetlen érzést tapasztal, általában visszatérően, mindig ugyanazon a ponton. Később apró, fehéres-sárgás tetejű hólyagocskák jelentkeznek. A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegeseedik – mondja a szakorvos –, sőt, még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. Nyári táborok alkalmával a gyerekek gyakran fertőződnek: a közös evőeszköz vagy pohárhasználat az egyik legjobb „módszer” arra, hogy egy életre megszerezze a vírust. A szerelmi kalandok idején sem vagyunk védettek: egy könnyű flörtből örök „emléket” szerezhetünk.

A herpesznek végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyor-

síthatjuk a gyógyulást. Az interneten sokféle „házi” praktika olvasható, de tévedés elhinni, hogy például a citromlé, az ecet, a pálinka vagy a fogkrém segítségével hatékonyan felvehetjük a harcot a vírussal szemben. Ezek az anyagok nemcsak kimarhatják a bőrt, de alaposan ki is száríthatják, ami csak még fájdalmasabbá teszi a seb gyógyulását. Általános szabály, hogy a kezelés annál hatásosabb, minél hamarabb elkezdődik. Az immunrendszer erősítésére és a száj baktériumflórájának egyensúlyban tartására egyaránt alkalmas a cink rágótabletta. Amikor kialakult a herpesz, sokat segíthet napi 2-3 adag. Ajánlott ilyenkor a C- és a B-vitamin is. Mint Csernus Krisztinától megtudtuk, egy úgynevezett szuppressziós módszer segítségével hosszú időre tünetmentessé válhat az a beteg, akinél egyébként nagyon gyakran jelentkezik a herpesz. A kezelés lényege, hogy legalább egy évig kis dózisú gyógyszereket kell szedni.

Rózsa-Káttár Dóra ■

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalakahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SATCO

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu • www.carbosan.hu

ROWA





A napozás, a strandolás szabad vizekben vagy az uszodában, a fagyaltozás, lángosozás mind-mind hozzátartoznak a nyári örömhöz – mindezek az önfeledt tevékenységek azonban egészségügyi kockázatokat is hordozhatnak. A jellegzetes vakációs betegségek többsége azonban némi elővigyázatossággal elkerülhető, az alábbiakban ehhez adunk néhány hasznos ötletet.

Vakáció bosszúságok nélkül

Szervezetünk működéséhez megfelelő mennyiségű vizet kell fogyasztanunk. Kiszáradásról (dehidratáció) akkor beszélünk, ha testünk nedvességtartalma kritikusán csökken. Okozhatja ezt betegség, például tartós hasmenés; jelentkezhet műtét utáni állapotként vagy egyes gyógyszerek mellékhatásaként; a

mi szempontunkból a nagy meleg kiváltotta változata az érdekes. Kánikula idején kialakulása ellen magunk is sokat tehetünk. Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban a déli órákban, a legnagyobb hőség idején; ilyenkor érdemes a strandolást is felfüggeszteni, és beiktatni pár órányi

szieszát. Viseljünk szellős, laza öltözetet, és lehetőleg világos ruhadarabokat válasszunk, mert ezek kevésbé nyelik el a hőt. Normál körülmények között a szervezetünk világosan jelzi, hogy folyadékot igényel, ha viszont szélsőséges a meleg, lehetőleg akkor is igyunk meg félóránként egy-egy pohár folyadékot, ha még nem érzünk szomjúságot. Tartsuk észben, hogy az izzadással elvesztett testnedvességet vízzel a legcélszerűbb pótolni, ugyanis a cukros üdítők, de főként a kávé és az alkoholtartalmú italok maguk is dehidratáló hatásúak. Az úgynevezett izotóniás italok pedig inkább a testmozgás közben eltávozott ásványi anyagok pótlásában nyújthatnak segítséget, a víz szerepét viszont önmagukban nem helyettesíthetik.

A kiszáradás jellegzetes tünetei az enyhébb-súlyosabb szomjúság, az ajkak és a nyelv szárazsága; továbbá szédülés, gyengeség, koncentráltabbá váló vizelet. A legsúlyosabb szövődmények közé tartoznak a vesekárosodás, illetve a sokkos állapot kialakulása. Az enyhébb esetekben elegendő, ha a páciens bőséges mennyiségű folyadékot iszik, de ha csecsemőn vagy kisgyereken jelentkeznek a tünetek, haladéktalanul orvoshoz kell menni; ilyenkor előfordulhat, hogy intravénásan, infúzió adásával szüntetik meg a kóros állapotot. Kiszáradásos sokk gyanúja esetén pedig haladéktalanul kórházba kell szállítani a beteget.

A nyári hónapokban az étkezéssel kapcsolatban is érdemes megtartani néhány alapszabályt, hiszen ilyenkor törvényszerűen megemelkedik az ételmérgezések száma. Ennek oka, hogy a meleg kedvez a betegséget kiváltó gombák, baktériumok, vírusok, egy- és többsejtű paraziták szaporodásának és életben maradásának. A tünetek eltérőek lehetnek attól függően, hogy melyik kórokozó felel a betegség kialakulásáért, a legjellegzetesebb tünetek azonban a következők: általános rosszullét, gyengeség, láz, hasmenés és hányás. Az utóbbi két tünet megletekor a legfontosabb feladat az elvesztett só- és folyadékmennyiség pótlása; az enyhébb lefolyású ételmérgezések kezelésére többnyire elég, ha a páciens kétszersültön, ízesítetlen teán, rizsen, sós vízben főtt krumplin, almán és banánon alapuló diétát folytat.

A megelőzés része, hogy strandon, utcán csak akkor vásárolunk élelmet, ha meg vagyunk győződve a hely biztonságosságáról. Ha otthonról viszünk magunkkal ennivalót, például szendvicseket, mindenképp használjunk hűtőtáskát, amelybe csak közvetlenül indulás előtt tesszük be a jégakkukat. Kerüljük a tojást, húst, halat tartalmazó fogásokat, és ne fogyassunk el semmilyen olyan ételt, amelynek színe, szaga, állaga csak a legkisebb mértékben is eltér a megszokottól. A higiéniai alapszabályokat otthon is fokozottan tartuk be ilyenkor, hiszen a felmérések azt tanúsítják, hogy az ételmérgezések esetek közel kétharmadát a háztartásokban regisztrálják: az egyébként ártalmatlan (és egészséges) tej például harminc fok feletti hőmérsékleten fél órán belül megromolhat, ha elfelejtjük visszatenni a hűtőbe. Ha szabadban sütünk-főzünk, csak friss alapanyagból dolgozzunk, a bográcsba, grillrácsra ne mélyhűtőből elővett, majd kiolvasztott húsfélék kerüljenek. Amikor megtervezünk egy grillezést, olyan húst válasszunk, amelynek élvezeti értékén nem ront, ha alaposan átsütik. (Egy közepesen átsült szték helyett biztonságosabb például sertészeleket tenni a rácsra.)

És végül szólni kell a napégésről is, amely pont olyan könnyen tud kellemetlen emlékké tenni egy vízparti nyaralást vagy egy hétvégi strandolást, mint amilyen egyszerűen megelőzhető némi körültekintéssel és odafigyeléssel. Mint ismeretes, a napsugárzásból ibolyántúli (azaz UV) sugárzás is éri testünket. Bőrünk ugyan rendelkezik olyan védekező mechanizmusokkal, melyek az UV sugarak okozta károsodás kivédésére szolgálnak, azonban ezek csak bizonyos határok között működnek. A legjobb módja a megelőzésnek, ha tartjuk magunkat az ismert jó tanácsokhoz: ha ügyelünk rá, hogy délelőtt 11 és délután 3 között ne érje testünket közvetlenül napsugár; ha a bőrünknek megfelelő faktorszámú napozókrémeket használunk (a megfelelő termék kiválasztásához nyugodtan kérjük szakember segítségét); ha fokozatosan növeljük a napozással töltött időt, és így bőrünk apránként hozzászokhat a terheléshez.

Ha mégis megvan a baj, azt általában a napozást követő egy órában jelentkező fájdalmas bőrpír jelzi. Ha súlyosabb a helyzet, akkor a bőrön olyan hólyagok alakulhatnak ki, mint a másodfokú égési sérülésben. A megégett bőrfelület többnyire két-három napon belül lehámlik. Ilyenkor tilos kiszúrni a bőrfelületen jelentkező hólyagokat, és ajánlott bőrgyógyászhoz fordulni.

Enyhébb napégéskor elegendő lehet a tünetek orvoslása. A helyi kezelés sokszor azonnal megnyugtatója a bőrt, és enyhíti a fájdalmat. Erre a célra többféle vény nélkül is kapható készítmény alkalmas, a károsodott sejtek regenerálódását bizonyítottan elősegítik például a kamillát, körömvirág-kivonatot, vagy levendulát, aloe verát tartalmazó krémek. És végül a nyugtató-hidratáló krémekért akkor is hálás lesz a bőrünk, ha sikerült elkerülnünk a leégést.

— hirdetés —

**Ahol van Quamatel Mini...
...ott tartósan enyhül a gyomorégés!**

AKÁR NAPI SZEM ELÉG

QUAMATEL® Mini
10 mg filmtabletta
famotidin 14 db filmtabletta

- ✓ hatékonyan csökkenti a gyomorsav termelődését
- ✓ enyhíti a gyomorégéssel kapcsolatos gyomorfájást
- ✓ étkezés előtt bevéve megelőzi a gyomorégést
- ✓ hatása akár 9 órán át tart

Quamatel Mini 10mg filmtabletta, famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugufeltyu@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

D. B.

— hirdetés —

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5. **06-1-216-8428**
Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréccel mellé!
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

mobil-web.vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb esetét működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!**

Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonegves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

A VEP KÉSZÜLÉKET TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBKNÁL A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEHATÉKONYABB!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenül teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága – és akár súlyos mellékhatásokat okozó – gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbizalmát, életkedvét!

RADIKÁLIS PROSZTATAELTÁVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!



Információs videó



Dr. Móri István Péter fül-orr-gégész beszél arról, hogy mit tehetünk a leggyakoribb nyári fül-orr-gégészeti betegség, a hallójárat-gyulladás ellen. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



Ami megkeserítheti a nyaralást

A hasmenés – jelentkezen bármikor is – sok problémát okoz. Legyengít, kimerít, tervezhetlenné teszi a mindennapokat a naponta többször jelentkező, sürgős székelési inger. A kiváltó okok között baktérium vagy vírus okozta gyomor- és bélrendszeri fertőzés éppúgy szerepelhet, mint a mindennapi stressz, de lehet szó idegen tájakra való utazások alkalmával fellépő hasmenésről is.

Hogyan előzzük meg?

Mossunk gyakran kezét!

Baktériumok, vírusok, paraziták tömkelege fordulhat elő kezünkön, és főként a nyári melegben izzadunk is emellett. A szappanos vizes kézmosás célszerűen legalább 20 másodpercig tartson, főleg WC- vagy közös fürdőszoba-használatot követően.

Kerüljük az antibiotikum-alkalmazást!

Az antibiotikus kezelés megbonthatja a bél normál flóráját, és hasmenést okozhat. Főként nyáron épp ezért fokozottabb óvatosság szükséges az antibiotikum-terápiákkal. Ha mindenképpen szükséges nyári időszakban antibiotikum szedése más betegség miatt, célszerű a joghurtok, probiotikumok egyidejű fogyasztása a bélfóra helyreállítására.

Ne fogyasszunk nem kellően átfőtt, átsütött ételeket!

Hasmenést okozhatnak a nem kellően feldolgozott ételekben levő kórokozók, baktériumok, paraziták, így mindig ügyeljünk arra, hogy megfelelő módon és ideig történjen az ételek elkészítésekor a főzés, párolás, sütés.

— hirdetés —

Fürdőzés, úszás, veszélyek

Az uszodák, fürdőmedencék vízében nem kellő fertőtlenítés esetén számos vírus, baktérium élhet, szaporodhat. Bekerülhetnek a fürdőzők végbelébe, és rövid időn belül hasmenést okozhatnak. Ha valakinek egyébként volt hasmenése, ezt követően kb. két hétig ne menjen uszodába, mert másokat is megfertőzhet. Lehetőleg ne nyeljük le az uszoda vizét! Célszerű a fürdés, uszodahasználat utáni zuhanyozás.

Kerüljük a nagyobb étrendi változtatást!

Nyáron nem javasolt a drasztikus étrendváltás, mondjuk pl. csak gyümölcsdiétára. A hirtelen változás megviseli gyomrunkat, beleinket, és hasmenéshez vezethet.

Mossuk meg a nyers zöldséget, gyümölcsöt fogyasztás előtt!

Célszerű ezt követően el is fogyasztani, amit így előkészítettünk. Friss állapotban lévő élelmiszerekkel kevésbé engedünk teret a kórokozók megtelepedésének, szaporodásának.

Tartsunk tisztaságot magunk körül!

A nyári hasmenések elkerülésére fontos a környezet tisztán tartása (takarítás, felmosás, háztartási szemét kezelése). A földre esett ételt, élelmiszert már ne fogyasszuk el, különösen ne tegyék ezt kisgyermekünk!

Fogyasszunk elegendő folyadékot!

A szervezet kellő folyadékegységét (hidratáltságát) igen fontos fenntartani, különösen hőség esetén. Csak megfelelő tisztaságú ivóvíz (ha szükséges palackozott víz), tea, palackozott nem édesített üdítők fogyasztása ajánlott elsősorban. A víz és egyéb folyadékok tisztasága alapvetően fontos, a kórokozók ugyanis vízben igen könnyen és gyorsan szaporodnak.

H. T. ■

Mit ehetünk?

1. A legjobb természetes módszer a hasmenés kezelésére a koplalás; 24 óráig lehetőleg semmit ne együnk, hogy segítsünk szervezetünknek megszabadulni a kórokozóktól, mérgektől.
2. Ezt követően ne terheljük túl a gyomrunkat, kis adagokban, többször fogyasszunk a klasszikus diétás ételekből (sós vízben főtt krumpli, főtt rizs, pirítós, párolt zöldségek).
3. A folyadékpótláshoz, a kiszáradás elkerüléséhez lehetőleg gyümölcslevet, illetve teát (pl. borsmentából, kamillából) igyunk.
4. Jó választás az alma és a banán: előbbi béltisztító, utóbbi székletfogó hatású.
5. Kerülendők a szeszes italok, a túlzottan fűszeres, zsíros vagy cukros fogások, a kávé és az olajos magvak.

Olyan rövid ideig tartott, hogy időm sem volt aggódni!



Tóth Éva Márta mixer 44 éves korában vette észre először, hogy a látása már nem olyan tökéletes, mint korábban.

Szponzorált cikk

semmiféle megoldást nem ismertem korábbi látásom visszaállítására, lassan kezdtem beletenyedni a szemüveges életbe.

Hogyan értesült arról, hogy a Focus Medical segítséget tud nyújtani éleslátásának helyreállításában?

– Néhány évvel később egy ismerősömtől hallottam erről, ám nem mertem elhinni, hogy tényleg van segítség. Elolvastam néhány tájékoztató anyagot az eljárásról, de legalább egy évig nem jutottam elhatározásra. Aztán – mikor a munkahelyemen éppen egy számlát próbáltam „vakoskodva” elkészíteni – az említett ismerősöm csodálkozva megkérdezte, hogy nekem miért van még mindig szemüvegem? Rávettem, hogy menjek el legalább egy vizsgálatra, és utána döntsek, hogy belevágok-e.

Mikor kereste fel a klinikát?

– Tavaly október elején mentem el a vizsgálatra, ami után kiderült, hogy alkalmas vagyok az „olvasószemüveg-kezelésre”. Megbeszéltük a beavatkozás időpontját is, akkor már én siettettem a dolgot, annyira akartam látni!

Hogyan zajlott le a műtét? Milyen tapasztalatokat szerzett az ellátásról?

– A műtét olyan rövid ideig tartott, hogy időm sem volt aggódni. Teljesen fájdalommentes, jó hangulatú volt. Azt hittem, hogy majd látok egy csomó ijesztő műszert, ahogy közelít a szemem felé, de semmi ilyen nem történt. Csak egy minimális kellemetlenséget éreztem, fájdalmat nem. Amikor kész voltam és felültem, kaptam egy könyvet a kezembe, és azonnal el tudtam olvasni a kicsi betűket! Nagyon jó érzés volt! A műtét után hazamentem, aludtam egy órát, és még aznap este szemüveg nélkül írtam az SMS-eket. A harmadik naptól már újra dolgoztam és vezettem.

– Ez a beavatkozás volt a mostani életem legjobb befektetése! Újra olvasok, és a nyelvtanulás is sokkal könnyebben megy. Nem kell keresgélni a szemüveget, látok közelre és messzire is. Visszakaptam egy képességet, amiről már azt gondoltam, végleg elveszítettem. Sokak szerint drága a beavatkozás, de én azt szoktam nekik mondani, hogy az utolsó fillérig megéri az árát! A szemünk világa mindennél többet ér.

(X)

— hirdetés —

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Tel.: 06 1 450 3333 • E-mail: info@focusmed.hu • www.focusmed.hu



Bemelegítés és: Staaaart!

Itt a nyár, sokan ilyenkor kezdenek újra sportolni, hogy az igazi strandszezonra formába lendüljenek. Ha hosszú kihagyás után hirtelen vágnak bele egy újfajta edzésbe, ízületeik könnyen megsérülhetnek. Hogyan kerülhető el a sportsérülés, mit és hogyan kell sportolni, ha már fáj? Interjú Monek Bernadettel, az ORFI vezető gyógytornászával, az Ízületőr program (www.izuletor.hu) szövivőjével.

Hogyan, mikor indult el az Ízületőr program?

– A program az ízületi gyulladáshoz vezető betegségek világnapjának apropóján indult tavaly októberben. Ez alkalomból a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságával együttműködve 2014. október 8. és 12. között a budapesti Madách téren felállított sátorban ingyenes állapotfelméréssel és tanácsadással igyekeztünk felhívni a figyelmet a porckopásra és a világnapra. Ez a program sokakat vonzott, ebből is láttuk, hogy számottevő az érintettek száma. Ekkor indítottuk el az Ízületőr honlapot is, ahol az érdeklődők tippet találhatnak többek között arra vonatkozóan, hogy milyen mozgásformát, ételeket válasszanak, vagy éppen hogyan oldják meg a házimunkát ízületkímélő módon.

Ön a program szövivője. Miért gondolta úgy, hogy beáll a kezdeményezés mögé?

– Munkám során rengeteg olyan emberrel találkozom, aki ízületi panaszokkal küzd. Sokszor tapasztalom, hogy az érintettek csak a fájdalmat csillapítják, és az utolsó pillanatban fordulnak szakemberhez. Sokan nem tudják, hogy hol tájékozódhatnak az ízületi fájdalmakkal, porckopással kapcsolatban. Nincsenek tisztában a patikában kapható porcépítő készítmények hatékonyságával kapcsolatban, de azzal sem, hogy akár őket is érintheti a porckopás problémája. Nehezen hiszik el azt, ami tavalyi felmérésünkéből derült ki: a megkérdezett 35–65 éves magyarok felének volt már ízületi sérülése, ami felgyorsítja a porc kopásos folyamatait. A porckopás tehát nem kizárólag az idősek betegsége.

Úgy gondolom, az Ízületőr program éppen erről szól: az emberek tájékoztatásáról a téma kapcsán. A programok és a weboldal (www.izuletor.hu) hasznos információkkal, tippel szolgál, és sokat segít az érintetteknek. Az ORFI vezető gyógytornászaként így nem is volt kérdés, hogy képviseljem ezt a fontos ügyet.

A 35 év feletti magyarok felének volt ízületi sérülése? Ez elsőre valóban hihetetlennek hangzik.

– Pedig így van. A legtöbben boka- és térdproblémákról számoltak be. Egyegyedük (26%) sérülését sportolás közben szerezte. A férfiakra ez fokozottan igaz (36%).

Ilyen veszélyekkel jár a sport?

– Nem kell megijedni a sportolástól, csak oda kell figyelni néhány dologra. Ha kihagyjuk a bemelegítést, vagy túlzásba visszük a testmozgást, megnő az esélyünk a sérülésre, ami az esetek többségében az edzés első perceiben vagy a végén történik. Ha hosszú kihagyás után hirtelen vágnak bele egy újfajta edzésformába, akkor szintén jelentősen megnöveljük a sérülések rizikóját, ami hosszú távon porcszövetünk károsodását okozhatja. Az alapos bemelegítés elmaradása, illetve a túlerőltetés miatt már fiatalabb korban is gyakran alakulhat ki porckopás. A térszalag károsodása például öt-tízszeresére emeli a térdízületi kopás előfordulását.

Mit tanácsolna még azoknak, akik most kezdenek bele a sportolásba, hogy nyárra formába lendüljenek, de ízületi fájdalmakkal küzdenek?

– A leggyakoribb panasz a térdfájdalom, ez esetben jó minőségű sportcipőre és térdvédőre van szükség. Kerüljük a műfüves pályákat és a csúszós padlót, az ugrálással járó sportokat (aerobik, kézilabda, kosárlabda). A rendszeres futás nem ideális a térdnek. Fájós térdűeknek az úszás ajánlott, lehetőleg a hát és a gyors, a mellúszás lábtempója ugyanis megterhelheti a térdet. Jótékony lehet még a sík terepen végzett kerékpározás, a szobabicikli, a jóga és a pilates is.

A fájdalommentes sportolás érdekében a legfontosabb, hogy tartsák be a fokozatosság elvét, és melegítsenek be alaposan! Sérülés esetén kérjék szakember segítségét, ízületeik egészségének megőrzése érdekében pedig használjanak kúraszerűen patikai porcépítő készítményeket, mert a fájdalomcsillapítás nem elég! További tippért pedig látogassanak el az Ízületőr honlapjára: www.izuletor.hu.

Vincze Kinga ■

Győzze le a fejfájást!



Cataflam Dolo.
Szabaduljon meg a kínzó fájdalomtól.

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47, tel. 457-66-56, 457-66-78, infoch.hungary@novartis.com, www.novartis.com
Diklofenák-kálium hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer: cat006/feb15

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Interjú

Sikeresebben lehetne tervezni a horkolás terápiáját

Dr. Tóth Eszter 2004-ben végzett a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán, majd rögtön a PTE Fül-Orr-Gégészeti és Nyaksebészeti Klinikáján kezdett el dolgozni. Öt évvel később szakvizsgázott fül-orr-gégészetből. PhD-kutatása keretében a krónikus orrmelléküreg-gyulladás, gyulladásos receptorokkal foglalkozik. Jelenleg Budapesten, a Honvédkórházban – országosan is egyedülálló módon – alvás alatti endoszkópiás vizsgálatokat végez.

– Komplex alvásszűrés végzünk, a betegek horkolását alvás alatt nézzük végig kamerával, ami után abszolút egyénre szabott műtétet tudunk végrehajtani. Nyugat-Európában már bevett protokoll, e nélkül nem is lehet horkolásgátló műtétet végrehajtani.

Léteznek alvásszűrés-várólisták?

– Várólista nincs, de az előszűrés lassan megy. Az alváslaborban tizenkilenc ágyon tudnak polyszomnográfias vizsgálatot végezni, bár most már szomnológus által letelezett, pulzoximetriás szűrővizsgálattal is megelégszünk, amelynek során a szűrőeszközt (ez egy pulzoximetriát és egy áramlásmérőt tartalmaz) a beteg otthon használja. Az alváslaborban 1-2 hónapos várólista van – de a betegek általában nem tudják, hogy az alvás alatti endoszkópiára is szükség lenne a terápiájuk megtervezéséhez, így nálunk a fül-orr-gégén még nincs. Az így megtervezett terápiával pedig sokkal nagyobb az esély a gyógyulásra, a statisztika szerint nagyjából 80–90%. Nincs írott szakmai irányelv ezzel kapcsolatban, csak erősen ajánlott az eljárás. Az érintettek ennek hiányában sokszor az interneten kikeresnek egy magánrendelést, ahol mindenféleképp megígérnek nekik – tudom, mert aztán ide érkeznek meg végül a szövődményes esetek. Felesleges horkolásgátló műtétet hajtanak végre rajtuk több százezer forintért, gyakran előzetes műszeres alvásszűrés nélkül.

Ha az ember egyszer elkezd horkolni, akkor már „nem tud megállni a lejtőn”?

– A szomnológusok azt mondják, a jóindulatú horkolás megkezdődésével rálépünk arra az útra, aminek a vége az apnoe. Persze előfordulhat például fáradtság miatt, nagy mennyiségű alkohol fogyasztása után is horkolás. Minden betegnek elmondom, hogy nem csak a műtét jelenthet megoldást, a terápia ennél komp-

lexebb, és a betegek sokat kell tennie a javulásért. Oda kell figyelni az alvási pozícióra, az elfogyasztott ételre és italra – az alkoholtól például relaxálódnak az izmok, összeesik a garat.

Az igaz, hogy a horkolás inkább a férfiak körében elterjedt „szokás”?

– A férfiakat küldi el hamarabb az asszony, de a nőknél a változó korban az ösztrogénmennyiség változásai miatt szintén előjön a horkolás problémája. Valamennyivel több a férfi páciens, de nagyjából azért fele-fele az arány. A nőknek más az alvásuk. Ha már születtek, eleve felületesebbé válik. A nők érzékenyebbek, ingerlékenyebbek, náluk gyakrabban fordul elő az úgynevezett felső légúti rezisztencia szindróma, amikor nincs elzáródás, de apró ébredések miatt kialakulnak.

Egy teljesen más téma: a fültisztító pálcika gondolom, továbbra is tiltólistán szerepel.

– Nem arra találták ki, amire általában használják. A hallójáratba nem szabad belenyúlni, mert a fül öntisztuló. A hám folyamatosan kifelé jön, a fülzsír pedig védőréteget képez a mechanikai sérülésekkel és az infekciókkal szemben. Ha valakinek a füle nem tud jól öntisztulni, akkor el kell járni fültisztításra.

Az uszoda ezek szerint szerencsejáték a hallójárat számára?

– Az uszodába járók között a tartós vízexpozíció következtében a hallójáratban sokkal gyakoribbak a gyulladások. A hallójáratban csontosodási folyamat indulhat el akár olyan mértékben is, ami komolyabb halláscsökkenést okozhat. Ma már be lehet menni bármelyik hallókészülék-szalomba, ahol pár ezer forintért formára öntött füludógót tudnak készíteni bárkinek. Aki vizes sportot űz, annak erősen ajánlott megoldás.

Bödvari István ■

Ha kíváncsi rá, miért kell jól meggondolni a mandulaműtétet, milyen téveszmék élnek az orrolippal kapcsolatban, illetve melyek a fej-nyaki daganatos betegségekre utaló első jelek, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Kézmosás és ökölpacsi

Érdekes kutatásról számolt be tavaly egy amerikai szaklap: két walesi kutató azt vizsgálta, melyik bevett üdvözlési forma kedvez leginkább a kórokozók terjedésének. A kérdés csak addig tűnik komolytalannak, amíg bele nem gondolunk: járvány idején egyáltalán nem mellékes, mekkora esélyt adunk a fertőzésnek.

A walesi Aberystwyth Egyetem vezető kutatója, dr. Dave Whitworth és az intézmény PhD-hallgatója, Sara Mela a következő kísérletet végezte el: egy gumikesztyű külső felét E. coli baktériumot tartalmazó oldatba mártották, majd a kesztyűt felvéve különböző üdvözlési formákat próbáltak ki. Ezek egyike a kézrázás volt, a másik az, amikor az egy-egy üdvözlők a másik tenyerébe csapnak, a harmadik pedig egy nálunk ennél is kevésbé bevett

köszönési mód: amikor a felek ökleik összeérintésével üdvözlnek egymást. (Utóbbi kettőt jobb híján nevezzük pacsinak, illetve ökölpacsinak.) Whitworth és munkatársa mindhárom esetben megvizsgálta, hogy az aktust követően mennyi baktérium került a kesztyűten fél bőrre. Úgy találták, hogy a kézrázással közel tízszer annyi kórokozót adunk át, mint az ökölpacsi, ilyen szempontból a pacsi valahol félfúton helyezkedik el. A tanulságokat Whitworth professzor a következőképpen összegezte: „Az emberek ritkán gondolkodnak el a kézfogás egészségügyi kockázatain. Ha a nagyközönség széles körű bátorítást kapna az ökölpacsi gyakorlására, az egyszerű lehetőség lenne a fertőző betegségek terjedésének visszaszorítására.” (A hírről a tekintélyes amerikai szakfolyóirat, az American Journal of Infection Control számolt be; a cikk honlapjukon angolul olvasható itt: www.ajicjournal.org.)

A témához kapcsolódik, hogy a felmérések szerint évente mintegy másfél millió ember kap baktériumfertőzést kórházi tartózkodása alatt, és csak Európában évente mintegy 25 ezer ember hal meg olyan fertőzések miatt, amelyet az úgynevezett szuperbaktériumok okoznak (közéjük tar-

toznak pl. az MRSA, illetve a C. difficile elnevezésű kórokozók). A szuperbaktériumok leggyesztőbb tulajdonsága, hogy ellenállnak az ismert antibiotikumoknak; megjelenésükért többnyire az antibiotikumok túlzásba vitt, illetve nem előírásos használatát okolják. A gyógyszergyárak komoly erőforrásokat fordítanak a szuperbaktériumok elleni küzdelemre, egy majdnem tíz éve folytatott brit kampány viszont bebizonyította, hogy a hagyományos módszerek is sokat segíthetnek. Az ötlet egyszerű volt: a Mosd a kezeidet (Clean Your Hands) akcióban részt vevő angliai és walesi kórházakban a betegágyak mellé alkoholos kézmosó gélt raktak ki, melléjük pedig posztereket helyeztek ki a falra, amelyek a kézmosás fontosságára hívták fel a figyelmet. Az eredmény pedig több mint meggyőző lett: három év alatt, 2005 és 2008 között az MRSA okozta megbetegedések száma a felére csökkent, a C. difficile pedig 40%-kal kevesebbszer jelentkezett. (A hírről annak idején a BBC News mellett a British Medical Journal online verziója is beszámolt; a cikk itt olvasható angolul: www.bmj.com.)

S.J. ■

hirdetés

„I SAY FELFÁZÁSRA”

tőzegáfonya-kapszula,

ami hat!

Nyaraláshoz, fürdőzéshez biztonság, segítség.

- Klinikailag igazolt, gyors és biztonságos hatású termék, orvosi ajánlással a felfázás kezelésre, megelőzésre.
- Az EU hatóságai által gyógyhatásúnak elfogadott tőzegáfonya-készítmény.
- Szuperhatékony, tartós, intenzív hatás.
- Vegetáriánus kapszulahéj.

30 kapszula / doboz

Nyári akció: -15%

Orvostechnikai eszköz
(CE Z/11/02381)

Akciós ajánlott ára: 2950Ft

Recept nélkül, EP kártyára is kapható
gyógyszertárakban és bioboltokban, Tel: 06-30-2100-155 és a neten: www.pharmajorte.hu
Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.

Jelentős különbségek lehetnek a porcvédő szerek között?

Ha a fájdalmas térdízületi porckopásra gyógyírt keresünk, zavarba ejtően nagy választékkal találkozhatunk a patikákban. A színes dobozok forgatógatóiban és a reklámok ígéreteinek bűvöletében könnyű eltévedni – pedig nem mindegy, mit választunk...

A fájdalmas térdízületi porckopás (artrózis) a szövetek természetes öregedése miatt egyre több embert érint. Idővel ízületeink rugalmassága csökken, a mozgás fájdalmassá válhat, a me-revvé váló ízülettel egyre nehezebben indulunk útnak. Súlyosabb esetben a fájdalom állandósulhat, és már a mindennapi teendők elvégzése is komoly nehézségeket okozhat. Szerencsére ma már van megoldás: glükózamin-szulfát megfelelő szedésével sokat tehetünk térdünk egészségéért és a panaszok enyhítéséért.

A nemzetközi szakmai irányelvek egyértelműen javasolják a glükózamin-szulfát kúraszerű alkalmazását az enyhe-középsúlyos térdízületi porckopás tüneteinek kezelésére.^{1,2}

A kristályos glükózamin-szulfáttal kezelt betegek vizsgálati eredmények meggyőzőek: a Dona® (1500 mg/nap) klinikai vizsgálatokkal igazoltan csökkenti a térdízületi porckopás tüneteit, a fájdalmat és az ízületi mozgáskorlátozottságot.³

A Dona® volt az első kereskedelmi forgalomba került glükózamin-szulfát tartalmú gyógyszer, a benne található kristályos glükózamin-szulfát előállítási technológiája a mai napig szabadalommal védett. Az eljárás eredménye a stabilizált glükózamin-szulfát kristály (a nem kristályosított glükózamin-szulfát ezzel szemben a vizsgálatok szerint instabil molekula).⁴

A glükózamin-szulfáttal végzett eredményes klinikai vizsgálatok többségében is a kristályos glükózamin-szulfátot használták, amely Magyarországon a Dona® néven engedélyezett gyógyszerek hatóanyaga.

Válasszon tudatosan, keresse a kristályos glükózamin-szulfátot, és használja a Dona®-t a térdízületi porckopás tüneteinek kezelésére!

TÉRDFÁJÁS? PORCKOPÁS?



www.dona.hu

- Az eredeti, kristályos (stabil) glükózamin-szulfát
- Csökkenti a térdízületi fájdalmat³
- Csökkenti a térd mozgáskorlátozottságát³

Dona®

Recept nélkül kapható a patikákban!

Kristályos glükózamin-szulfát hatóanyagtartalmú, vény nélkül kapható gyógyszerek. Forg. eng. szám: OGYI-T-4701/07.02 (Dona® 750 mg filmtableta, 30x, 60x), OGYI-T-4701/05 (Dona® 1500 mg por belsőleges oldathoz, 20x). • **Irodalom:** 1. Jordan KM et al. Ann Rheum Dis. 2003;62:1145-1155. • 2. Zhang W et al. Osteoarthritis and Cartilage. 2010;18:476-499. • 3. Towheed TE et al. Cochrane Database of Syst Rev. 2009;CD002946. • 4. Altman RD. Expert Rev Clin Pharmacol. 2009;2(4):359-371. • **Lezárás dátuma:** 2015. 05. 19. • DON201500519 • **További információ:** MEDA Pharma Hungary Kft. 1139 Budapest, Váci út 91. • Tel.: (1) 236-3410 • E-mail: dona@meda.hu • www.meda.hu • www.meda.se

MEDA

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Mentsük a bőrünket!

Szakemberek szerint nyaranta bőrünk gyorsabban öregszik, ápolására, védelmére ezért ilyenkor a nappal kapcsolatos általános szabályokon túl is figyelmet kell fordítani. Ötletek, tanácsok következnek.

Nyáron bőrünk többnyire olajosabbá válik. Éppen ezért arcunk lemosásához lehetőleg ne szappant használjunk, mert annak hatására bőrünk felszíne még nagyobb mennyiségű zsírt termel, és előbb-utóbb pattanások jelennek meg rajta. A melegben sokaknak a hátán alakulnak ki pattanások, és ez nem csupán esztétikai kérdés, mert a meleg, párás környezet segíti elfertőződésüket. Ha ez a probléma rendszeresen jelentkezik, érdemes ellenőrizni az általunk használt samponok, hajápolók összetételét. Ezek némelyike ugyanis hajerősítőként pantenolt tartalmazhat, márpedig ez a vegyület hajlamosít a pattanásosságra.

Bármennyire gondosan védekezünk is a napsütés okozta ártalmak, a leégés ellen, fontos tudni, hogy az UV sugarak hatására szervezetünkben megemelkedik az úgynevezett szabad gyökök szintje. (Ha némiképp egyszerűsítve fogalmazunk, a szabad gyökök felelnek sejtjeink, a szervezetünk öregedéséért.) Védekezni ez ellen úgy lehet, ha minél több antioxidáns juttatunk a szervezetünkbe. Nyaranta jó forrásai az antioxidánsoknak például a paradicsom vagy a spenót, de számos cég is foglalkozik bizonyítottan antioxidáns hatású készítmények, táplálékkiegészítők előállításával, forgalmazásával.

A hidratálás, szervezetünk megfelelő mennyiségű folyadékkal történő ellátása a kánikulában rendkívül lényeges, bőrünk egészségének (és persze szépségének, ruganyosságának) pedig különösen rosszat tesz a kiszáradás. Ez ellen nem csupán megfelelő mennyiségű folyadék, lehetőleg csapvíz, szénsavmentes ásványvíz vagy cukrozatlan tea fogyasztásával védekezhünk, hanem hidratáló hatású bőrápoló készítmények használatával is. Ezek esetében arra ügyeljünk, hogy az olajos bázisú hidratálókból lehetőleg a könnyebbeket válasszuk. (A megfelelő termék kiválasztásához nyugodtan kérjük ki az eladó vagy egy kozmetikus véleményét.) Szentén lényeges szempont, hogy a citrusféléket is tartalmazó készítményeket nem szabad a napozást megelőzően, illetve rögtön utána alkalmazni. Természetesen nem kell lemondani ezek használatáról, ám a napozás kezdete és vége, illetve az ilyen kozmetikummal történő hidratálás között tartsunk legalább háromórnyi szünetet.

A bőrápolás néhány hasznos segédeszköze otthon is előállítható. Hidratáláshoz külsőleg alkalmazva használhatunk dinnye- vagy uborkalevet, utóbbit fele-fele arányban citromlével elegyítve pedig nyugtató-hidratáló hatású arctonikót kapunk. (A koktélt felhasználásig hűtőben tartjuk.) Szentén bevett – és ősrégi – házi praktika az olívaolaj használatát hidratáláshoz, különösen azok esetében, akiknek bőre az átlagosnál szárazabb.

Természetesen dönthetünk úgy is, hogy az elérhető számtalan, szakemberek által kifejlesztett termék közül választjuk ki a pénztárcánknak és bőrtípusunknak, valamint igényeinknek megfelelőt.

P. Gy. ■

hirdetés —

LYL FITOTÉKA BIOHÁZ
GYÓGSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS
VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL
BIOBRAN, CULEVIT, NATURKOZMETIKUMOK...

1123 Budapest, Kékgolyó u. 12. www.protolab.hu

Testkezelés

A készítmény bőrpír jelentkezése mellett fokozza a szöveti keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcserét és egyben előtérbe a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres használat mellett szemmel látható a hatása.

500 ml - 2800 Ft
150 ml - 1690 Ft

BODY GEL

Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188 www.protolab.hu
Mintalet: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.

Könnyű lábak

Átfogó vénás védelem,
citrus flavonoidokkal!

Vénás lábfájás ellen



Egyedi, természetes
hatóanyaggal



Csúctechnológia -
jól felszívódó,
mikronizált forma



detralex
A VEZETŐ
VÉNAERŐSÍTŐ *

detralex®

MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszerárakban.

*Magyarországon 2014-ben több mint fél milliószor választották a Detralex-et vénás panaszaik enyhítésére.
Köszönjük, hogy segíthettünk!

Forrás: IMS Pharmatrend 3/2015 adatbázis 2014. évi országos adatok; Detralex filmtabletta; 46,8% részesedés eladott dobozszámban; 10B1 piac
Servier Hungaria Kft., 1062 Budapest, Váci út 1-3. Telefon:1-238-7798, Fax:1-238-7966 www.fajalabam.hu



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!