

14

EGÉSZSÉG

Tévhitek a szív- és érrendszeri betegségekről

38

PRIMA MEDICA

Cukorbetegközpont

46

LIFESTYLE

Legyenek kíváncsiak!
Interjú Balsai Mónival

64

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 64. oldalra!





HOTEL *****
WELLAMARIN
LEISURE & WELLNESS



8621. ZAMÁRDI, EÖTVÖS U. 15/1
+36 84 545-800 WELLAMARIN.HU

TISZTELT OLVASÓINK!

Nyarat idéző aranylő árnyalatokban pompázik a természet. A meleg színek szinte csalogatnak a természetbe, sokan ilyenkor is örömet lelik a természetjárásban. A hűvösebb idő beköszönte szinte már a futás szimbólumává is vált, hiszen sokan a nyár után ilyenkor tudnak újra futócipőt ragadni. Sportrovaunkban a futás témakörét futjuk körbe, megmutatjuk, merre érdemes elindulni kocogni, és mire érdemes odafigyelni, ha sportfelszerelés vásárlásról van szó. Ha a futás kimarad ebben az évszakban, akkor is érdemes aktív pihenéssel, nem pedig a négy fal között, a televízió előtt tölteni a hétvégéket. Baba-Mama rovatunkban számos családi programlehetőséget kínálunk Olvasóinknak.

November hónapban tartják a diabétesz és a COPD világnapját is. Kiemelt figyelmet kell szentelni mindkét kórállapotnak, így e betegségekről egy-egy átfogó cikket szentelünk a magazinunkban. A hűvösebb időszakban gyakoriak a náthás megbetegedések is, de szakorvosainktól megtudhatjuk, hogy a meghűlésen túl mi minden okozhat még orrdugulást. Színes tartalommal töltöttük fel tehát a legfrissebb Egészség Magazin is! Kellemet olvasást, tartalmas időtöltést és jó egészséget kívánunk!

orvos-termesztetgyogyász, igazgató

Dr. Babai László

IMPRESSZUM

Egészségmagazin 2018/3-4 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Szarka Dorottya, Tomanóczy Andrea, Tóth András, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra, Wágner Rózsa • Címlapfotó: Horváth Judit; Címlapsztori fotó: Dobos Tamás • Layout, design: Adonyi Gábor www.freedimension.hu • Tördelészerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Walter Béla • Nyomda: PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdió www.printpix.hu Felelős vezető: Szakáll Tamás • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu • Terjesztés: alternatív terjesztés

Írásaink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. A közölt cikkek utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelent hirdetésekért a Kiadó felelősséget nem vállal. Támogatott oldalak jelölése (x).

A Széchenyi 2020 keretében európai uniós támogatással megvalósuló projekt: Pályázat címe: Országos Egészségkoordinációs Központ kialakítása, Pályázat száma: GOP 3.3.2-13-2013-0042

SZÉCHENYI 2020

TARTALOM

Egészség

Bőrkiütéseim vannak, mi okozhatja?	2
Zsibbad a keze, lába? Cukorbetegség is állhat mögötte	4
BRAF génmutáció vizsgálata – mikor van rá szükség?	6
Milyen betegségeket jelezhet a féloldali orrdugulás?	8
7 ok, amely hajlamosít a térd ízületi gyulladására	10
November 15. Sokarcú betegség – COPD	12
Amit rosszul tudott a szív- és érrendszeri betegségekről	14
A véralvadást gátló szedők nagy félelme – a vérzésveszély	16
Pajzsmirigy-túlműködéssel is teherbe eshet	18
Ekcémás? A kozmetikus sokat segíthet!	20
Horkol? Légzéskimaradása van? Segíthet az otthoni alvásvizsgálat!	22
Orrdugulás, tüszögés? Poratka allergia is okozhatja	24
Vérnyomáscsökkentés életmóddal	26
Reflux is okozhat légúti betegségeket csecsemőknél	28
Rövid hírek	30
Orvos válaszol	31

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	32
CSR: Dávid kisemberek társasága	33
Szakmai Napok: Cukorbetegség és a trombózis jegyében	34
Intézmény: CukorbetegKözpont	38
Portré: Dr. Csóka János	40
Clubélet	42

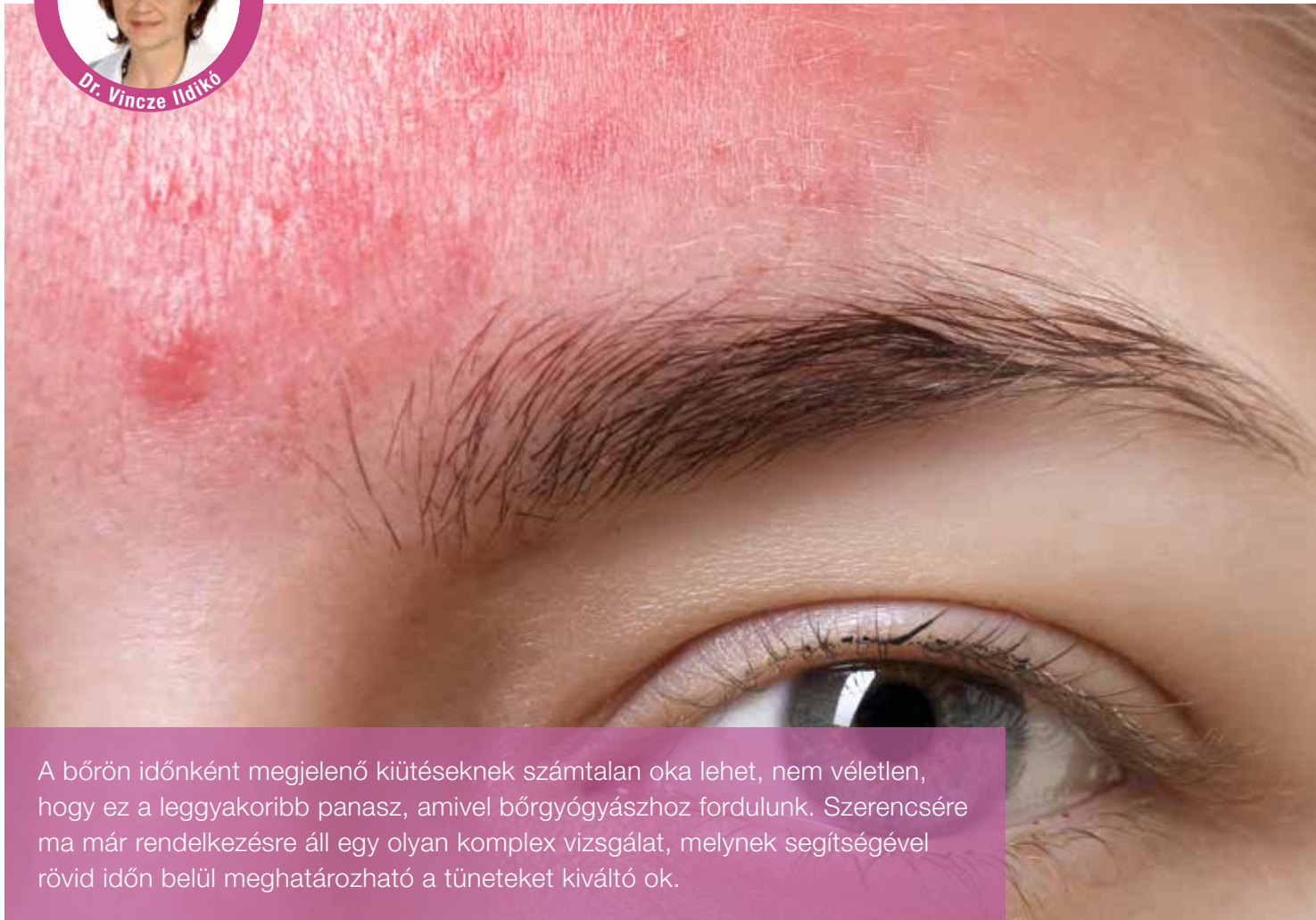
LifeStyle

Címlapsztori: Legyenek kíváncsiak – Interjú Balsai Mónikával	46
Utazás: Kövessük a KÉK metró vonalát!	48
Kultúra: A kegyelmesasszony portréja	50
Humorpirulák	52
Baba-Mama: Hogy elkerüljünk egy képernyő előtt töltött hétvégét	54
Szépség: A kék metró és a kék Duna vonalán	56
Sport: Futócipő az ősz szimbóluma	58
Gasztronómia: Ezerarcú Streetfood	60
Receptek	62
Játék	64



Dr. Vincze Ildikó

BŐRKIÜTÉSEIM VANNAK,



A bőrön időnként megjelenő kiütéseknek számtalan oka lehet, nem véletlen, hogy ez a leggyakoribb panasz, amivel bőrgyógyászhoz fordulunk. Szerencsére ma már rendelkezésre áll egy olyan komplex vizsgálat, melynek segítségével rövid időn belül meghatározható a tüneteket kiváltó ok.

TUSFÜRDŐK, KRÉMEK ÉS FŰSZEREK

Akár elfogyasztva, akár a bőrrel érintkezve bizonyos gyógy- és fűszernövények allergiás tüneteket is okozhatnak. Elfo-gyasztva leggyakrabban a fahéj, vanília, fokhagyma, bors és fűszerpaprika okoz gyomor- és bélrendszeri tüneteket, de bőrküítés is jelentkezhet az arra érzékenyeknél. A kozmetikumokban illatanyagként alkalmazott gyógy- és fűszernövények csalánkiütést és ekcémát is előidézhetnek.

LISZTÉRZÉKENYSÉGET IS JELEZHETNEK A BŐRTÜNETEK!

A DHD (dermatitis herpetiformis) nevű betegség jele is lehet, ha az erősen viszkető, apró hólyagos kiütések elsősorban a végtagokon, a könyök, a térdek és a fenék területén jelennek meg csoportosan, hol eltűnnek, hol időről időre visszatérnek.

A DHD mellett a betegeknél sokszor tünetmentesen zajlik a bélbolyhok pusztulását okozó lisztérzékenység (más néven cöliákia). Amennyiben ezt vizsgálatok is igazolják, a bőrtünetek kezeléséhez gluténmentes étrend betartása szükséges.

MOSÓPOR ÉS ÖBLÍTŐ IS OKOZHATJA

A mosószerek, öblítők is okozhatnak allergiás tüneteket. Egyes készítmények 10-15-féle összetevőből is állhatnak. A szennyezőanyagok eltávolítását enzimek végzik, a ruhák puhaságáért a celluláz, fehérségükért a szerves peroxid vegyületek felelnek, de a tökéletes tisztaság érdekében az összetevők között szerepelnek még felületaktív hatóanyagok, leoldószerek és színvédők is, a poralakú mosószerek pedig nikkelt és kobaltot is tartalmazhatnak. Ezek közt könnyen akadhat olyan, amire érzékenyebben reagálunk, ha naphosszat érintkeznek a bőrünkkel.

MI OKOZHATJA?



EGY VIZSGÁLAT SEGÍTHET FELFEDNI A KIVÁLTÓ OKOT

Dr. Vincze Ildikó elmondta, hogy a felsoroltak mellett a különböző bőrtünetek hátterében egyéb okok is állhatnak, az ilyen jellegű panaszok kivizsgálása során ezért nagyon fontos a beteg alapos kikérdezése. Mielőtt orvoshoz fordulunk, gondoljuk át, hogy mikor, milyen körülmények között jelentkeztek a panaszaink. Mit fogyasztottunk előtte, használtunk-e valamilyen kozmetikumot, kipróbáltunk-e új mosószeret vagy szedtünk-e valamilyen gyógyszert.

A pontos válaszaink mellett a gyorsabb diagnózist segítheti a multiplex allergiateszt is. Hosszas kivizsgálás helyett mindössze egy teszttel ellenőrizni lehet, hogy bizonyos élelmiszer-, fűszer- vagy környezeti allergén melyik komponense okozza a panaszokat. A kontakt érzékenység kivizsgálása egyéb módszerrel, úgynevezett epicutan teszttel lehetséges. Tünetmentes állapotot csak akkor lehet elérni, ha sikerül a kiváltó allergéneket azonosítani, és ezek elkerülésével – például a problémás élelmiszert mellőzve, mosóport vagy kozmetikumokat lecserélve – a kiváltó okot megszüntetni.

GYÜMÖLCSÖK ÉS ADALÉKANYAGOK

Mesterséges színezőanyagok, tartósítószer, aromák is előidézhethetnek csalánkiütéseket. Az érzékenység bármilyen életkorban kialakulhat, ezért olyan ételek is problémát okoznak, amiket korábban panasz nélkül fogyasztottunk (például a fűszerkeverékekben vagy készételekben jelen lévő ízfokozók, tartósítószer, üdítőitalok, édességek: csokoládé, cukorka, fagyalt). Ilyen esetekben tartósítószer- és színezékmentes diéta tartása javasolt. Friss gyümölcsök – például eper, málna, déligyümölcsök, kivi, ananász – is állhatnak a háttérben, ezek főleg kisgyermekekben vagy pollenallergiás felnőttekben okoznak tüneteket.

FÉNYÉRZÉKENYÍTŐ GYÓGYSZEREK

Bizonyos gyógyszereket ősszel és télen biztonságosan szedhetünk, de tavasszal és nyáron a napfény hatását felerősítik,

úgynevezett fototoxikus reakciót váltanak ki, így rövid idő alatt napégést, hólyagos bőrtüneteket okozhatnak a napnak kitett területeken. Jellemző a rövidnadrág viselése mellett a lábszárakon, az alkarokon a póló vonaláig, nyakon, dekoltázon, arcon megjelenő vörös, viszkető, sokszor hólyagos bőrtünetek kialakulása.

NYÁRON A KLÓR MIATT IS SOKAN SZENVEDNEK

Nem valódi allergiáról, hanem fokozott érzékenységről – úgynevezett irritatív ekcémáról van szó. Ez okozza, hogy a vízben fürdőzés hatására az érintetteknek ekcémaszerű tünetek jelennek meg – magyarázza dr. Vincze Ildikó, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyász–kozmetológus szakorvosa. A tünetek az érintkezés helyén jelentkeznek vörös, viszkető, nedvező hólyagocskák, duzzanat formájában.



ZSIBBAD A KEZE, LÁBA? CUKORBETEGSÉG IS ÁLLHAT MÖGÖTTE!

A végtagok zsibbadása igen gyakori panasz, melyet általában hosszabban kitartott, rossz vérkeringéssel járó testhelyzet okoz, és csupán pár percre jelentkezik. Amennyiben rendszeresen és huzamosabb ideig áll fenn a probléma, úgy alapos kivizsgálás javasolt, mivel gyakran komolyabb betegség tünete is lehet. **Dr. Bibok György**, a CukorbetegKözpont diabetológusa szerint ugyanis gyakori, amikor cukorbetegséghez társuló szövődményt jelez a kéz, illetve a láb zsibbadása.

A CUKORBETEGSÉG HOSSZÚ ÉVEKIG FELDERÍTETLEN MARADHAT

A 2-es típusú cukorbetegség egy olyan állapot, mely hosszú ideig, akár évekig is diagnosztizálatlan maradhat, mivel eleinte gyakran semmilyen tünetet nem okoz. Éppen ezért sokszor véletlenszerűen derül fény a betegségre, melynek nagy veszélye, hogy ha már jó ideje fennáll a magasabb vércukorszint, akkor az az évek folyamán súlyos szövődményeket generálhat. A diabétesz sajnos szinte az egész szervrendszerre negatív hatást gyakorol, így a cukorbetegséggel küzdők igen nagy veszélynek vannak kitéve, például különböző szív- és érrendszeri problémáknak is.

Éppen ezért óriási jelentősége van a rendszeres szűrésnek, főleg azoknál, akiknél a cukorbetegségre hajlamosító kockázati tényezők fennállnak (például túlsúly, családban előforduló diabétesz, terhességi cukorbetegség, 50 év feletti kor, mozgásszegény életmód), hiszen a mielőbb megkezdett terápia a kulcsa a szövődmények elkerülésének.

A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG TÜNETEI LEHETNEK:

- fokozott szomjúságérzet/gyakori vizeletelési inger
- lassan gyógyuló sebek
- gyakori fertőzések
- homályos látás
- végtagok fájdalma, bizsergése, zsibbadása

MI AZ A PERIFÉRIÁS NEUROPÁTIÁ?

Maga az állapot a végtagokon panaszokat okozó idegi károsodást jelent, és mivel ezek az idegek mozgató, érző és vegetatív funkciókat látnak el, ezért a probléma ezeknek a hibás működésében nyilvánul meg. A perifériás idegek károsodása az esetek többségében szimmetrikusan jelentkezik a lábakon. A cukorbetegség kezdetben bizsergésről, égő érzésről, valamint zokni- vagy kesztyűszerűen jelentkező érzéskiesésről számolnak be. Erős fájdalom esetén fájdalmas neuropátiáról beszélünk, mely társulhat a szenzoros vagy a motoros neuropátiához is.

Az állapot nagy veszélye, hogy a beteg előbb-utóbb nem képes érzékelni a fájdalmat (például vízhányagot, éles kavicsot a cipőben, vágást stb.), így a keletkezett seb igen könnyen elfertőződhet, és hozzájárulhat például fekély kialakulásához (a lábamputációk nagy része diabéteszes láb, diabétesz okozta fekély miatt válik szükségessé).

LEHET VALAMIT TENNI AZ ÁLLANDÓ ZSIBBADÁS ELLEN?

Dr. Bibok György, a CukorbetegKözpont diabetológusa szerint az első és legfontosabb lépés a vércukorszint normalizálása megfelelő terápiával. Emellett lehetőség van oki gyógyszeres kezelésre és/vagy tüneti szerek alkalmazására. Szintén fontos a lábak tisztán tartása, rendszeres ellenőrzése (a cipő ellenőrzése is fontos, nincs-e benne például kavics, jó-e a méret). Mindezekon kívül súlyosabb esetekben lehetőség van diabéteszes cipő felírására is.



ZSIBBADÁS
CUKORBETEGSÉG
SZÖVŐDMÉNYEK



BRAF GÉN MUTÁCIÓ VIZSGÁLATA MIKOR VAN RÁ SZÜKSÉG?

A pajzsmirigy daganatos megbetegedéseinek differenciáldiagnosztikájánál igen nagy jelentősége van a jó- és a rosszindulatú elváltozások elkülönítésének, hiszen ez nagymértékben meghatározza a további teendőket. A vékonytű biopszia elvégzése ebben igen nagy segítséget jelent, ám vannak esetek, amikor az úgynevezett BRAF génmutáció vizsgálatára is szükség van. Hogy pontosan mit takar az elnevezés, és hogy mikor érdemes ellenőriztetni a zavar fennállását, arról **dr. Békési Gábor PhD**, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája beszélt.

EGYRE TÖBB A BETEG

A pajzsmirigy megbetegedései közül a legnagyobb riadalmat rendszerint a szervben kialakult göbök, daganatok jelentik. Ezek az elváltozások természetesen lehetnek jó- és rosszindulatúak egyaránt. Általánosságban elmondható, hogy a kétféle göb közül (hideg, meleg göb) a rosszindulatúak jellemzően inkább a hideg göbök. Hogy kell-e aggódni az elváltozások miatt, azt főleg a göb/göbök mérete, növekedési üteme és típusa határozza meg. Nagyságát tekintve általában az 1 cm-nél nagyobb göbök azok, melyeket érdemes további vizsgálatoknak alávetni, hiszen ezek nem csak a pajzsmirigy működésbeli zavarát és rosszabb életminőséget, közérzetet vonhatnak maguk után, hanem fennáll a rosszindulatúság (malignitás) esélye is.

MI AZ A BRAF GÉN MUTÁCIÓ?

A BRAF a 7-es kromoszómán elhelyezkedő gén, melynek több mutációja is ismert. (Érdeemes tudni, hogy minden rosszindulatú daganat egy-egy génmutáció következménye.) A BRAF tulajdonképpen egy ún. protoonkogén, vagyis mutáció esetén onkogénné válik, így hozzájárul a tumor kialakulásához. A gén mutációja esetén a normál jelátvitel sérül, így kóros sejtosztódás veszi kezdetét. Ráadásul ekkor több olyan folyamat is végbemegy, mely hozzájárul egyrészt a daganat növekedéséhez, valamint az osztódásához is. Többek között plusz oxigénben és tápanyagban dúskáló erek jönnek létre, melyek egyre csak táplálják a daganatot.

MIT IS JELENT, HA A VALÓBAN FENNÁLL A BRAF GÉN MUTÁCIÓ?

Amennyiben valakinél bebizonyosodik a BRAF gén mutációja, nála nagy eséllyel fennáll a rosszindulatú daganat jelenléte (a BRAF gén mutációja jellemzően melanoma, pajzsmirigyrák meglétét jelzi). Éppen ezért érdemes a vizsgálatot elvégeztetni, ha fennáll a rosszindulatú pajzsmirigydaganat gyanúja – mondja dr. Békési Gábor PhD, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája.

MILYEN ESETEK BEN ÉRDEMES RÉSZT VENNI A VIZSGÁLATON?

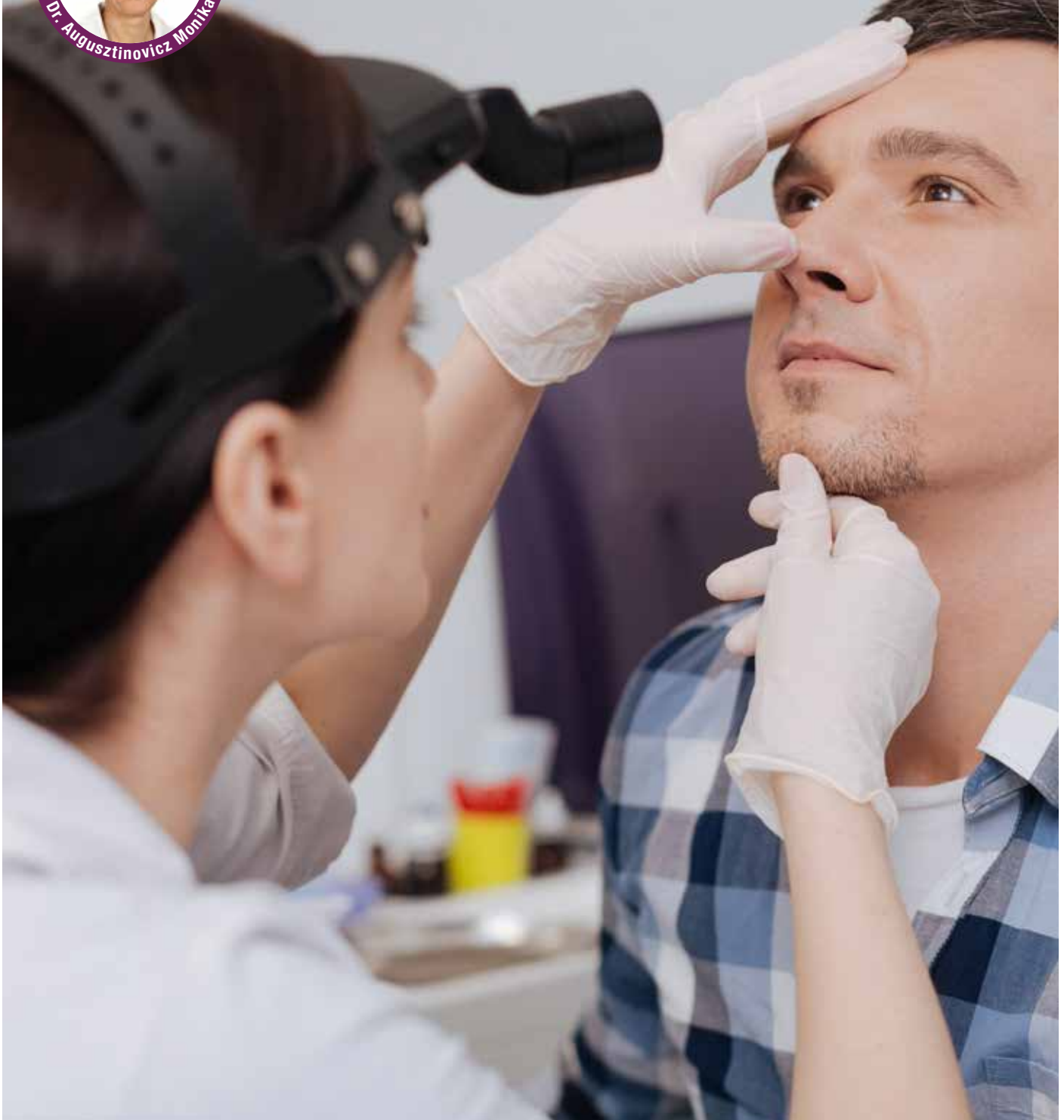
Mivel a pajzsmirigy göbök, daganatok esetén nagy jelentősége van a rosszindulatúság kizárásának, ezért fontos az elváltozás minél pontosabb diagnózisa. Ebben igen nagy szerepe van az aspirációs/vékonytű biopsziának, ám sajnos vannak olyan esetek (10-40 százalékban), amikor még így sem lehet egyértelműen eldönteni, jó- vagy rosszindulatú-e az elváltozás. Ilyenkor célszerű a génmutáció vizsgálata, hiszen ezáltal egyrészt elkerülhető egy felesleges műtét (illetve fordítva, indikálhatja azt). Ezenkívül a pozitív eredmény előrevetíti azt, hogy egy jelenleg jóindulatúnak mutatkozó daganat később rosszindulatúvá váljon (így akár meleg göbök esetén is célszerű lehet a vizsgálat).



PAJZSMIRIGY BETEGSÉG
ENDOKRINOLÓGIA
GÖBÖK



MILYEN BETEGSÉGEKET JELEZHET A FÉLOLDALI ORRDUGULÁS?



Gyakori náthás és allergiás tünet az orrdugulás, ám ilyenkor jellemzően mindkét orrnyílás eldugul, vagy felváltva az egyik, majd a másik. Ha azonban csak az egyik oldalon jelentkezik orrdugulás, az akár súlyos betegségek tünete is lehet. **Dr. Augusztinovicz Monika** fül-orr-gégész, allergológus, a Fül-orr-gégeközpont orvosa öt lehetséges kiváltó okot sorolt fel a féloldali orrdugulás háttéréként.

ORRPOLIP

Az orrpolip az orrnyálkahártya gyulladással túlbujánzása az orrüregben vagy az orrmelléküregekben, ami ha elér egy bizonyos nagyságot, attól függően, hogy melyik oldalon helyezkedik el, féloldali tartós orrdugulást is okozhat. Jelenléte orrhangú beszédet, szaglászökkenést, orrváladékozást, ismételt heveny arcüreggyulladást, felső légúti hurutot és gyakori fejfájást is okozhat.

ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS

Az orrüreget belül közel két egyenlő részre választó orrsövény rendellenességére utal az egyoldali orrdugulás, de gyakran csak a szövődmények hívják fel a figyelmet az elváltozásra: gyakori fejfájás, fülészeti és garatproblémák, idült vagy visszatérő heveny arcüreggyulladás jelentkezhetnek. Orrsövényferdülés jele lehet az orrhangú beszéd is, az eltérés társulhat a külső orr deformitásaival is. Ilyenkor szabad szemmel is láthatóak az eltérések: lehet az egész orr tengelye ferde, vagy a sөvény alsó éle valamelyik orrnyílásban aszimmetrikusan megjelenik.

DAGANAT

Daganatos elváltozás az orrüregben, orrmelléküregekben is kialakulhat, ennek kockázata magasabb azok körében, akik fa-, festék- és vegyipari anyagokkal dolgoznak, számukra ezért is fontos a megfelelő védőfelszerelés viselése. A féloldali orrdugulás mellett felvetheti a rosszindulatú elváltozás gyanúját az orr, az arc duzzanata, az orr váladékozása, szaglászavarok és a gyakori orrvérzés is.

ORRKAGYLÓ-MEGNAGYOBBODÁS

Az orrnyálkahártya tartós gyulladása, vagy hosszan tartó orrspray-használat következménye is lehet az orrkagylók megnagyobbodása. Az orrüregben elhelyezkedő három – alsó, középső és felső – orrkagylók a levegő szűréséért, felmelegítéséért és párásításáért felelősek. Ha a felsorolt okok miatt az alsó orrkagylók néha féloldali túlsúllyal megnagyobbodnak, akkor akadályozzák a légzést, és tartós orrdugulást okoznak. A középső orrkagyló csontos váza veleszületetten megnagyobbodhat, szintén nehezített orrlégzést okozva.

IDEGENTEST AZ ORRBAN

Kisebb gyerekeknél fordul elő, hogy valamilyen apró játékot – például gyöngyöt, gyurma- vagy szivacsdarabot – dugnak az orrukba. Gondoljunk erre a lehetőségre is, ha a féloldali orrdugulás mellett a gyermeknél kellemetlen szagú vagy véres orrfolyás jelentkezik. Ilyenkor ne kísérletezzünk otthoni eltávolítással, a rendelőben gyorsan és szakszerűen eltávolítható az idegentest.

NE LEGYEN ORRCSEPP-FÜGGŐ!

Orrcsepp- vagy orrspray-függőségről beszélünk, ha a betegnek valamilyen okból tartós orrdugulása van, és emiatt hetek-hónapok óta rendszeresen használja a recept nélkül kapható készítményeket. Ezeket azonban csak a betegtájékoztatóban leírt ideig szabad alkalmazni, huzamosabb idő alatt ugyanis az orrnyálkahártyát tönkreteszhetik, tartós orrdugulást, orrkagyló-megnagyobbodást és szaglászavarokat is okozhatnak. Ha tartós orrdugulástól szenvedünk, fül-orr-gégészeti kivizsgálás során meg lehet állapítani a pontos kiváltó okot, és így megfelelő kezelésben részesülhetünk, amivel az orrdugulás szövődményeit is megelőzhetjük.

ORRDUGULÁS FÜL-ORR-GÉGÉSZET NÁTHA



Dr. Páll Zoltán

7

OK, AMELY HAJLAMOSÍT A TÉRD ÍZÜLETI GYULLADÁSÁRA

Az ízületi gyulladás, vagyis az osteoarthritis komoly fájdalmat és mozgáskorlátozottságot is okozhat. **Dr. Páll Zoltán**, a Fájdalomközpont sebésze, traumatológus, sportorvos szerint nem szabad kétségbeesni, a fájdalom csökkenthető, a gyulladás enyhíthető.

SÚLYOS PROBLÉMA – KOMOLY PANASZOK

A térdet érintő ízületi gyulladásra sok esetben gyanakodni lehet, a diagnózis és az ennek megfelelő kezelés azonban kizárólag orvosi vizsgálat alapján rendelhető el. Mindenestre érdemes szakemberhez fordulni, ha valaki duzzanatot, merevséget tapasztal a térdében, ha nehezebbé esik a térdhajlítás és kiegyenesítés, ha reggel, felkelés után erősebben fáj a térd, ha csikorgó hanggal jár a térd mozgatása, vagy ha nehézséget okoz a futás, sőt, akár a gyaloglás is. Szélsőségesen súlyos helyzetben akár a térd mozgásképtelensége is előfordulhat.

7 HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐ

Az osteoarthritis meglehetősen gyakori betegség, amelynek elkerüléséért azonban sokat tehetünk, ha tekintetbe vesszük a kockázati tényezők közül azokat, amelyek az életmódunkból következnek. Az alábbi felsorolás első négy tényezője a megváltoztatható rizikófaktorokat sorjázza.

1. ELHÍZÁS

A magas testtömeg komoly terhet ró az ízületekre, így a térdre is. A kutatások szerint már 10 százalék súlycsökkenés is csökkentheti az osteoarthritis tüneteit.

2. FOKOZOTT TERHELÉS

A fizikai aktivitás bizonyos formái kifejezetten túlterhelhetik a térdízületeket. Egyes fizikai munkakörökre is igaz ez az állítás (amelyek például térdeléssel járnak), és bizonyos sportágak nem szakszerűen végzett edzéseire is. Utóbbiak közé tartozik minden sport, ami ugrálással, futással vagy nagy súlyok emelésével jár.

3. IZOMGYENGESÉG

Ahogy a túlzásba vitt aktivitás, úgy a mozgáshiány is fokozhatja a panaszokat. Az ízületek körüli izomgyengeség súlyosbíthatja az osteoarthritis fájdalmát, ezért az alacsony intenzitású, izomfejlesztő mozgásformák végzése különösen fontos az érintettek számára. Jó választás lehet például a fekvőkerékpár.

4. ELÉGTELEN FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Az ízületi porc nagy részét víz alkotja, így az ízületek és izmok megfelelő működéséhez fontos, hogy megfelelően hidratált maradjon. Ezért az osteoarthritisben szenvedő betegeknek komolyan oda kell figyelniük a folyadékfogyasztásra.

5. IDŐSÖDÉS

Ahogy öregszünk, az ízületeink fokozatosan elhasználódnak. Ezt a folyamatot lassíthatja a rendszeres, megfelelő testmozgás, amelynek fontos részét képezik a nyújtó gyakorlatok is.

6. NEM

A nőket nagyobb arányban érinti az ízületi gyulladás, mint a férfiakat, bár ennek pontos oka nem ismert. Az ösztrogén és az ízületi gyulladás kapcsolatát jelenleg is kutatják, és nem kizárt, hogy a női nemi hormon csökkenő szintje összefüggésbe hozható a problémával.

7. KORÁBBI SÉRÜLÉSEK

Akinek korábban volt térd sérülése, annak megnő a rizikója az ízületi gyulladás későbbi kialakulására is, – már csak ezért is fontos a megfelelő, szakszerű edzőmunka, a bemelegítés és a nyújtás.



A MEGFELELŐ KEZELÉS NAGYON SOKAT SEGÍT

Elsődleges feladat az ízület nyugalomba helyezése, a gyulladás csökkentése borogatásokkal, jegeléssel, gyulladáscsökkentők használatával. Az orvosi kezelés módjáról pedig természetesen szakembernek kell döntenie.

– Az aktív fájdalomcsillapítás egyik fő eszköze a célzott injekciós-infiltrációs fájdalomcsillapítás. Az eljárás tulajdonképpen a szövetrészes gyulladásának célzott injekciós csillapítása. Azoknál, akik tartós és szteroidmentes fájdalomcsillapításra vágnak, nagyon jó hatást lehet elérni a fájdalomcsökkentésben és a mozgástartomány visszaállításában a hialuronsavas injekciókúrával és az orvosi kollagénterápiával – hangsúlyozza dr. Páll Zoltán, a Fájdalomközpont sebésze, traumatológus, sportorvos. Ez utóbbi egy természetes hatóanyagokat alkalmazó injekciókúra, amelynek hatóanyagait klinikai vizsgálatokkal bizonyított, hatékony megoldást jelentenek az ízületi fájdalomcsillapításban.



Dr. Potecz Györgyi

SOKARCÚ BETEGSÉG:



Az idei világnap a betegség kezdeti, gyakran elbagatellizált tüneteire, a korai diagnózis fontosságára és arra is felhívja a figyelmet, hogy a COPD nem csak a dohányosok betegsége.

A WHO együttműködő szervezete, a Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) idén 16. alkalommal rendezte meg a COPD Világnapot. A rendezvény fő üzenete ebben az évben: The Many Faces of COPD, vagyis a betegség különböző, sokszor hosszú ideig lappangó tüneteire, változatos megjelenési formáira hívja fel a figyelmet.

FIGYELJÜK A KEZDETI TÜNETEKET!

A COPD krónikus légúti betegség, mely nem gyógyítható, de idejében felismerve jól kezelhető, a betegek megfelelő kezelés mellett teljes életet élhetnek – magyarázza a korai diagnózis jelentőségét **dr. Potecz Györgyi** tüdőgyógyász, a Tüdőközpont főorvosa. Sokan azonban

csak későn fordulnak orvoshoz, mert azt gondolják – különösen, ha dohányoznak is –, hogy a gyakori köhögés, a szorító érzés a mellkasban, a nehézlégzés, a váladék felkőhögése korral járó, természetes tünetek. Pedig egyáltalán nem az, sőt, a kezdeti jeleket azért sem szabadna félvállról venni, mert azok idővel egyre gyakrabban, kezdetben csak terhelésre, végül már nyugalmi helyzetben is jelentkeznek, majd a betegség végső stádiumában a betegeknél rendszerint folyamatos otthoni oxigénterápia válik szükségessé.

AKKOR IS LEHET COPD-M, HA NEM DOHÁNYZOM

- COPD a nemdohányzók körében is kialakulhat, esetükben elsősorban a passzív dohányzás, a légszennyezettség növeli a kockázatát, de becslések szerint a betegek 15 százalékánál a munkahelyi környezet – különösen a szénpor és a kristályos szilícium-dioxid – tartós belélegzése váltja ki a tünetek megjelenését. Veszélyeztetettek

NOVEMBER 15. A COPD VILÁGNAPJA



még a műanyaggyártással foglalkozók, valamint a textil-, bőr-, fémfeldolgozó- és építőiparban dolgozók.

- A meglévő egyéb krónikus légúti betegség is növeli a COPD kialakulásának kockázatát, asztmások körében átlagosan 8 százalékkal magasabb az előfordulása, s ennél is sokkal magasabb a dohányos asztmások körében.

- Genetikai tényezők is szerepet játszhatnak megjelenésében, az alfa-1 antitripszin nevű anyag, a májban előforduló fehérje hiánya a COPD-ben szenvedő betegek 5 százalékát teheti ki.

- A betegség kialakulásának esélye az életkorral is növekszik. A legtöbb COPD-ben szenvedő ember 40 évnél idősebb, de a fiatalon, sokszor a tizenéves kor elején elkezdett rendszeres dohányzás esetén a betegség kezdete is fiatalabb életkorra várható.



MIT TEGYEK, HOGY IDEJÉBEN FELISMERJEM?

A COPD szűrésére alkalmas, fájdalomtalan eljárás a légzésfunkciós vizsgálat, más néven spirometria. Segítségével már kezdeti stádiumban is felismerhető a betegség jelenléte. Ezt a vizsgálatot évente javasolt elvégeztetni akkor is, ha semmilyen panaszunk nincs, de akár az életkor, akár a dohányzás, meglévő egyéb krónikus légúti betegség vagy munkahelyi ártalmak miatt a veszélyeztetett csoportba tartozunk.

COPD TÜDŐBETEGSÉG LÉGZÉSFUNKCIÓ



AMIT ROSSZUL TUDOTT A SZÍV-

Számos tévhit kering a szív- és érrendszeri betegségekről, amelyeket saját egészségünk és biztonságunk érdekében jobb, ha eloszlatunk. **Dr. Vaskó Péter**, a KardioKözpont szakorvosa a leggyakoribb tévedéseket tisztázza.

Íme, a leggyakoribb tévhitek:

MAGAS VÉRNYOMÁSRA ADDIG NEM KELL GYANAKODNI, AMÍG NINCSENEK TÜNETEK

A magas vérnyomást éppen azért nevezik csendes gyilkosnak, mert sokszor nem is tudunk a jelenlétéről. Számítalan esetben csak egy rutin orvosi ellenőrzésen derül fény a magas értékekre. Ugyanakkor sokan nem veszik komolyan az esetlegesen mégis felmerülő tüneteket sem, mint a fejfájást, a tompa fájdalmat a tarkóban, halántékban, ami lehajlaskor fokozódik, a romló koncentrációt és a gyengülő egyensúlyérzéklet, a verejtékezést, a múlt látászavart. Holott a magas vérnyomás korai felismerése és kezelése olyan komoly következményektől is megvédhet, mint a szívinfarktus, a stroke vagy a vesekárosodás.

A SZÍVBETEGSÉG CSAK AZ IDŐSEBBEKET FENYEGETI

Sajnos a fiatalság nem zárja ki a betegséget, különösen az ő életmódjuk hordozza a legtöbb rizikófaktort. Egyre fiatalabbaknál is jelentkeznek szívbetegségek, különösen azoknál, akik elhízással, cukorbetegséggel küzdenek, illetve nem mozognak és dohányoznak. Ráadásul bizonyos genetikai okoknál fogva már gyermekkorban kialakulhatnak plakkok az erekben, ami az érszűkülethez vezető út első lépcsője.

HA VAN SZÍVBETEG A CSALÁDBAN, ELKERÜLHETETLEN AZ ÖRÖKLŐDÉS

Bár a genetikai hajlam valóban öröklődik, ugyanakkor mindenkinek lehetősége van jelentősen csökkentenie a megbetegedés esélyét. A megelőzésnek két alappillére van: a rendszeres kardiológiai kontroll, és szükség esetén kezelés, valamint az életmód reformja, amiről fel is világosítjuk az érintetteket – mondja dr. Vaskó Péter, a KardioKözpont kardiológusa.

NINCS ÖSSZEFÜGGÉS A CUKORBETEGSÉG ÉS A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK KÖZT

A cukorbetegség kezelése csökkentheti vagy késleltetheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, de a rizikó ebben az esetben is nagyobb, mint a nem cukorbetegéknél. Különösen igaz ez akkor, ha olyan további rizikófaktorok is jelen vannak, mint a magas vérnyomás, az elhízás, illetve ha a cukorbetegséget nem kezelik.

A KOLESZTERINSZINTET 40-50 ÉVES KORTÓL ÉRDEMES ELLENŐRIZTETNI

Az ajánlások szerint 20 éves kortól ötévente, 30 éves kortól legalább évente mérjünk a koleszterinszintünket! Különösen érdemes még a fiataloknak is évente ellenőriztetni magukat, ha a családban van szív- és érrendszeri beteg, hiszen akár már gyermekkorban is betegségek rizikófaktora lehet a magas koleszterinszint.

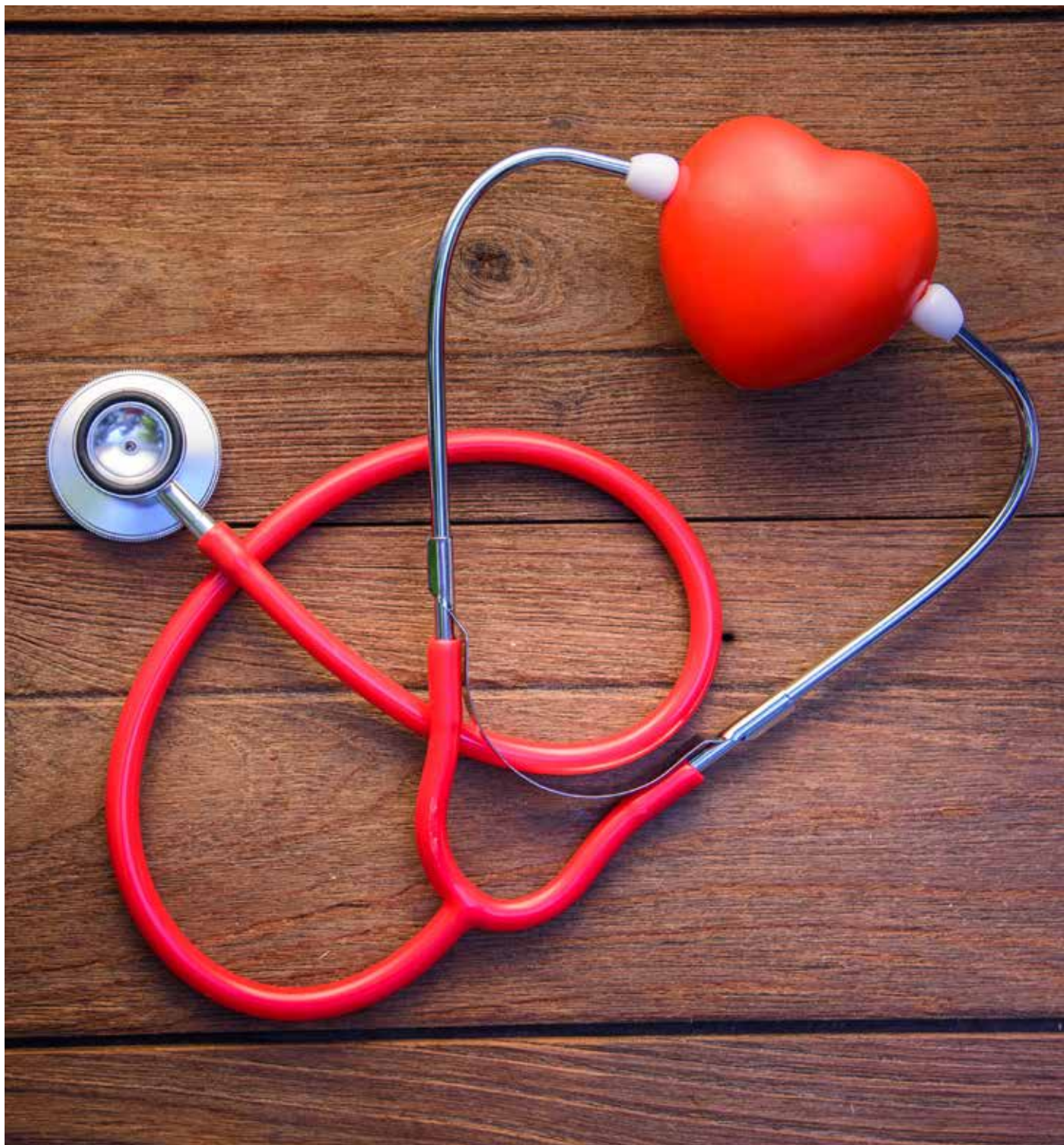
A TÚL GYORS SZÍVVERÉS CSAK A STRESSZ JELE

A szívritmus számátalan okból változhat, hiszen például edzés során felgyorsul, alvásakor lelassul, az esetek többségében nem szükséges miatta aggódnunk. Ugyanakkor a szabálytalan szívverés lehet a szívritmuszavar jele is, amelyet feltétlenül ki kell vizsgáltatni, mert kezelést igényelhet.

SZÍVBETEGSÉGGEL NEM LEHET SPORTOLNI, MOZOGNI

Ez korántsem igaz! Sőt azoknak, akik akár szívinfarktus után belevágnak egy jól felépített életmód- és mozgásprogramba, sokkal jobb a hosszú távú esélyeik, mint az inaktív társaiknak. A pontos, egészséges életmód kidolgozásához azért érdemes szakember segítségét kérni, mert így meghatározható a még biztonságos, de hatékony program, és az ehhez alakított gyógyszeres és egyéb kezelés is.

ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEKRŐL





A VÉRALVADÁSGÁTLÓT SZEDŐK LEGNAGYOBB FÉLELME A VÉRZÉSVESZÉLY

A véralvadásgátló terápia életmentő lehet, hiszen segítségével megelőzhető a vérrögök kialakulása (vagy legalábbis minimálisra csökkenthető az esély). Azonban a rosszul megválasztott/betartott keze-lés nagy veszélyeket is rejt – ilyen például a vérzésveszély. Hogy milyen jelekre kell figyelni, és hogy miként lehet elkerülni, arra **Dr. Blaskó György professzor**, a Trombózisközpont véralvadási specialistája adott választ.

EZÉRT OKOZHATNAK VÉRZÉST A VÉRALVADÁSGÁTLÓK

A véralvadásgátlók jelentősen „belenyúlnak” a véralvadási folyamatokba, és a vérzékenység irányába tolják el a véralvadás/vérzékenység egyensúlyát. (Ez azért történik, hogy a szervezet saját fibrinrög-oldó képessége jobban érvényesülhessen.) Mivel ezen készítmények megnyújtják a alvadási időt, így fennáll a vérzékes szövődmények kialakulásának esélye. Ez jelenthet kisebb és nagyobb vérzéseket is. Előfordulhat, hogy erősebb menstruációs vérzés, fogínyvérzés, a szemén kötőhártya bevérezések stb. jelentkeznek, de súlyos esetben akár életveszélyes belső vérzések is felléphetnek.

MELY VÉRALVADÁSGÁTLÓ ALKALMAZÁSA ESETÉN NAGYOBB A RIZIKÓ?

Sajnos az összes fajta véralvadásgátló magában hordozza a rizikót, akár kumarin, akár heparin, akár NOAC készítményeket használunk. Viszont a kutatások szerint az új típusú véralvadásgátlók (NOAC) esetén némileg csökken a rizikó.

Mint ismeretes, kumarin típusú véralvadásgátlók dózis-irányítását az INR nevű laboreredmény dirigálja, a Na-heparin adását az úgynevezett Aktivált Partialis Thromboplastin Idő (APTI), míg vannak olyanok (mint például az LMWH-k), amelyeknél közvetlenül kell mérni az ún. farmakodinámiás hatást. Az „új” típusúak szedésénél ezt ritkán, indokolt esetben kell elvégezni – mondja a szakember.

EZEKRE A TÜNETEKRE FIGYELJEN

- erős menstruációs vérzés
- vérszegénység, vashiány
- fogínyvérzés, például fogmosás során
- nehezen elálló vérzések (például sérülés esetén)
- a szem kötőhártyájának bevérezése

- megmagyarázhatatlan kék-zöld foltok a bőrön, véraláfutások
- vérvizelés
- véres széklet

HOGYAN LEHET ELKERÜLNI A VÉRZÉSES SZÖVŐDMÉNYEKET VÉRALVADÁSGÁTLÓ SZEDÉSE SORÁN?

Amennyiben régebbi típusú szert szed, úgy nagyon fontos a rendszeres INR-vizsgálat, hiszen ezáltal képet lehet kapni a véralvadási folyamatok mértékéről. Az esetek többségében a 2-3 közti érték az elérendő cél. Amennyiben ennél magasabb, úgy az egyensúly a vérzékenység irányába tolódott el, vagyis ekkor megnő a vérzékes szövődmények rizikója. Ekkor a kezelőorvos vagy más dózist javasol, vagy kideríti, mi is állhat a magas INR hátterében (például gyógyszerkölsönhatás, illetve ha alacsony, akkor a megszokottnál több K-vitamin bevétele). Megoldás jelenthet a NOAC készítményre való áttérés, ugyanis ekkor nincs szükség sem INR ellenőrzésre, illetve nem kell gyógyszer-étel-kölsönhatástól sem tartani – mondja Blaskó György professzor, a Trombózisközpont véralvadási specialistája. A másik, amire nagy figyelmet kell fordítani, az az, hogy ha elfelejt bevenni egy tablettát, soha ne használjon másnap dupla annyit, inkább maradjon ki egy szem!

MIT KELL TENNI, HA A VÉRZÉS BEKÖVETKEZETT?

Ha központi idegrendszerben bekövetkezett vérzés-gyanú jelei felmerülnek (beszédzavar, végtaggyengeség, bénulások stb.), vagy ha emésztett vér ürül a széklettel (fekete a színe), vagy vérvizelés jelentkezik, akkor azonnal kórházi kezelés szükséges. Véraláfutások, bő menstruáció, fogínyvérzés esetén másnap jelentkezzen a beteg a kezelőorvosánál! Helyes, ha az aznap reggeli gyógyszerbevételt elhalasztja a sürgősséggel elvégzett laboratóriumi vizsgálatok eredményének megérkezéséig.





PAJZSMIRIGY -TÚLMŰKÖDÉSSEL IS TEHERBE ESHET



A pajzsmirigyzavarok igen komoly problémákat okozhatnak a teherbe esés és a várandósság kapcsán is, ám a legtöbb szó mégis egyedül a pajzsmirigy alulműködésről esik, pedig a szerv túlműködésével is fontos foglalkozni, mikor családalapításra kerül sor. **Dr. Lőrincz Ildikó**t, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusát kérdeztük a témában.

AMIKOR A PAJZSMIRIGY TÚL SOK HORMONT TERMEL

A pajzsmirigy-túlműködés bár ritkább a hipothyreoiditissnél, mégis komoly problémákat és igen kellemetlen tüneteket okozhat. Az állapot során a pajzsmirigy hormonjai (T3, T4) a normálisnál nagyobb mennyiségben vannak jelen, ami fokozott üzemmódra készíti az egész szervezetet. Ennek hatására az anyagcsere-folyamatok felgyorsulnak, fogyás következik be, hasmenés és menstruációs zavarok lépnek fel, az illető idegessé, kissé hiperaktívvá válik, alvászavarokkal küzdhet, valamint fokozott izzadás és szapora pulzus keserítheti meg a mindennapjait. A panaszok gyakran autoimmun Graves–Basedow-kórra utalnak, aminek egyik jellegzetes tünete a szemek kidülledése, így az orvosban sokszor már ránézésre is felmerül az állapot gyanúja. Fontos tudni, hogy a kór gyakran együtt jár a pajzsmirigy megnagyobbodásával, illetve gyulladással, így a vérvétel mellett a pontos diagnózishoz elengedhetetlen a szerv ultrahangos vizsgálata is.

PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS TERHESSÉG SZORÁN?

Akárcsak a pajzsmirigy alulműködése, a kezeletlen túlműködés is komoly befolyást gyakorol mind a teherbe esésre, mind a várandósságra. A betegség felléphet a terhesség előtt, alatt és utána is, ráadásul azt is érdemes figyelembe venni, hogy a terhesség során a pajzsmirigy alaphoz több hormont termel és a mérete is megnő. A problémával már maga a teherbe esés is nehezített, ugyanis menstruációs zavarokat és anovulációs ciklusokat idézhet elő, ezért meddőség esetén érdemes pajzsmirigyzavarral gyanakodni. Sajnos a várandósság során is komoly problémákat okozhat, mivel kezeletlen esetben vetélés és fejlődési rendellenességek alakulhatnak ki a babánál, az anyánál pedig megnő a szívpanaszok és a terhesség

alatti magas vérnyomás esélye, melyek szintén negatív hatással vannak a baba fejlődésére és világra hozatalára – figyelmeztet dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusa.

MIRE KELL FIGYELNI, HA BABÁT SZERETNE?

Természetesen pajzsmirigy-túlműködés esetén is teherbe lehet esni, ám rendszeres kontroll és megfelelő terápia javasolt, ugyanis kezelés nélkül nagy valószínűséggel a babánál is fellép a probléma, hiszen a betegséget okozó antitestek átjutnak a magzathoz is. Ezért a gyógyszeres terápiára az anyának is, és ezáltal a gyermeknek is nagy szüksége van. Ám igen fontos, hogy megfelelő dózisban szedje a kismama, nehogy emiatt átessen a ló túlsó oldalára, és pajzsmirigy-alulműködés alakuljon ki!

Amennyiben az illető már a várandósság előtt tisztában van a betegségével, fontos, hogy megfelelő terápiával (gyógyszer/izotópos kezelés/műtét) normalizálják a pajzsmirigyhormonok szintjét! A kismamának továbbá oda kell figyelnie arra, hogy lehetőleg kerülje a jódt bevitelét, így száműzze a konyhájából a jódozott sót, valamint olyan várandós vitamint válasszon, mely nem tartalmaz jódot! Emellett próbáljon a leendő anyuka minél többet pihenni, mellőzze a pulzusszámot emelő sportokat, fogyasszon nagy mennyiségű folyadékot (2,5-3 l) és kerülje a tűző napot! Amennyiben szükséges, pulzusszámot csökkentő béta-blokkoló szedése is indokolt lehet – természetesen kizárólag orvosi javallatra!

TERHESSÉG PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS LABORVIZSGÁLAT



EKCÉMÁS? A KOZMETIKUS SOKAT SEGÍTHET

Az ekcémás bőr ápolásában a bőrgyógyászati ellátáson túl a kozmetikai kezelés is rendkívül hangsúlyos. **Peterman Krisztina**, a Dermatica mesterkozmetikusa, gyógykozmetikusa a tünetek fellángolásának megelőzésére, a nem érintett bőrterületek ápolására hívta fel a figyelmet.

MI AZ A DERMATITIS?

A dermatitis bőrgyulladást jelent. Leggyakrabban kontakt dermatitisszel találkozunk, ami kialakulhat irritatív vagy allergiás alapon. Ez esetben a panaszokat a bőrrel érintkező valamilyen külső tényező, sokszor a hétköznapiak során gyakran használt tárgyak, kozmetikumok, vegyszerek váltják ki. Súlyosabb esetben a közvetlenül érintkező bőrfelületek mellett más testrészen is megjelenhetnek hasonló tünetek. Az atópiás dermatitis elsősorban a gyermekkor bőrbetegsége, azonban a tünetek elhúzódhatnak egészen a felnőttkorig, főként az arcon, a végtagokon, a kezeken jelentkeznek a vörös, viszkető foltok, plakkok, de nedvedző hólyagocskák is kialakulhatnak. A plakkok egymásra rétegződhetnek, így megvastagodhat a bőrfelület, ami továbbra is viszket, gyulladt és tovább vastagszik – beindul egy ördögi kör. Ezután kisebb-nagyobb mértékben hámlik is a plakkok felszíne. Ilyenkor könnyen felülfertőződik, ami tovább rontja a bőrképletet. A hólyagok kivakarásával aztán tovább növekszik a góc.

Az ekcémáról tudni kell, hogy váltakoznak a krónikus és az akut időszakai. Az erős viszketési inger az akut szakaszban jelentkezik, és a tünetmentes időszakokban megszűnik.

MI MINDEN PROVOKÁLHAT?

Az atópia hajlamot jelent, vagyis ez a bőrbetegség genetikailag erre hajlamos személyeknél alakul ki, ám az öröklődés mellett a külső környezeti faktorok, például az étkezés, a hideg, a fagyás, a csípős szél, a bőr fokozott igénybevétele (mosogató- és tisztítószer, egyéb vegyi anyagok használata) is provokálhatja vagy súlyosbíthatja a tüneteket. Az érintetteknek gyakrabban fordul elő egyéb allergia, szénanátha, súlyosabb esetben asztma. A stressz, a fáradtság ront az ekcémás tüneteken. A javulás mögött állhat például a visszanyert lelki egyensúly, egyes esetekben a napfény, és minden esetben sokat segíthet a gyógykozmetikus kezelés.

MI A CÉL AZ EKCÉMÁS BŐR KOZMETIKAI KEZELÉSEKOR?

– A kozmetikai kezelés célja kiegészíteni az orvosi kezelést, illetve javítani a régóta fennálló állapotot. Bizonyos testrészekről az ekcéma láthatóan teljesen visszaszorítható, ami természetesen nagyon nagy változást, életminőség-javulást jelenthet a páciensnek, aki nek tisztában kell lennie azzal, hogy bár a betegség nem gyógyítható, de sokáig tünetmentessé tehető – hangsúlyozza Peterman Krisztina, a Dermatica mesterkozmetikusa, gyógykozmetikusa.

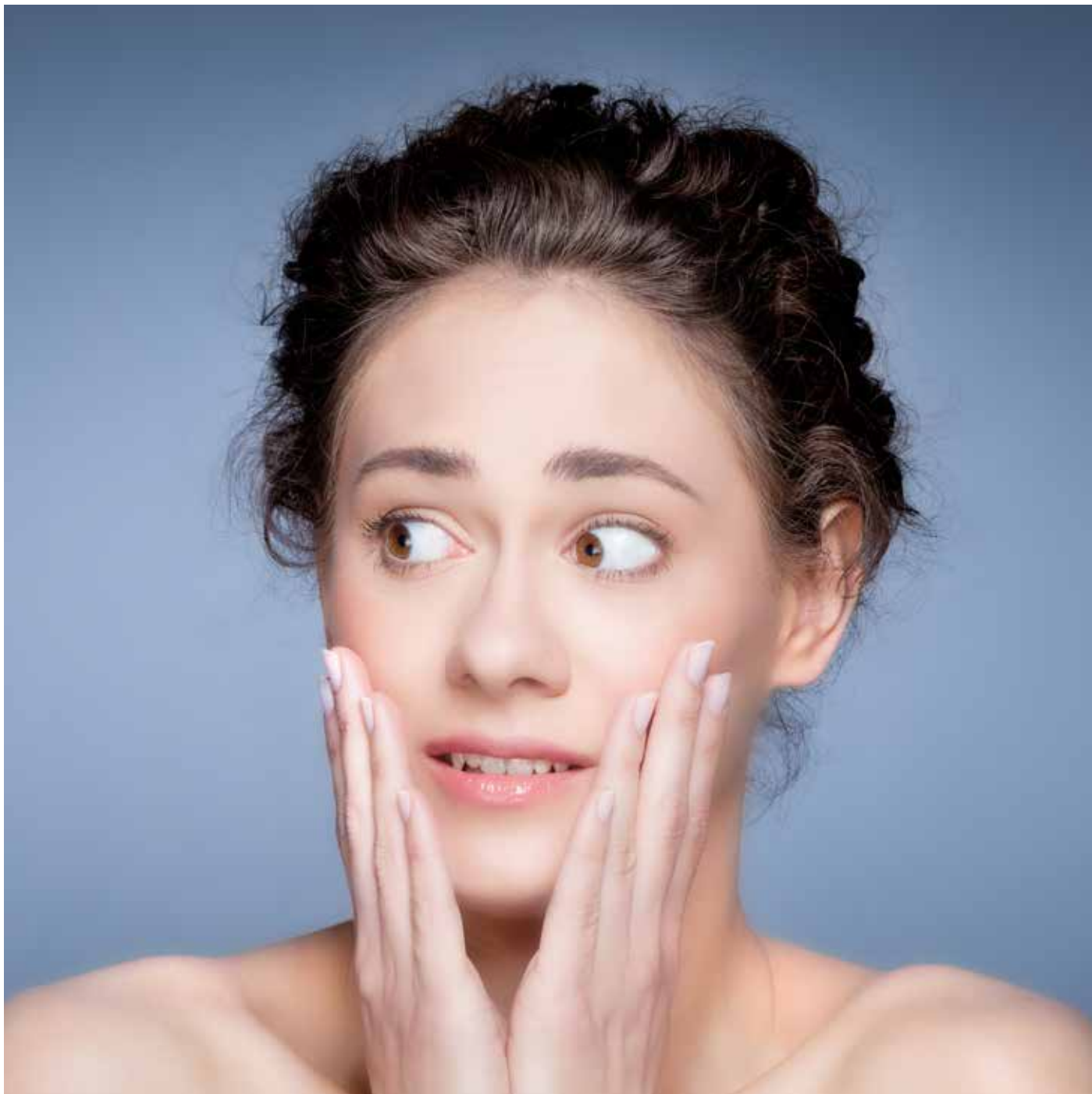
Milyen kozmetikai célok érhetők el ekcémás pácienseknél?

- a mikrokeringés javítása;
- a viszketés csillapítása, a gyulladás csökkentése, a bőr felsarjadzásának, megvastagodásának megelőzése, illetve visszakoptatása;
- a bőr irritációs terhelésének csökkentése;
- a bőr helyi anyagcseréjének felgyorsítása;
- szükség szerint a bőr hidratálása személyre szabott, speciális hatóanyagokkal krónikus stádiumban;
- a felülfertőzések kialakulásának megakadályozása, megszüntetése;
- a kellemes közérzet fenntartása.

Peterman Krisztina szerint, ha a páciens kitartóan, következetesen végigviszi a kúrát, és nem feledkezik meg az otthoni kezelésről sem, helyileg javul a bőrének állapota, tapintása, és elnyújtható a tünetmentes időszakok hossza.

JÓ TANÁCSOK A MINDENNAPOKRA

- Bőrszárazság esetén a legfontosabb teendő a megfelelő és rendszeres hidratálás, lehetőség szerint speciálisan az ekcémás bőrre kifejlesztett termékekkel.
- Használhatnak a gyógynövényes (palástfű, katángkóró, szederlevél, ánizsmag, tejoltó galaj, fűzfakéreg) borogatások, leöntések, kénes gyógyfürdők.
- Ha kizárható a bőrtünetek mögött meghúzódó ételintolerancia, nem szükséges speciális diéta,



bár a gyógykozmetikus szerint hasznos lehet a fehérjemegvonás. Ajánlatos kerülni az erős, fűszeres ételeket, a tartósítószeret, az adalékanyagokat, és friss, teljes értékű élelmiszert fogyasztani.

- Múszálás ruhák, angóra és gyapjú helyett ajánlott jól szellőző, nedvszívó pamutruhát választani.
- A szívtől távol lévő testrészeket kell a legmelegebben tartani, kerüljük a bokavillantást a téli időben. A keringést és a kötőszöveteket is terheli a hidegnek kitettség.
- A fém kiegészítők irritálhatják a bőrt, fokozzák a kontakt dermatitis kockázatát.
- Panaszmentesen is hasznos, ha évszakt váltáskor felkeressük a gyógykozmetikust, aki előkészítheti a bőrt a változásra.



HORKOL, LÉGZÉSKIMARADÁSA VAN? SEGÍTHET AZ OTTHONI ALVÁSVIZSGÁLAT!

Sokan szenvednek a horkolás és az alvás alatti légzéskimaradás tüneteitől, a háttérben álló okok felderítésére azonban kevesebben szánják rá magukat. Egyeseket a hosszú várólista, másokat az idegen környezetben eltöltött éjszaka tart vissza attól, hogy alvásvizsgálatra vállalkozzanak.

Dr. Vida Zsuzsanna, a JóAlvás Központ neurológus főorvosa, szomnológus szerint számukra jelenthet megoldást az otthoni alvásvizsgálat.

MIKOR SZÜKSÉGES AZ ALVÁSVIZSGÁLAT?

Az alvásbetegségek jeleit a páciensek a legtöbb esetben napközben észlelik magukon. Szokatlan fáradtságérzet, álmoság jelentkezik annak ellenére, hogy az éjszakai alvás mennyisége elérte a felnőttek esetében szükséges napi 7-8 órát. Az alvászavarral küzdők rendszerint nehezebben koncentrálnak, csökken a teljesítőképességük, ingerlékenyebbek lesznek. Az alvásproblémák éjszaka jelentkező tüneteire rendszerint a hálótársak figyelnek fel. A horkolás mellett a légzéskimaradás – vagyis amikor hosszabb légzésszünet után a páciens hirtelen levegő után kapkod – is gyakori panasz. A tünetek nem pusztán zavaróak, de hosszú távon magas vérnyomást, szív- és agyi érbetegséget, cukorbetegséget is előidézhetnek.

MIT VIZSGÁLNAK AZ ALVÁSVIZSGÁLATON?

Az alvásvizsgálat során a szervezet alvás alatti működését, illetve ennek kóros eltéréseit vizsgáljuk, így a vizsgálatra is alvás alatt, klasszikusan éjszaka kerül sor. Az alvásfüggő légzésszavar, melynek leggyakoribb tünete a horkolás, két módon vizsgálható. Lefekvés előtt a betegre helyezik azokat a szenzorokat, érzékelőket, melyek az alvás alatti életfunkciókat rögzítik.

– Alvászavar gyanúja esetén részletes elemzést tudunk végezni az úgynevezett poligráfias vizsgálattal.

A kéz egyik ujjára helyezünk fel egy érzékelőt, amely a szervezet oxigénellátottságát és a szívfrekvenciát méri. Az adatokat a csuklóra rögzített, karórához hasonló szerkezet tárolja, ezek letöltése és kiértékelése az alvásambulancián történik. Emellett további érzékelőket is felhelyezünk. Az orr elé illesztett szenzorral regisztráljuk a ki- és belélegzett levegő áramlását, ilyen módon felismerjük azokat a finomabb eltéréseket az éjszakai légvételek során, melyek még nem okoznak jól regisztrálható oxigénszint-csökkenést, de az alvás minőségét akár súlyos mértékben rontják. Ennek következménye a napközbeni álmoság, a felületes alvás, a vérnyomás-

és szívfrekvencia-ingadozás, de akár éjszakai szívritmuszavar is lehet. A mért adatokat a mellkasi pánton elhelyezett mobiltelefonhoz hasonló műszer regisztrálja – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna, a JóAlvás Központ neurológus főorvosa, szomnológus.

ALVÁSVIZSGÁLAT OTTHON

Az alváslaboratóriumi körülményekre néhány páciens rosszul reagál: nem a szokott módon, a szokott ideig, a szokott minőségben alszik, vagy esetleg nem is alszik. Az így kapott eredmény pedig félrevezető, akár értékelhetetlen lehet.

Vida doktornőtől megtudtuk, hogy az említett vizsgálati módszerek otthon, a megszokott alvási körülmények között is hatékonyak lehetnek.

– Mindazoknak, akik váltott műszakban, folyamatos munkarendben vagy állandó éjszakai műszakban dolgoznak, különösen nagy előny, hogy a hazavitt műszerrel az általuk megszokott időben tudnak aludni. Az otthon elvégezhető vizsgálatok felügyeletet nem igényelnek, de ha megoldható, sokat segíthet egy hálótárs, aki figyel, véletlenül nem csúszott-e el egy érzékelő, ezzel növelve az alvó személy biztonságérzetét. Így a mindennapihoz hasonló alvás jöhet létre – mondja a szomnológus.

– Az alvás közben, otthon mért adatokat másnap, az alvásambulancián letöltjük a műszerekről. Az eredmények birtokában pedig már felállíthatjuk a diagnózist, és terápiát javasolhatunk, vagyis elindulhat a páciens egy egészségesebb, jobb minőségű élet felé.

HORKOLÁS
LÉGZÉSKIMARADÁS
ALVÁSVIZSGÁLAT





ORRDUGULÁS, REGGELI TÜSSZÖGÉS? PORATKA ALLERGIA IS OKOZHATJA!



A lakáson belül az allergia tünetei ősztől tavaszig felerősödnek, a legtöbb panaszt a poratka okozza. **Dr. Tárnok Ildikó** allergológus, tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont orvosa elmondta, hogy milyen tünetek esetén gyanakodjunk, hogyan vizsgálható és kezelhető a poratka allergia.

JELLEGZETES TÜNETEK

A légúti allergiák főként orrfolyást okoznak, a poratka allergiásoknál pedig jellemzően inkább orrdugulás jelentkezik. Emellett előfordul szemviszketés és tüsszögés, de jelentkezhetnek bőrtünetek is. Mindenképp említsük meg a kezelőorvosnak, ha ezek a tünetek a reggeli ébredést követően intenzívebben jelentkeznek – hangsúlyozza dr. Tárnok Ildikó. Ez azért fontos információ, mert az atkákkal a legnagyobb mennyiségben az éjszaka folyamán találkozunk, így a reggeli tüneteink szorosan összefügghetnek a jelenlétükkel.

ATKÁK A LAKÁSBAN

A poratka elhalt emberi hámsejtekkel táplálkozik, így legnagyobb mennyiségben az ágyban, párnákban, matracban fordul elő. Az allergiás tüneteket az atkák mikroszkopikus méretűre feltöredezett, beszáradt ürülete okozza, amit belélegezve, megérintve az arra érzékenyeknél szénanáthás, asztmás tünetek jelentkezhetnek, de okozhat csalánkiütést, ekcémát is. A panaszok a téli időszakban felerősödnek egyrészt azért, mert több időt töltünk a lakásban, másrészt a fűtési szezonban a meleg és a magasabb belső páratartalom is kedvező feltételeket biztosít az atkák elszaporodásához.

TIPPEK A LAKÁS ATKAMENTESÍTÉSÉHEZ

Az ágyak mellett az atkák a bútorzuzatokban, szőnyegekben, plüssállatokban is előszeretettel telepednek meg, megszabadulni tőlük pedig még a legalaposabb takarítás mellett is nehéz. A poratka allergiában szenvedő beteg lakásának padlója ezért lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen, a lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszál anyagból készüljenek és mossuk gyakran, legalább havon-

ta. Kárpitozott bútorok helyett válasszuk a bőr, illetve műbőr borításúakat. Az ágynemű talán a legideálisabb atka-tenyészhely, ezért az ágyneműt (a paplant és a párnát is, nem csak a huzatot) 1-2 havonta 60 fokon mossuk át. A plüssjátékok tisztítására a 60 foknál magasabb hőmérsékleten végzett mosás mellett megoldás lehet, ha 24 órára a fagyasztóba helyezzük, ugyanis -20 °C-on az atkák elpusztulnak.

A TAKARÍTÁSON TÚL – IMMUNTERÁPIA

A háziporatka okozta allergiás tünetek kezelésére súlyosabb esetekben alkalmazható az immunterápia is, melynek során a beteg azt az anyagot kapja cseppek vagy tableta formájában, szigorúan ellenőrzött mennyiségben, amire allergiás. A szervezete így idővel megtanulja elviselni azt az allergént, amely korábban az allergiás tüneteket okozta. A 3-5 éven át tartó terápia során a beteg szervezete így fokozatosan hozzászokik a korábban tüneteket okozó allergénhez, és végül megtanulja panaszok nélkül elviselni azt. A gyakorlatban mindez azt jelenti, hogy az őszi-téli időszakban az átlagnál gyakoribb és alaposabb takarítás nélkül is várhatóan nem vagy csak alig jelentkeznek majd a tünetek. Az életminőségen túl az immunterápia a betegek egészségében is számottevő javulást eredményez. A tünetek megszűnése mellett a kezelés jó eséllyel meggátolja a további allergiák kialakulását, és megelőzheti az allergiák szövődményeként gyakran jelentkező asztmát is.

Az immunterápiás kezelést még a tünetek jelentkezése előtt javasolt megkezdeni. Háziporatka allergia esetében a „szezont” egyértelműen a téli hónapok jelentik, november végétől, decembertől erősödnek az allergiás panaszok. A kezelést ezért javasolt már most, az őszi hónapokban megkezdeni. A terápia sikerességéhez legalább három éven keresztül, évi hat hónapon át tartó kezelés szükséges. A légúti allergiák főként orrfolyást okoznak, a poratka allergiásoknál pedig jellemzően inkább orrdugulás jelentkezik.

PORATKA ORRFOLYÁS IMMUNTERÁPIA



VÉRNYOMÁSCSÖKKENTÉS ÉLETMÓDDAL – AKÁR GYÓGYSZER NÉLKÜL IS

Sok magas vérnyomásos beteg gondolja, hogy állapotát csakis a gyógyszerek rendezhetik, holott a megfelelő életmód önmagában is vérnyomáscsökkentő hatással bír, így az esetleges szövődmények esélyét is csökkentheti. **Dr. Vernes Réka**, a KardioKözpont életmód orvosa a legfontosabb tudnivalókra hívta fel a figyelmet.

A HAJLAM MÉG NEM MAGA A BETEGSÉG

Mivel a magas vérnyomás sok esetben tünetmentes, elhanyagolt esetben előfordulhat, hogy csak a stroke, a szívinfarktus vagy éppen a veseelégtelenség hívja fel a figyelmet a betegségre. Tény, hogy a betegségre való hajlam 40%-ban genetikailag meghatározott, de egyre többen ismerik fel, hogy az életmódjukkal kordában tarthatják, sőt akár vissza is fordíthatják a folyamatot – hangsúlyozza dr. Vernes Réka, a KardioKözpont életmód orvosa.

Íme, a vérnyomáscsökkentő életmód alapjai:

1. RENDSZERES MOZGÁS

Az elmúlt évtizedekben a szívbeteg rehabilitációjában elsősorban a mérsékelt-közepes intenzitású mozgás-programokat használták. Szinte szállóigévé vált a heti legalább 150 perces, közepes intenzitású kardiomozgás, legalább heti három alkalomra elosztva. Idővel az izomfejlesztés is fontossá vált, illetve az utóbbi években az egyenletes terhelésnél hatásosabb és rövidebb idő alatt kivitelezhető nagyintenzitású interval tréning is szerepet kapott a magas vérnyomás kezelésében. A megfelelően beállított vérnyomás esetén szakember segítségével elkezdhető a mozgás, gyakorlati kivitelezésében érdemes a magas vérnyomás terápiájában jártas mozgásterapeuta segítségét kérni az orvosi kivizsgálás után.

2. A „SZÍV ÉTRENDJE”

A szív- és érrendszer szempontjából optimális táplálkozás elsősorban növényi alapú, zöldegek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák és telítetlen zsírsavak fogyasztására épül. Nagyon fontos a sóbevitel korlátozása, amit első lépésként az extra sózás elhagyásával érhetünk el. Ezzel párhuzamosan ajánlatos vissza-

rítani a túl sok feldolgozott élelmiszer, zsíros, vörös hús, cukros üdítő, alkohol fogyasztását is. Beválhat az ezen elveket figyelembe vevő DASH és a mediterrán diéta, azonban természetesen a dietetikus által személyre szabott étrend a leghatékonyabb.

3. A TESTSÚLY OPTIMALIZÁLÁSA

Egyértelmű az összefüggés a túlsúly és a magas vérnyomás közt, bizonyított tény, hogy már 5 kilogramm fogyás is csökkenti a vérnyomást. A tartós fogyás pedig elképzelhetetlen testmozgás nélkül. A rendszeres, szívet és keringést támogató kardiomozgás olyan működéseket erősít és indít be, amelyek végeredményben többek között a vérnyomás csökkenését eredményezhetik.

4. A DOHÁNYZÁS ELHAGYÁSA

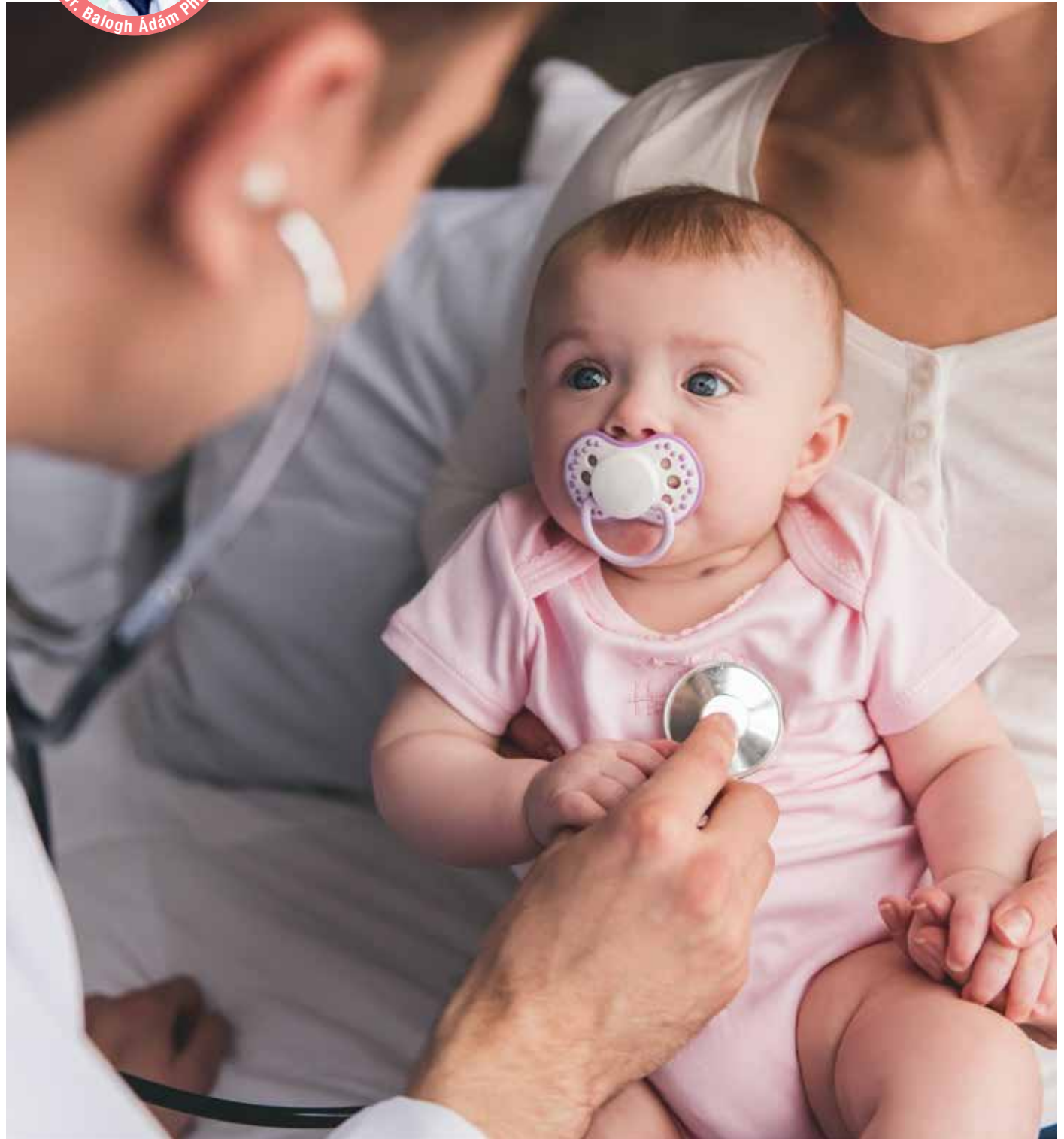
A dohányzás növeli egyrészt a vérrögképződés kockázatát, illetve az érfal kulcsfontosságú belső felszínén is károsodásokat okoz. A dohányzás az egyik legfontosabb rizikófaktor a magas vérnyomás kialakulásában, sőt bebizonyosodott az is, hogy a passzív dohányzás is növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések arányát. Az életmód orvoslásnak csak pozitív „mellékhatásai” vannak.

A gyógyszerek természetesen nagyon fontos szerepet töltenek be a kockázatot jelentő magas vérnyomás kezelésében, és csak ritkán okoznak mellékhatásokat. Vernes doktornő szerint ezzel szemben a természetes vérnyomáscsökkentés, vagyis a pontosan kidolgozott életmódprogram legfeljebb olyan kellemes „mellékhatásokkal” jár, mint a fogyás és a teljesítménynövekedés. A leghatékonyabb módszer tehát a gyógyszeres és az életmóddal történő vérnyomáscsökkentés kombinálása – kardiológus és életmód orvos felügyelete mellett.





REFLUX IS OKOZHAT LÉGÚTI BETEGSÉGEKET CSECSEMŐKNÉL



Többgyermekes családokban gyakran előfordul, hogy a nagyobb testvérek óvodából, iskolából szerzett légúti betegségei körbejárnak a családtagok közt, s ez alól nem kivétel a legkisebb csemete sem. Ha azonban a náthás megbetegedések gyakran ismétlődnek, és egyéb tünetek is jelentkeznek, gondolni kell a reflux lehetőségére is. Az összefüggésről **dr. Balogh Ádám** gyermekgyógyászt, allergia-specialistát, a Budai Allergiaközpont orvosát kérdeztük.

BUKÁS VAGY REFLUX?

Reflux esetén a gyomorsavval és emésztőnedvvel elkeveredett gyomor- és nyombéltartalom visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ez a jelenség egészséges csecsemőknél is bekövetkezik egy kiadós étkezést követően, ilyenkor a „feleslegtől” bukás formájában szabadulnak meg. Ez nem feltétlenül jelez minden esetben problémát, okozhatja az is, ha a baba nagyobb mennyiséget fogyasztott egyszerre, vagy kapkodva, túl gyorsan lakott jól. Ha azonban valóban reflux áll a gyakori bukások hátterében, azt fontos mielőbb felismerni és kezelteni, mert ellenkező esetben súlyos szövődményeket is okozhat!

LÉGÚTI PROBLÉMÁK OKOZÓJA

Egy ilyen lehetséges szövődmény lehet a gyakori légúti panaszok jelentkezése. A visszaáramló gyomortartalom nemcsak a nyelőcsövet, de a légcsövet, légutakat is irritálhatja, az érzékeny nyálkahártyán gyulladásokat okozhat. Ez is közrejátszhat abban, hogy a refluxos babáknál gyakoribbak a felső légúti betegségek. Orrdugulás, nátha, visszatérő köhögés, valamint fülfertőzések jelentkezhetnek, esetenként légzéskimaradás is előfordulhat.

MILYEN TÜNETEK JELZIK MÉG A BETEGSÉGET?

A csecsemők fejletlen emésztőrendszere miatt kicsi babáknál gyakori az étkezések utáni bukás. Kóros állapotként onnantól kezeljük, ha ezek az esetek gyakran

előfordulnak, s inkább hányás formájában jelentkeznek a tünetek – magyarázza dr. Balogh Ádám. Figyelmeztető jel lehet, ha a csecsemő gyakran csuklik, tüsszög, köhögés vagy bőfög, emellett erős szájszag is kialakulhat. A nyelőcsőbe visszaáramló gyomorsav rövid idő alatt gyulladásokat idézhet elő az érintett területen, ezért a csecsemő számára a nyelés fájdalmassá válhat. A fájdalom miatt a baba nyugtalan, rosszul alszik, elutasíthatja az evést. A reflux jele lehet, ha sokszor hátrafeszi a nyakát és hátát, mert így megnyúlik a nyelőcső, ami enyhíti a kellemetlen érzést. A gyakori bukások és a hányás következtében a reflux tünete lehet akár a súlyfejlődés elmaradása is.

KORAI DIAGNÓZISSAL A SZÖVŐDMÉNYEK MEGELŐZHETŐK

Ha idejében felismerjük a tüneteket és orvoshoz fordulunk, kivizsgálással a reflux megállapítható és még a súlyosabb szövődmények előtt kezelni lehet a betegséget. Ebben sokat segíthet, ha a kicsit egy nap több alkalommal, kisebb adagokban tápláljuk, többször, hosszabban büfiztetjük és az ágy fekvését kicsit megemeljük. A tápszer cseréjével, illetve a tápszerhez vagy az anyatejhez kevert sűrítővel is csökkenteni lehet a bukások számát. Jó hír, hogy a panaszok nagyjából a kicsi fél-egy éves kora körül – az emésztőrendszer fejlődésével, a szilárd táplálékok bevezetésével és a kicsi mozgásának változásával (kevesebb időt tölt fekvve) – rendszerint megszűnnek. Addig azonban az amúgy ritka szövődmények – súlyfejlődés elmaradása, nyelőcsőszűkület – megelőzésének érdekében szükséges lehet kezelteni a betegséget!

REFLUX BUKÁS KORAI DIAGNÓZIS

A CUKORBETEGSÉG VILÁGNAPJA: NOVEMBER 14.

DIABETES

NOVEMBER 14.



A cukorbetegség száma Magyarországon 2003 és 2015 között megduplázódott, az érintettek száma évről évre növekszik. A betegség kialakulásában a genetikai tényezők mellett az életmódnak is nagy szerepe van.

A kezeletlen cukorbetegség számos súlyos szövődményhez vezethet, a lábszárfekély, a vak-ság mellett akár vesetranszplantáció is történhet miatta. Ha a családban előfordult már diabéteszes megbetegedés, a születendő gyermek megbetege-désének esélye akár hatszor nagyobb is lehet. A genetikán nem tudunk változtatni, azonban a mozgásszegény életmód és a nem megfelelő táplálkozás az, amelyen lehet.

Míg az 1-es típusú diabétesz autoimmun eredetű, a 2-es típusú diabétesz elsősorban az egészségtelen életmóddal függ össze. Gondolkodjunk el, hogy bevásárlásnál mi kerül a kosarunkba! Valóban szükségünk van-e a zsíros, cukros, fehér liszttel készült élelmiszerekre? Hasznunkra válik, ha munka után mindennap csak a tévé előtt ülünk, a fotelben nyomkodjuk a telefonunkat, vagy aktív, sportos életmódra váltunk?

A cukorbetegség világnapjának egyik fő célja a figyelemfelhívás egy sokakat érintő problémára. Nagyon fontos kihangsúlyozni, hogy a megfelelően karbantartott vércukorértékekkel teljes értékű élet élhető cukorbeteg is. A diabétesz szövődményei megelőzhetőek, de ehhez a probléma időben történő felismerése elengedhetetlen.

A KÓKUSZOLAJ ÉS A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS



Évekig az egyik legegészségesebb zsiradékként tartották számon, azonban az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság) legújabb kutatásai eredményeiben frissítette a kókuszolaj fogyasztására vonatkozó ajánlását. A szakértő szívspecialisták szerint indokolatlanul magasztalják a kókuszolajat; nincsenek releváns kutatási adatok pozitív egészségügyi hatásairól. Az ajánlás szerint a kókuszolaj túlzott fogyasztása az állati zsírokhoz hasonlóan emelheti az úgynevezett rossz koleszterin szintjét, mely növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A kókuszolaj 82 százalékban telített zsírsavakat tartalmaz (összehasonlításképpen a disznóhús 39 százalékához képest).

Az alátámasztott tudományos bizonyítékok azonban kimondják, hogy szívünk és szervezetünk egészségének megőrzése érdekében étrendünket feltétlenül egészítsük ki telítetlen zsírsavakban dúsuló növényi olajokkal. Salátákhoz, öntetekhez használjunk hidegen sajtolt olívaolajat, tökmagolajat, főzésnél részesítsük előnyben a jó minőségű repceolajat (más néven canola olajat). Továbbá az ajánlások kimondják, hogy színesítsük táplálkozásunkat jótékony zsírokat tartalmazó avokádóval és olajos magvakkal.

ORVOS VÁLASZOL



**Dr. Porochnavecz
Marietta**

belgyógyász, diabetológus



Tisztelt Doktornő!

Azért keresem meg Önöket, mert nem tudom, hogy az értékeim, a vizsgálatok 27. hetes kismamaként készültek, mennyire reálisak. 9,1 mmol/l lett a kétórás terheléses vércukrom a napokban. Azóta mérem a cukorszintem otthoni készüléken, és még egyszer sem volt kimagasló az értékem. Ilyenkor mennyi a normális érték? Soha nem fogyasztok hirtelen nagy adag cukrot. Felkereshető olyan doktor, aki kifejezetten a kismamák diabéteszével foglalkozik? Várom válaszukat, előre köszönöm, szép napot.

B. Sz.

Kedves B. Sz.!

Kétórás terheléses vércukorértéke magas, mivel annak 7,8 mmol/l alatt kellene lennie. Vércukormérés éhomyra és étkezés után egy órával ajánlott, ha magának méri. Mindenképpen javaslom a cukorfogyasztás elhagyását, valamint a napi ötszöri-hatszöri étkezést, meghatározott mennyiségű szénhidráttal. Mi a Cukorbetegközpontban foglalkozunk kismamák gondozásával, ha úgy dönt, hogy eljön hozzánk, szívesen várom.

Üdvözlettel:

Dr. Porochnavecz Marietta belgyógyász, diabetológus



**Dr. Sztancsik
Ilona**

kardiológus, sportorvos



Kedves Doktornő!

Napok óta 140/90 Hgmm érték körül van a vérnyomásom, éjjel nem tudok aludni, mert a fejem lüktet. Születésemkor mitralis kollapsust diagnosztizáltak, de eddig semmi problémát nem okozott. Eddig alacsony volt mindig a vérnyomásom, 100-110/70-80 Hgmm körül, csak a pulzusom volt 90-95. Kb. két hónapja ment fel a vérnyomásom először, amit úgy éreztem, hogy fáj a fejem. Válaszukat várva:

P. J.

Tisztelt P. J.!

Egy alapos kardiológiai kivizsgálást ajánlok, hogy kiderítsük, mi okozza a magas vérnyomását, és beállítsunk a megfelelő terápiát. Továbbá mielőbbi életmódváltást javaslom (testsúly normalizálása szükség esetén, sócsökkentés, dash diéta, rendszeres aerob testmozgás), mert számos kutatás bizonyította már az életmódváltás pozitív hatását a vérnyomásra.

Üdvözlettel:

Dr. Sztancsik Ilona kardiológus, sportorvos



Dr. Fülöp Györgyi

fül-orr-gégész, audiológus



Tisztelt Doktor Úr/Nő!

Négy napja munkavégzés közben a jobb fülemet erős hanghatás érte: lemezkalapálás öt percen keresztül. Utána átmeneti halláscsökkenés és fűlsípólás következett. A hallásom visszatért, de a fűlsípólás megmaradt, amit a beszélgetés hangerejének növelésekor egy érces zümmögő hang is kísért. Ez a mai napig folytonosan jelen van. Az lenne a kérdésem, hogy szükségesnek látja-e a szakrendelés felkeresését, illetve mi állhat a fűlzűgásom hátterében?

Tisztelettel: P. T.

Tisztelt P. T.!

Sajnos a zajártalom miatt kialakult fűlzűgását ugyanúgy kellene kezelni, mintha halláscsökkenése is volna. Mivel még csak néhány nap telt el, fontos lenne, hogy mielőbb keressen fel fűl-orr-gégészt, mert meg kellene kezdeni a kezelést! Ilyen esetben a kb. ötnapos kezelést szoktuk ajánlani. Ha valamilyen egyéb betegsége nem kontraindikálja, akkor szteroidkezelést szoktunk alkalmazni az ilyen, maximum tíz napon belül jelentkező betegeknek.

Üdvözlettel:

Dr. Fűlöp Györgyi fűl-orr-gégész, audiológus

OKOSRENDELŐ, AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉRTÉKEK ONLINE NAPLÓZÁSÁRA



Ma már megannyi eszköz, telefonos alkalmazás képes mérni használója napi fizikai aktivitását, energia- és tápanyagbevitelét, de a vércukor, a vérnyomás, az alvás, a testsúly, na meg persze az edzések közbeni pulzus online követése is egyre népszerűbb. Ezen egészségügyi értékek valós idejű követése nem csak a betegek számára biztosít jól átlátható adatokat, de az orvosoknak, dietetikusoknak, mozgásterapeutáknak, edzőknek is hasznos információkkal szolgál.

Így például az Okosrendelő telediabetológiai szolgáltatása a cukorbetegség számára nyújt lehetőséget vércukorméréseik vezetése mellett az elfogyasztott szénhidrátmennyiség és a testmozgás feltüntetésére, de rögzíteni lehet az inzulin/gyógyszer bevitelét is, így egy helyen követhető a legtöbb vércukorszintet befolyásoló tevékenység, ami megkönnyítheti az orvosok számára a kezelések beállítását, finomhangolását.

További előnye az otthoni mérések online naplózásának, hogy így a kitűzött célhoz vezető utat könnyebb követni, legyen szó akár a testsúly vagy a vércukorszint csökkentéséről, esetleg a napi mozgás növeléséről. Megkönnyítik a statisztikák, trendek felállítását, a számszerű adatok összehasonlítását. Ráadásul ennek a technológiai háttére az „okoseszközök” fejlődésével szinte napról napra egyszerűsödik, így ha ezek kezelését egyszer megtanulja a beteg, már nem jelent nagy fáradságot saját egészségügyi értékeinek naplózása.

ARANYÉRKEZELÉS – NE ÜLJ A PROBLÉMÁN!



Szeptembertől elindult a Trombózisközpont legújabb szolgáltatása, az aranyérkezelés – dr. Baranyai László aranyér-specialistával. A fejlett társadalmakban közel a lakosság felét érintő probléma igen kellemetlen tüneteivel megnehezíti a mindennapokat.

Az aranyérbetegség a leggyakoribb végbélkörnyéki elváltozás. Számos oka lehet kialakulásának, melyben szerepet játszik a genetikán túl a jelentős túlsúly, az ülő életmód, a nehéz tárgyak emelésével járó munka vagy mozgásforma, a tartós székrekedés. A kismamákat sem kíméli a kórkép, hiszen a terhesség során a megnövekszik a méh nyomása a kismedencei vénákra, s ez okozhat aranyeres panaszokat is.

A végbéltáji problémákra szerencsére van megoldás: korai stádiumban elegendő speciális kúp vagy krém használata, előrehaladottabb állapotban azonban már szükség lehet orvosi beavatkozásra is. Amennyiben le tudjuk vetkőzni gátlásainkat és speciálisan aranyérrel foglalkozó orvoshoz fordulunk, ez esetben a probléma pontos feltárásával panaszaink néhány hétről akár napokra tudnak redukálódni. Önmagunk gyógyításával szemben a szakorvosi segítséggel akár napok alatt is megszűntethetőek a panaszok, és elkerülhető a probléma újbóli kialakulásának a lehetősége.



BEMUTATKOZIK A DÁVID KISEMBEREK TÁRSASÁGA

Az achondroplasia egy ritka betegség. A betegség körülbelül 200-300 embert érint hazánkban. 1996-ban alakult meg a Dávid Achondroplasiások Társasága, e betegek érdekképviseletéért. 2000-ben Dávid Kisemberek Társaságára változtattuk a nevünket, mert egyre többen jelentkeztek nem achondroplasiával született emberek, bár nekik is egyik problémájuk a kismövés.

Feladatunk leküzdeni minden társadalmi előítéletet, mellyel a kisembernek szembe kell néznie. Gyakran tapasztaljuk, hogy a társadalom a külső alapján ítélkezik, és képtelen figyelembe venni az igazi értékeket. Céljaink közé tartozik elősegíteni az óvodai, iskolai, szakmai és általában a társadalmi integrációt.

A mindennapi életviteli problémák megoldásában a társaság tagjai egymást támogatják, ötleteikkel segítik. Fontos, hogy ezek az emberek tartozzanak valahová, ahol nincsenek egyedül a problémáikkal.

Tevékenységeink:

Tanácsadás és az egészségügyi ellátás igénybevételénél nyújtott segítség

A Dávid Kisemberek Társaságánál megjelölhető azon orvosok és szakemberek (gyermekorvos, fül-orr-gégész, ortopéd orvos, gerincsebész, idegsebész, gyógytornász, pszichológus, pszichopedagógus) neve és elérhetősége, akik rendszeresen ellátásban részesítenek kis növésű pácienseket. Ismereteik kiterjednek ennek a feladatnak a szakszerű ellátására.

Szülőklub működtetése

A szülőklub lényege és célja a folyamatos kapcsolattartás, mely által a hasonló korú gyerekek szülei egymásnak nem specifikus segítséget nyújthatnak a mindennapi nehézségek terén.

Pszichológiai, pedagógiai, nevelési tanácsadás

Célja eloszlatni a félelmeket és kétségeket a fogadó intézmény képviselőinél, illetve tudatosítani és felvilágosítani őket arról, hogy nem jelent nehézséget a kis növésű gyermek jelenléte a közösségben, minimális odafigyeléssel és segítségnyújtással megteremthető mindkét fél számára az optimális légkör és az akadálymentesítés. (Az óvodában egy kisebb szék, alacsonyabbra helyezett fogas, a padban a láb támasztásához szolgáló sámlis stb.)

Napi kapcsolattartás

Azonban a társadalom, az emberek tudnának a legtöbbet nyújtani nekik, ha elfogadóbbak, megértőbbek, segítőkészebbek lennének a kisemberrel szemben. Az achondroplasiások humoros, barátságos emberek, ami segítheti a beilleszkedésüket.

Sport, gyógytorna, Pályaválasztási tanácsadás, Jogi tanácsadás, PR-munka

Elérhetőség:

Dávid Kisemberek Társasága

elnök: Horváth Ákosné Edit
Telefon: +36 30/475-5995
e-mail: kisemberek7@gmail.com
web: www.kisemberek.hu

PRIMA MEDICA Szakmai Napok

A CUKORBETEGSÉG KEZELÉSE A LEGÚJABB IRÁNYELVEK SZERINT

Szeptember 22-én, az első igazi őszi szombaton rendezett Akkreditált Szakmai Napot a „Diabetes mellitus kezelése a legújabb irányelvek szerint” címmel a Prima Medica. Az orvosaink által tartott továbbképzésen a szakorvosok mellett háziorvosok is részt vettek.

A sokakat érintő cukorbetegség témában tartottak előadást a meghívott szakértők a továbbképzésen: dr. Bibok György belgyógyász, diabetológus; dr. Porochnavecz Marietta belgyógyász, diabetológus; dr. Apor Péter PhD belgyógyász, sportorvos; Varga Dóra dietetikus, valamint dr. Arnold Dénes Arnold MSc sebész, akupunktőr szakorvos (HKO).

A SZÖVŐDMÉNYEK ELKERÜLÉSE!

A Szakmai Nap első előadója dr. Bibok György belgyógyász, diabetológus volt. A Cukorbetegközpont orvosa két előadásában a fejlődő cukorbeteg-terápiáról, az innovatív cukorbeteg-monitorozásról és a modern kommunikációs eszközök használatáról beszélt.

ÚJ KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK A CUKORBETEG TERÁPIÁBAN

Dr. Porochnavecz Marietta, a Cukorbetegközpont belgyógyász-diabetológusa a diabétesz kezelésében használt új típusú orális és parenterális antidiabetikumok témáját járta körbe. Előadásban kiemelte a cukorbetegséget felismerő diagnosztika, valamint a személyre szabott terápia megkezdésekor a beteg edukációjának szükségességét.

IZOMERŐ NÖVELÉSE MOZGÁSSAL!

A Szakmai Nap vendégelőadója dr. Apor Péter PhD belgyógyász, sportorvos a cukorbetegség mozgásterápiájáról tartott előadásában hangsúlyozta: érdemes rezisztencia-gyakorlatokkal, az izomerőt megtartó és növelő mozgásformákkal is kiegészíteni az életmód-terápiát, amelynek hangsúlyos részét képezik a kardioedzések, legalább hetente öt alkalommal, fél órában. Szükséges a mozgás előtt és után végzett vércukormérés, edzés közben a folyamatos pulzusmérés az intenzitás meghatározásához, valamint a láb állapotának ellenőrzése.

NAPI TÖBBSZÖRI ÉTKEZÉS!

A diabetológus munkáját segítik a teammunkában a szakorvosokkal együtt dolgozó dietetikusok, akik a cukorbeteg étrendjét állítják össze, személyre szabottan. Varga Dóra, a Cukorbetegközpont dietetikusa a táplálkozásterápiáról és annak újdonságairól adott részletes képet a jelenlévőknek.

RENDSZERES LÁBÁPOLÁS!

Dr. Arnold Dénes Arnold MSc a diabéteszes láb kezeléséről, a sebkezelés komplex megközelítéséről (az intelligens kötszerről, az orvosi méz használatáról, valamint a lökéshullám-terápiáról) tartott előadást, számos példát és fotót mutatva a saját praxisából is.

További információ Szakmai Napjainkról: www.primamedica.hu/szakmai-napok

Telefon: +36 70 409 3041



PRIMA MEDICA Szakmai Napok A TROMBÓZIS TERÁPIÁS MEGKÖZELÍTÉSE

Első alkalommal rendezett a trombózis témakörében akkreditált szakmai napot a Prima Medica Egészséghálózat. A rendezvényen a Trombózisközpont orvosainak előadásait hallhattuk.

ÉLETMENTŐ LEHET A VÉRALVADÁSGÁTLÓ TERÁPIA!

Prof. dr. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája a trombózisok kialakulásáról, megelőzéséről és kezeléséről tartott előadásában hangsúlyozta: amennyiben hatékonyan és ellenőrzötten kezelik a betegeket, akkor lesznek biztonságban.

SZEMÉLYRE SZABOTT DÖNTÉS

A fokozott trombózishajlam klinikai jelentősége, a véralvadásgátlók hatásának felfüggeszthetősége került a középpontba dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombózisközpont hematológus főorvosának előadásában. A mindennapi klinikai gyakorlatban előfordulhatnak olyan élethelyzetek, amikor a véralvadásgátló hatása nagyobb veszélyt jelent a páciens életére, mint annak hiánya. A döntés mindig személyre szabott, amikor a szedett véralvadásgátló hatásának felfüggesztése szükségessé válik.

RENDSZERES MONITOROZÁS!

A véralvadási vizsgálatok laboratóriumi oldala, a véralvadásgátlók hatásmonitorozása volt a témája a szakmai napon dr. Király Viktória labororvosnak, aki kifejtette, hogy olyan komplex vizsgálatokat végeznek trombofília, valamint trombóziskészség fokozódása esetén, mint a véralvadás funkcionális tesztjei, genetikai és immunológiai vizsgálatok.

NAGY HANGSÚLYT KAP A KOMPRESSZIÓS KEZELÉS!

Dr. Kósa Éva angiológus, a Trombózisközpont orvosa A poszttrombotikus szindróma és kezelése címmel tartott előadást. A mélyvénás trombózis krónikus szövődménye, a poszttrombotikus szindróma (PTS) klinikai tünetegyüttes akkor jön létre, amikor a korábbi trombózis nem megfelelő ideig volt utókezelve, s emiatt tovább romlik a vénás keringés.

A VISSZÉRMŰTÉTEK MODERN VÁLTOZATAI

Visszérbetegségben a hazai lakosság 50-60 százaléka szenved. Dr. Sepa György, a Trombózisközpont érsebész főorvosa a visszérbetegség kezeléséről, a varix-műtétek lehetőségeiről tartott előadást.

KOMPLEX KEZELÉST IGÉNYEL!

A lábszárfekély kezeléséről, a sebkezelés komplex megközelítéséről beszélt dr. Arnold Dénes Arnold MSc. sebész, akupunktőr szakorvos (HKO), a Trombózisközpont orvosa. Megtudhattuk, hogy a lábszárfekély sikeres, hosszú távú kezelése összetett feladat.

AZONNALI, SZAKSZERŰ ELLÁTÁS

Az Akkreditált Szakmai Nap utolsó előadója Hernádi Renáta mentőtiszt volt. Az OMSZ munkatársa az akut mélyvénás trombózis és tüdőembólia azonnali ellátásáról, a lehetséges elsősegélynyújtásról és az újraélesztés szabályairól beszélt.

SZAKMAI NAP SOROZATUNKAT A KÖVETKEZŐ TÉMAKÖRÖKKEL FOLYTATJUK:

Várandósság alatt kialakuló betegségek, szövődmények, kockázati tényezők (2018. november 24.).

A részvétel TÉRÍTÉSMENTES és a Szegedi Tudományegyetem által 14 kreditponttal akkreditált. Jelentkezés és bővebb információ: www.primamedica.hu/szakmai_nap,

e-mailen: szakmai_napok@primamedica.hu, telefonon: +36 70 409 3041.

KOMPLEX CUKORBETEG-KIVIZSGÁLÁS ÉS TERÁPIA

A Cukorbetegközpontot az Endokrinközpontból kiválva 2016-ban indítottuk el, hogy minél magasabb színvonalon és a legújabb irányelvek mentén nyújtsunk segítséget a cukorbetegséggel élőknek, legyen szó akár I-es típusú cukorbetegségről, II-es típusú diabéteszről, terhességi cukorbetegségről, vagy éppen a diabétesz ritkább típusairól.

A legóvatosabb becslések szerint is hazánkban csaknem egymillió cukorbeteg él, és ez a szám évről évre egyre nő! A még nem diagnosztizált cukorbeteg, illetve a már prediabéteszsel küzdők száma is hasonló arányt mutat.

Központunkban kiemelt hangsúlyt fektetünk a prediabéteszsel élők, a 2-es és a felnőtt 1-es típusú cukorbetegség kezelésére, a terhességi cukorbetegség diabetológiai terápiájára, illetve a már szövődménnyel rendelkező cukorbetegok segítésére, különös tekintettel a diabéteszes lábtól szenvedőkre. Emellett központunk rendkívül fontosnak tartja a modern technológia alkalmazását az orvosi terápiában, így telediabetológiai rendszerünk segít a pontos vércukorkövetésben, valamint az azonnali orvos–páciens kommunikációban.

KOMPLEX GYÓGYÍTÁS

Cukorbetegség esetén elsőrendű feladatunk a komplexitás szem előtt tartása a kezelés során, ezért három fő irányelv mentén történik a kezelés, hogy a metabolikus egyensúlyt fenn tudjuk tartani. Szakorvosainkkal, dietetikusainkkal, mozgásterapeutáinkkal felépítettünk egy egyedi látásmóddal és megközelítéssel dolgozó Cukorbetegközpontot a hatékony kezelés megvalósításának céljából. A szakembereink közösen dolgozzák ki az egyéni egészségtervet, amely tartalmazza a táplálkozási és mozgási irányelveket, és szükség esetén az ezekhez adaptált gyógyszerelési és inzulinterápiás javaslatokat.

1. Táplálkozás: Orvosi iránymutatás alapján dietetikusaink segítenek a megfelelő, személyre szabott étrend kialakításában, amely az első lépés a vércukorszint normalizálásában.

2. Mozgás: Mozgásterapeutánk szakmai segítséget nyújt a megfelelő típusú és intenzitású mozgásforma összeállít-

tásában, hiszen számos kutatás bizonyította már a mozgás nélkülözhetetlen szerepét a diabétesz kezelésében.

3. Antidiabetikus terápia: Diabetológus szakorvosaink a páciens számára leginkább megfelelő gyógyszeres vagy inzulinos terápiát állítják össze, mely összhangban van az életmód-terápiával.

A három irányelv együttes alkalmazásával tudunk személyre szabott, komplex terápiát összeállítani ügyfeleinknek.

SZÖVŐDMÉNYEK KIVIZSGÁLÁSA, KEZELÉSE

Kiemelt hangsúlyt fektetünk a szövődmények korai felismerésére, a folyamatos nyomon követésre és kezelésre. Sajnos az esetek nagy részében már túl későn derül ki a cukorbetegség jelenléte, így a mikrokeringési problémák miatt találkozunk diabéteszes lábbal, nehezen gyógyuló vagy akár fekélyes sebekkel. Ilyen esetekben felkészült szakmai teamünk segít a seb ellátásában, valamint megtanítjuk a pácienseinknek a helyes otthoni sebkezelés szabályait, amelyek alkalmazásával a kóros folyamat akár teljes mértékben visszafordítható. A cukorbetegség okozta fekélyes sebkezelés speciális ellátást igényel, ezért használunk különleges orvosi mézes sebkezelést, intelligens kötszereket, lökéshullám-terápiát.

INNOVATÍV DIABETOLÓGIA

Kiemelt hangsúlyt fektetünk a modern eszközök cukorbeteg-diagnosztikába és terápiás programba építésére. Szolgáltatásaink között elérhető telediabetológia, vagy más néven okosdiabetológia, mely lehetővé teszi, hogy a cukorbetegok otthonában mért vércukorértékeket a kezelőorvos online formában is megtekintse, s akár azonnali terápiás módosítást javasoljon.

Továbbá rendelőnkben diabetológus szakorvosaink szöveti cukor monitorozást is alkalmaznak szükség esetén. A CGM lehetővé teszi a szöveti cukor értékének folyamatos monitorozását, ezáltal jobban feltérképezhetővé válik a vércukorgörbe, elkerülhetőbbek a hipoglikémiás epizódok.



SZAKMAI HÁLÓZAT

A cukorbetegség ellátása során számos más orvosi szakterülettel szükséges együtt dolgozni, a hatékony diagnosztika és a komplex terápia megvalósítása érdekében. Magas szintű gyógyítómunkánkat kiterjedt szakmai együttműködések segítik, úgy mint a KardioKözponttal, Trombózisközponttal, Budai Endokrinközponttal, Életmód Orvosi Központtal, jóAlvás Központtal, a teljesség igénye nélkül.

Cukorbetegközpontunk a jövőben is igyekszik a legfejlettebb diagnosztikai eljárásokat és kezelési metódusokat alkalmazni a hatékony terápia és a személyre szabott megoldások érdekében.

Portré

Dr. Csóka János



A felnőtt és gyermek páciensekkel egyaránt szót értő dr. Csóka János már gyermekként is érdeklődött a természettudományok iránt, azt azonban csak a gyakorlatban sajátíthatta el, melyek azok a trükkök, amelyekkel egy fájós fülű kicsit „el lehet varázsolni” – legalábbis a kezelés erejéig.



AKI ORVOSI PÁLYÁRA KÉSZÜL, ARRÓL FELTÉTELEZHETŐ, HOGY SZERETNE SEGÍTENI MÁSON, ÉS LEGALÁBBIS ÖTÖS VOLT BIOLÓGIÁBÓL. ÖNT MI VONZOTTA EHHEZ A PÁLYÁHOZ?

– Már gyermekként is szerettem a kihívásokat és a tanulást, a későbbiekben, már középiskolásként pedig a természettudományok iránti érdeklődésem – ezen belül különösen a biológia iránti – még hangsúlyosabbá vált. Az említett faktorokon kívül – amelyek az egyetemen igen hasznosak bizonyultak – még az altruizmusra hajlamos alkatom is hozzájárulhatott az orvosi pálya választásához.

A FÜL-ORR-GÉGÉSZET AZ ORVOSLÁSON BELÜL IS EGY ROPPANT APRÓLÉKOSSÁGOT IGÉNYLŐ SZAKTERÜLET, KÜLÖNÖSEN, HA VALAKI SEBÉSZKÉNT IS MŰKÖDIK. SZÜKSÉGES EHHEZ VALAMIFÉLE KIEMELKEDŐEN JÓ KÉZÜGYESSÉG?

– Az egyetem ötödik évfolyamát követően döntöttem a fül-orr-gégegyógyászat mellett. Éppen az vonzott ebben a szakterületben, hogy megismerkedhetek a fej-nyak terület bonyolult felépítésével, megérhetem a működését. A sebészet pedig ráépült a megszerzett gazdag tudásanyagra. Tény és való, hogy egyetlen sebésznek sem árt a jó kézügyesség, engem pedig kifejezetten inspirált, hogy mindezen felül elsajátíthatom a műtétekhez szükséges jó mikromanipulációs készséget.

A FÜL-ORR-GÉGÉSZETI SEBÉSZETRŐL SOKAKNAK CSAK A MANDULA-ELTÁVOLÍTÁS ÉS LEGFELJEBB AZ ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS MŰTÉTI KEZELÉSE JUT ESZÉBE. MILYEN RÉSZTERÜLETEKET FOGLAL MÉG MAGÁBA EZ A SZAKÁG?

– Az endoszkópos orr- és orrmelléküreg-sebészet mellett a mikrosebészeti műtétek, mint például a mikroszkópos fülsebészet (a hallócsont-láncolat helyreállítása, dobhártyapótlás, otosclerosis miatti műtét stb.) és a mikroszkópos gégesebészet (hangszalag-polipok, hangszalag-daganatok miatti beavatkozások) jelentik talán az alapokat. Ezek elsajátítása után a külső feltárású fej-nyaksebészeti műtétek is érdekeltek, többek között a teljes és részleges gégeeltávolítás daganatos betegségekben, nyaki ciszták eltávolítása, nyaki blokkdisszekciók stb. Az utóbbi években a nyálmirigy- és a pajzsmirigy-sebészetben is igyekeztem jártasságot szerezni.

AZ ORVOSLÁS SZINTE NAPRÓL NAPRA FEJLŐDIK, A TAVALYI TUDÁS ÉS TECHNIKA MÁR-MÁR ELAVULTNAK SZÁMÍT AZ IDÉN. A FÜL-ORR-GÉGÉSZETBEN IS TETTEN ÉRHTETŐ EZ A FAJTA ROHAMTEMPÓ?

– Azt hiszem, nincs olyan ága a gyógyításnak, amely ne fejlődne igen gyors tempóban, nem is engedheti meg magának az ember a „lemaradást”. Az új terápiás lehetőségeket mind a konzervatív, vagyis a gyógyszeres, mind a műtéti technikák területén mindig érdeklődéssel figyeltem és igyekszem is alkalmazni. Ezen technikák megtanulása és alkalmazása egyébként nem terhes számomra, tulajdonképpen minden ilyen tanulási lehetőség a napi rutinból emeli ki az embert. Így aztán sosem lehet megunni a szakmát, és a kiegészítés ellen is jó fegyver a folyamatos önképzés. Szűk szakterületemen belül én személy szerint a hallásrehabilitációban, a horkolásgátló műtétek és a fej-nyaki daganatok kezelési lehetőségeinek vonatkozásában számítok fejlődésre, nem feltétlenül csak műtéti vonatkozásban.

OLYAN ORVOSKÉNT, AKIHEZ NAGYON SZÍVESEN HOZNAK GYEREKEKET, FELTÉTELEZHETŐ ÖNRŐL, HOGY A SZAKMAI TUDÁSON TÚL EGYFAJTA BELEÉRZŐ KÉPESSÉGGEL IS RENDELKEZIK.

– Valóban több évig foglalkoztam mind gyermekek, mind felnőttek gégészeti kezelésével, és bár az utóbbi négy évben a mérleg a felnőttek irányába billent, de ma is szívesen kezelek gyermekeket. Lehet, hogy mást esetleg bosszant egy hangos sírás, de én igyekszem e mögött mindig az ijedt gyereket látni, akinek nem elég, hogy fáj valamije, még összevissza vizsgálgatják is. Próbálok úgy bánni velük, hogy megnyugodjanak, és elhiggyék, hogy valóban segíteni akarok nekik.

SEJTHETŐ, HOGY A BETEGEK ELLÁTÁSA ÉS A MŰTÉTEK MELLETT NEM SOK SZABADIDEJE MARAD. MÉGIS MIVEL TÖLTI AZT A KEVESET?

– Szépirodalmat olvasok, szeretek sakkozni és sportolok, egészen konkrétan futok. És bár lehet, hogy szólamszerűen hangzik, de remélem, hihető, hogy tényleg igyekszem hangsúlyt fektetni az egészségmegőrzésre, így a táplálkozásra is odafigyelek. Hiszek a mondás igazságában: mens sana in corpore sano – ép testben ép lélek.

TÁMOGATÁS AZ ORVOSI VIZITEKEN TÚL IS

Mára már hagyománnyá váltak a kéthetente megrendezésre kerülő klubestjeink, amelyek célja olyan támogató közösségek létrehozása, amelyek az inzulinrezisztencia, a cukorbetegség, valamint a pajzsmirigy különböző megbetegedéseiben szenvedőket segítik. Klubestjeinken az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát hangsúlyozzuk. Programjaink során lehetőség nyílik az adott betegség jobb megértésére, a sorstársakkal való találkozásra, a hétköznapi életben felmerülő kérdések megbeszélésére és egymás támogatására a személyes tapasztalatok megosztásán keresztül.

INZULINREZISZTENCIA ÉS CUKORBETEG EST

Eseményeink középpontjában a diabéteszes és a prediabéteszes állapotok felismerése, kezelése és szövődményeinek az elkerülése áll. Az Endokrinközpont, valamint a CukorbetegKözpont diabetológusai és dietetikusai részletesen bemutatják a kórkép terápiás lehetőségeit, valamint a hétköznapiakba is jól beilleszthető életmódtanácsokkal segítik az érdeklődőket. A programok során lehetőség nyílik a résztvevőkben felmerülő kérdések megbeszélésére is. Tapasztalataink szerint számos gyakorlati kérdés megválaszolatlan az inzulinrezisztenciával, illetve a cukorbetegséggel küzdők körében, így a visszajelzések megerősítést nyújtanak abban, hogy a páciensek számára fontos az orvosi rendelőn kívüli támogatás és segítségnyújtás.

PAJZSMIRIGY EST

Mivel a pajzsmirigybetegségek igen szerteágazó tüneteket okozhatnak, a legtöbb betegnél hosszabb idő eltelik, mire kiderül, hogy mi áll a panaszai hátterében. Ismeretlen eredetű hízás, de fogyás esetén is, hajhullás, fáradtság, idegesség, menstruációs problémák, aluszékonyság kapcsán gondolhatunk erre a kórképre is. A hormonális változások miatt a betegség sok esetben a változókor idején jelentkezik először.

Magyarországon minden 10. embert érint a pajzsmirigybetegség valamely formája.

A Prima Medica EgészségClub Pajzsmirigy Estjeinek célja, hogy az érintettek hiteles információkat kaphassanak a pajzsmirigybetegségről. A résztvevők ezen alkalmak során őszintén beszélhetnek a problémáikról, választ kaphatnak a betegségüket érintő kérdésekre. Találkozhatnak hasonló problémákkal küzdő sorstársakkal, így lehetőségük nyílik egy támogató közösség tagjaivá válni.

Klubestjeink pontos időpontjáról és tematikájáról az alábbi elérhetőségeken tájékozódhat:

Telefon: +36 70 409 3041

clubinfo@egeszsegclub.hu

A Prima Medica EgészségClub tagsága az Egészség-Cardhoz kötődik, amelynek kiváltása ingyenes. További információ: www.egeszsegcard.hu.



MAGOLAJ, MAGKRÉM, ECET – KIVÁLÓ MINŐSÉGBEN

A donum terrae azt jelenti, a Föld ajándéka. A természet mindent a rendelkezésünkre bocsát ahhoz, hogy szervezetünket maximálisan támogatni tudjuk a mindennapokban. Mi pedig nem teszünk mást, mint a körülöttünk – vagy a tágabb környezetünkben – megtalálható magvakat és gyümölcsöket kicsit más formában juttatjuk el fogyasztóinkhoz. A magokat ésogyoróféléket olaj és magkrém formájában, míg a gyümölcsökből fantasztikus eceteket készítve. Minden termékünkönél kiemelt fontosságú az alapanyag minősége és a feldolgozás kíméletes-sége, hogy a legízletesebb és tápanyagokban minél gazdagabb termék kerüljön az asztalra, illetve az ételekbe. A tökmagot mi magunk termeljük meg már több mint 15 éve. A kiválóságra való törekvésünknek bizonyítékául szolgál, hogy tökmagolajunk a világ legrangosabb és legszigorúbb ételkóstoló versenyén idén második alkalommal is a legjobbak közé jutott, és tökmagkrémünk is már e termékek prominenseinek 10 százalékába tartozik.

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 10% | WWW.DONUMTERRAE.HU



GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS DIÉTÁS TERMÉKEK WEBÁRUHÁZA

A Mandragóra Webáruház elkötelezett híve az egészségtudatos táplálkozásnak és az egészségmegőrzésnek. Saját tapasztalatból tudjuk, hogy a táplálékallergia és az ételintolerancia mekkora problémát jelent, ezért különös figyelmet fordítunk a speciális diétákhoz szükséges termékekre. Legyen szó cukorbetegségről, inzulinrezisztenciáról, lisztérzékenységről és egyéb táplálékintoleranciáról. Egyre bővülő választékot kínálunk a reformélelmiszereket keresőknek és a fogyni vágyóknak is. Webáruházunk minden termék kategóriájában természetes hatóanyag-tartalmú, minőségi készítményeket kínálunk.

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 7% | WWW.MANDRAGORABIOLBOLT.HU



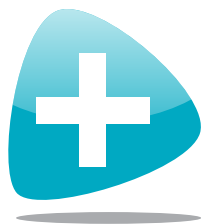
TÖRTÉNELMI KALANDPARK ÉS WELLNESS HOTEL – AHOL A VENDÉG A KIRÁLY!

A négycsillagos bikali Puchner Kastélyszállóban gyönyörű környezetben hatféle szálláshangulat várja mindazokat, akik egy kis kikapcsolódásra vágnak távol a város zajától. A Kastély az elegancia és a főúri életérzés megtestesítője, a reneszánsz Palota szobáiban és lakosztályaiban a Mátyás király korabeli főúri kényelem élvezetének különleges érzését élhetjük át, az Udvarház épülete egy korabeli fogadót idéz, a Fürdőház pedig mediterrán hangulatú szobáival és lakosztályaival várja Vendégeinket. A Vendégház remek választás lehet cégek, baráti társaságok, csoportok vagy akár családok számára is. A szálloda valódi wellness fellegvár: francia élményfürdő, marokkói hangulatú fürdőtér, VIP fürdő és reneszánsz palotafürdő várja a wellness szerelmeseit. A kínált ételek egyaránt igazodnak a magyar és nemzetközi konyha legújabb irányvonalaihoz, az aktuális évszakhoz és természetesen a régi megszokott hagyományos ízekhez.

Cím: 7346 Bikal, Rákóczi utca 22. +36 72 459-546, info@puchner.hu,

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 10% | WWW.PUCHNER.HU





HEALZZ²
PRAXISTÁMOGATÓ RENDSZER

AKÁR INGYENES
MAGÁNORVOSI
INFORMATIKAI RENDSZER
Egyszerű | Kényelmes | Bővíthető

ELŐJEGYZÉSI NAPTÁR

EESZT KAPCSOLAT

AMBULÁNS LAP + VÉNYÍRÁS

Regisztráljon!
www.healzz2.hu

GDPR megfelelő • EESZT kapcsolódással • OrvostKeresek bővítménnyel

A healzz2 tulajdonosa a T&G Health Kft. (1015 Budapest, Ostrom u. 16.)



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

LEGYENEK KÍVÁNCSIAK!



Interjúalanyom, Balsai Móni alig néhány éve lett szabadúszó, de nagyon bejött neki. Alig tudtunk időt egyeztetni a beszélgetésre! Szerencsénkre, Mr. Bell már régen feltalálta a telefont, így sikerült megoldani a problémánkat.

Móni Vácon született, de Budapesten nőtt fel. Szeretett sportolni, volt bűvárúszó, versenyszerűen szertornázott és akkoriban műugró akart lenni. Igen ám, de az nem ment a buksi fejébe, hogy miért is kellene neki megelőznie a mellette úszó legjobb barátnőjét. Azaz kiderült, hogy abszolúte nem versenyzőalkat! Ezután az édesanyja kézen fogta a szöszi kislányt, és elvitte az Angyalföldi Gyermekszínházba, ahol éppen gyerekszereplőket kerestek, és elindította Mónit azon a pályán, amit a mai napig sajátjának érez. Itt derült ki, hogy milyen kiváló csapatjátékos!

MILYEN KISGYEREK VOLTÁL?

– Nagyon energikus, túlmozgásos. Ezért is vittek el a szüleim sportolni, hogy valahol mindezt levezessem.

BABÁZTÁL INKÁBB, VAGY FÁRA MÁSZTÁL?

– Is-is! Mindkettőt! Sőt, egy fiúpajtásom papájának volt motorcsónakja, amit egyik este elköttünk és kimentünk vízisíelni a Velencei-tóra! Ami tilos, azt ki kell próbálni, nem? Ilyen voltam.

AMIKOR MÁR NEM MÚUGRÓ, AKKOR MI AKARTÁL LENNI KISKORODBAN?

– Annyira hamar jött az Angyalföldi Gyerekszínház, hogy ha nem is színésznő, de valami a színháznál! 12 évesen kerültem oda, a színházszeretetet ott szívtam magamba. Ez Kozári Ferencnek is köszönhető, aki ezt a kis színekört vezette. Az ott töltött idő meghatározó volt az életemben.

AZUTÁN JÖTT A SZABÓ ERVIN GIMNÁZIUM...

– Igen, és mellette az Operettszínház Stúdiója, ahol én voltam az egyetlen kiskorú! Úgy is hívott minden stúdiós, hogy „a kiskorú”.

HOGYAN KERÜLTÉL AZ OPERETT SZÍNHÁZ STÚDIÓJÁBA?

– Egy barátomat kísértem el a felvételire, de váratlanul behívtak engem is, hogy mondjak verset. Mondtam, és felvettek.

Medgyesi Mária volt a beszédtanárunk, akit csodáltunk! Olyan művészekkel találkozhattunk, mint Kibédi Ervin, Kalocsai Zsuzsi és még sorolhatnám! Nagy hatással voltak rám az akkori sztárok. Tőlük tanultunk, őket lestük...

MIÉRT NEM MARADTÁL AZ OPERETTEN? SZÁNDÉKOS DÖNTÉS, HOGY MA IS INKÁBB PRÓZAI SZEREPEKBE LÁTHATUNK?

– Nem feltétlen szándékos, de valahogy így alakult. Imádom az operettet, a mozgás, a tánc jól is ment, de nem tudok olyan jól énekelni, mint kellene.

MI TÖRTÉNT AZ OPERETTSZÍNHÁZ UTÁN?

– Mivel nem vettek fel a Színművészeti Egyetemre, találgatni kellett valami más megoldást. A József Attila Színház keresett fiatalokat statisztálni a „Budapest, te csodás!” című darabhoz, és felvettek. Utána jöttek sorra az előadások. Néhányan összefogtunk és kiharcoltuk magunknak, hogy legyen egy stúdió a színházon belül, ahol tanulhatunk! Az akkori igazgató, Léner Péter szerencsénkre mellénk állt, és indított egy hároméves stúdiós képzést. Az igazi tanulás persze a színpadon történt, amikor a „nagyokat” csodáltuk! Galambos Erzszi játékát közelről látni komoly „tanulmány” volt! De sok mindent leshettünk el a többi művésztől is, például Vándor Évától.

MI TÖRTÉNT A STÚDIÓ BEFEJEZÉSE UTÁN?

– A három év elteltével szerződteni akartak, de én a nehezebb utat választottam. 2001-ben Győrben kerestek új arcokat, és oda felvételiztem. Korcsmáros György volt az igazgató és Ács János a rendező. Rengeteget tanultam mindkettőjüktől! A darabról, a színházról való másféle gondolkodást sajátítottam el tőlük. Gyöngyössi Katalin sokszor volt a partnerem, legtöbbször a lányát játszottam. Csodálatos évek voltak! Azután jött az igazgatóváltás, és mehettünk, amerre látunk. Szerencsére már korábban is dolgoztam vendégként a Pesti Magyar Színházban, amit éppen akkor vett át Óze Áron és Guelmino Sándor. Sanyinak nagyon sokat köszönhetek, ő hívott a társulatba. Megint csak olyan nagy művészekkel találtam magam egy színpadon, mint Béres Ilona, Csernus Mariann, Moór Mariann, Hámori Ildikó és itt is hosszú a névsor. Lehet, hogy furcsa, de sokkal többet tanulunk a nagy művészek játékát közelről figyelve, mint az iskolapadban. Nekem szerencsére ez megadatott.

KÉT ÉVEL EZELETT SZABADÚSZÓ LETTÉL. KÖNNYEBB VAGY NEHEZEBB?

– Eleinte nagyon félttem, hogy lesz-e elég munkám, de szerencsére van. Több színháznál is dolgozom, filmekben játszom, szinkronizálok. Most éppen a Centrál Színházban készülünk egy premierre; Jane Austen – Joanna Tincey: Büszkeség és balítélet című darabját próbáljuk. Schmied Zolival ketten

játszunk minden szerepet. Több kedvenc karakterem is akad közöttük. Izgalmas előadás lesz, nagyon várjuk már a bemutatót!

A RENDEZŐ UJJ MÉSZÁROS KÁROLY, AKI EGYBEN A TÁRSAD IS A HÉTKÖZNAPOKBAN. KÖNNYEBB VAGY NEHEZEBB EGYÜTT DOLGOZNOTOK?

– Mindkettő. Félszavakból, egymás tekintetéből értjük egymást, de, nehezebb is, mert többet vár el tőlem... Schmied Zolival is, Károllyal is sokat dolgoztunk már együtt, de filmen. Színpadon ez lesz az első. Nagyon jó, összeszokott hármas lettünk!

FILM. 2015-BEN ÉS 2016-BAN VALÓSÁGGAL TAROLTÁL A PÁROD ELSŐ NAGYJÁTÉKFILM- JÉVEL, A LIZA, A RÓKATÜNDÉRREL. ITTHON ÉS KÜLFÖLDÖN EGYARÁNT A LEGJOBB NŐ FŐSZEREPLŐ LETTÉL. DOLGOZTÁL KIVÁLÓ RENDEZŐKKEL, SZEREPELTÉL TV-SOROZATOK- BAN. MOST MI VAN A TARSOLYODBAN?

– Novemberben mutatják be a mozik az „X – A rendszerből törölve” című krimi-thrillert, amit Károly és Hegedűs Bálint közösen írtak. A főszereplő egy kissé depressziós rendőrnő (én), aki egyedül neveli a lányát. Odakerül hozzájuk az őrsre egy új tiszt (Schmied Zoltán), aki rendőrként is, nőként is felfigyel rá. Együtt kezdenek nyomozni. Szövevényes történet, erőteljes mondanivaló, borongós képi világ. Fontos volt, hogy a krimin kívül legyen üzenete a filmnek, még ha csak egy szórakoztató film is. Bárki legyen, egyedül is változtathatsz, egyetlen ember is nagy felelősséggel bír!

EGY FECSKE IS CSINÁLHAT NYARAT...

– Pontosan.

MIT ÜZENSZ A NÉZŐKNEK?

– Azt, hogy a nagy rohanás közben teremtsenek időt a családjukra, barátaikra! Álljanak meg pihenni és kikapcsolódni, jöjjenek színházba és moziba! Legyenek kíváncsiak egymásra és a világra!

Martin Ildikó

KÖVESSÜK A KÉK METRÓ VONALÁT!

Az iskolakezdéssel és a hűvösebb napokkal egy új időszámítás kezdődik az emberek életében. Pedig ha jobban körülnézünk, szeptembertől is számos kikapcsolódási lehetőség, feltöltődési forma közül tudunk választani. Családostól, barátokkal vagy akár egyedül biztosan találunk egy olyan pihenésre alkalmas helyet, amely támogatja egészségünk megújulását. Ebben a lapszámunkban a kedves olvasó a 3-as metró vonalán utazhat végig, melytől azt reméljük, hogy sikerül a tökéletes úti célt megtalálnia.

ŐSZI KÉNYEZTETÉS KÁPOSZTÁSMEGYEREN

A budapesti M3-as metró északi végállomása több szempontból fontos a „Hová utazzunk?” kérdéskörben. Újpest Városközponttól ugyanis alig pár percre található Káposztásmegyer ismert és közkedvelt fürdője, az Aquaworld Resort Budapest. A konferenciaközpontként is működő fürdőparadicsom az év 365 napján várja pihenni vágyó vendégeit. Legyen akár egy, a párunkkal eltöltött kényeztető wellness hétvége, vagy a kisgyerekes családok egynapos élményfürdőzése, itt mindez lehetséges. Kortól és nemtől függetlenül mindenki a kedvére választhat a számos medencefajta vagy akár csúszdák közül, melyeket egy hűvösebb őszi napon is élvezhet. A hölgyek előnyben részesíthetik a frissítő arckezeléseket, az idősebb korosztály vagy a hát- és gerincproblémákkal küzdők pedig a különböző masszázs-szolgáltatásokat kereshetik, de a színes szaunakínálatból is válogathatunk. Az nem kérdés, hogy aki az őszi rohanós napok közül egyet pihenésre szán és itt tölti el szabadnapját, garantáltan feltöltődik energiával és életerővel.

<http://www.aquaworldresort.hu/>

<http://www.kiralyikastely.hu/>

KÖLTÖZZÜNK BE EGY NAPRA A JÁTSZÓHÁZBA!

Ősszel az iskolakezdés nehézségei miatt a gyerekek és szüleik egyaránt kimerültek. És hogy mi lehet erre mindkét fél számára a tökéletes megoldás? Természetesen egy családi játszóház, ahol a kisebbek levezethetik felesleges energiáikat, anyu-apu pedig kieresztheti a fáradt gőzt a kávéházban, és a további hétköznapiakra újra feltöltődhet. Szerencsénkre nem is kell órákat utaznunk az egész családdal ehhez, hiszen elég, ha a 3-mas metró Kőbánya-Kispest végállomásig megyünk, s ott a KÖKI Terminálban megtalálhatjuk a KACKAC Játszóházat. A felhőtlen szórakozást az egyedülálló játékpark, a mászókomplexum, a trambulinrendszer, a légvár, a sportaréna, a beltéri homokozó és a játszógép-park

biztosítja. Jó hír a kisebb gyermekekkel érkezőknek, hogy a Totyogó és Bébi sarokban a picik is megtalálják a kikapcsolódás lehetőségét. A játszóház küldetése, hogy a közösségekben szerzett élmények valóságos emlékképpé váljanak, így biztosan egy testet megmozgató, lelket feltöltő és mindenkit megmosolyogtató napot fogunk eltölteni a KACKAC Játszóházban. Vihetjük a nagyszülőket is, hiszen a boldogsághormon mindenkinek kijár!

<http://kackac.hu/>

VÁR CEGLÉD HŰVÖSEBB IDŐBEN IS!

A hármas metró egyik központi megállója a Népliget. Innen a távolsági autóbusszokkal az ország szinte bármely pontjára eljuthatunk. Így például egy szép őszi napon elutazhatunk Ceglédre is a családdal, barátokkal, hogy megcsodáljuk a város nevezetességeit. A Református Nagytemplom, a Városháza, majd a Kossuth Múzeum megtekintése után az Admiral vendéglőben fogyaszthatjuk el finom ebédünket. Vagy akár tölthetjük az egész napot a Ceglédfürdő Kalandparkban is, ha a gyerekek is úgy szeretnék. Cegléd egyébként Pest megye negyedik legnépesebb városa, melyet az „Alföld kapujának” is szoktak nevezni. Ha pedig szó szerint egy egész napos pihenésre vágyunk, menjünk a Ceglédi Gyógyfürdő és Szabadidőközpontba, ahol felidézhetjük a nyár emlékeit, miközben testünk energiával telik meg a következő időszakra. Korosztálytól függetlenül mindenkinek ajánljuk ezt a fajta kikapcsolódást.

<https://www.utazitthon.hu/latnivalo/cegléd>

GYÓGYFÜRDŐZÉS GYERMEKI UGRÁNDOZÁS VÁROSNÉZÉS

Szakál Borostyán



Köszönjük a Gödöllői Királyi Kastély Közhasznú Nonprofit Kft. hozzájárulását a foto megjelenítéséhez.

HOGYAN ADJUK EL A VALÓDI MŰVÉSZETET?

Premier volt szeptember 28-án az Újszínházban. Az évad első bemutatója A kegyelmesasszony portréja című Tersánszky Józsi Jenő-darab. A könnyed vígjáték során azonban felmerül egy fontos kérdés is: meg lehet-e élni a színvonalas művészetből, vagy csak az értéktelen tucatáru a kelendő.

Szerelem, hűtlenség, pénz és művészet – ezek a mozgatórugói Tersánszky darabjának, aki rendkívül tehetséges szerző volt, novellától a színdarabon át a gyermekmeséig szinte minden műfajban alkotott maradandót.

Hírnevét azonban nem csupán nagyszerű írói vénájának köszönhetette: igazi bohém művészeletet élt, ha csak tehette, mulatott, nagykanállal falta az életet. Talán éppen ennek köszönhető, hogy A kegyelmesasszony portréja című darabjának szereplői is tűpontos szatírával mutatják be a múlt század elejének jellegzetes figuráit.

Tersánszky semmit sem bízott a véletlenre, darabjának legtöbb alakját beszélő nevekkal ruházta fel. A főszereplő festőművész a sokat sejtető Dulder – Tűró Ákos nevet kapta. Az ő személyében kissé ráismerhetünk Tersánszkyra is, aki ifjú korában egy időben szintén festőművésznek készült.

Dulder – Tűró Ákos könnyedén veszi az élet nehézségeit, derűsen szemléli lokálból kiemelt feleségének, Lolának azon törekvéseit, hogy a korántsem előkelő származású hölgy minél magasabbra jusson a társadalmi ranglétrán. Lola ehhez minden eszközt megragad: férje tehetségét aprópénzre váltva giccsgyártásra ösztönzi a festőt, majd egy gazdag és befolyásos államtitkárnak csavarja el a fejét, hogy egy szép napon kegyelmes asszony válhasson belőle.

A festő boldogan segíti hitvesét új férjhez, annál is inkább, mert ő közben szemet vet a képkereskedő ifjú leányára. Végül pedig megoldódik minden rejtély, és az is kiderül, kinek ér legtöbbet a kegyelmes asszony pikáns portréja. Míg a bonyodalmak fokozódnak, felmerül a nagy kérdés: mit ér a művészet és a tehetség, lehet-e belőle valamiképp jó üzletet csinálni egy elértéktelenedett világban. Tersánszky Józsi Jenő darabját az Újszínház Csiszár Imre rendezésében mutatta be, aki a komikus helyzeteket kihasználva megidéri a közönség számára a burleszk, a némafilmek klasszikus hangulatát. Mint mindig, Csiszár most is a tőle megszokott szenvedéllyel nyúlt a darabhoz, hogy a végeredmény egy lendületes, minden pillanatában szórakoztató, vagy épp elgondolkodtató, de mindenképpen lenyűgöző színdarab legyen.

A szereposztás ígéretes: a bohém festőt Viczián Ottó játssza, törtető és feltűnően csinos feleségét pedig Gregor Bernadett alakítja. Lux Ádámot láthatjuk a képkereskedő szerepében, annak okos és talpraesett leányát Nemes Wanda alakítja. Vass György a bajkeverő segéd szerepében lesz látható.

Aki megnézi a darabot, elgondolkodtató válaszokat kap arra, mi a világban a művészet és a pénz értéke és egymáshoz mért viszonya.





GLUTÉN- ÉS ALLERGÉNMENTES TERMÉKEK

- ✓ Glutén- és allergénmentes
- ✓ Tartósítószermentes
- ✓ Készre sütött
- ✓ Élesztőmentes
- ✓ Élelmi rostban gazdag
- ✓ Vegán

GOLDENGRANET.COM

  /GOLDENGRANET

Mintaboltunk:

Gluténmentes pékség és kávézó
1024 Budapest, Lövház utca 21.

Hétfő - Péntek: 7:00 - 19:00

Szombat: 8:00 - 15:00

Vasárnap: Zárva

Straub Dezső ROVATA



HUMOR- PIRULÁK

3-AS METRÓ!

Mondhatnám stílusosan, hogy nem látom a fényt az alagút végén, de lehet, hogy sokan félreértenék. Ugyanis Brüsszelben azért küzd a küldöttségünk, hogy megszerezzék a bizottság jóváhagyását az emelkedő költségek miatt az eredeti beruházási összegnek számító 137,5 milliárd forintnál nagyobb költségekre. De én ezzel a mondattal nem a vonalszakasz teljes felújításának emelkedő beruházási költségeinek végelláthatatlanságára akarok célozni. Mindössze arra, hogy mivel én gyakorlatilag nem járok metróval, nem is tudok túl sokat mondani az általam ismeretlen hatalmas üregről ott a föld alatt. Illetve, nem mondok igazat! Valamikor úgy tűnt, hogy sűrű használója leszek az ott közlekedő, és akkor nagyon modernnek számító szovjet járműveknek. A hetvenes évek végén, amikor én a Színművészeti Egyetemről kikerülve az angyalföldi József Attila Színházban kezdtem meg áldásos színi tevékenységemet, a jóságos szakszervezet jóvoltából néhány hányatott sorsú, családos színész lakáshoz juthatott. Mivel akkor én öcsémmel, bátyámmal és az ő családjakkal (12 fő!) anyámék két és fél szobájában húztuk meg magunkat, az elsők között vehettem át az épülő, gigantikus kispesti lakótelep egyik háza ötödik

emeleti lakásának kulcsát. Abban a lépcsőházban a lakók kijelölésére a Művész Szakszervezetnek volt joga. Boldogan caplattunk fel feleségemmel megtekinteni családi nyugalmunk első otthonát. Szép volt, majdnem kész, és meleg víz folyt a csapból. Boldogok voltunk. Lenn, a kapuban láttuk, hogy némely lakásnak már megvan a tulajdonosa. Ó! Nézzük már meg, melyik művésztárs lakik majd felettünk. Megnéztük a címkét: Pege Aladár! Időseknek nem kell bemutatnom őt, a nagybőgő nemrég elhunyt zseniális nagymesterét.

Az első lelkesedésemet hamar átvette a kétségbeesés. Egy ekkora művész szinte éjjel-nappal gyakorol... Az akkori lakótelepi építkezések hangszigetelési gyakorlatát pedig jól ismertük. A földszinten családi életet élő ifjú házaspár kilenc hónap múlva megszületendő gyermekének még a nemét is meg lehetett saccolni a hanghatás intenzitásából a negyediken. Imádtam Ali bácsit, de ezt a dibdubdubdáb-dábdubdibdub hanghatást nem vállalhattam két kicsi gyermekem egészséges fejlődése érdekében. Még aznap elcseréltem a lakást egy angyalföldre, közel a színházamhoz. Ahová pedig gyalog sétáltam be naponta. Úgyhogy Pede Aladár miatt nem jártam soha a 3-as metróval! Nagy (le)bőgés!



Köszönjük a fotót Kis-Horváth Leventének.

SZEGEDI SZABADTÉR1 JÁTÉK9K

DÓM TÉRI SZÍNPAD

HULLÁMZÓ VILÁG

táncjáték

I. RÉSZ SZÖGED NÉPE, II. RÉSZ BETYÁRVILÁG

JÚN. | 21., 22.

Queen – Ben Elton

WE WILL ROCK YOU

musical

JÚN. | 28., 29.,

JÚL. | 05., 06.

Norman – Stoppard – Hall – Cuneen

SZERELMES SHAKESPEARE

romantikus komédia

JÚL. | 12., 13.

Verdi

AIDA

opera

JÚL. | 26., 27.

Yeston – Stone

TITANIC

musical

AUG. | 09., 10., 11., 16., 17., 18.



ÚJSZEGEDI SZÍNPAD

Molière

DON JUAN

komédia

JÚL. | 19., 20., 21.

Weill – Brecht

KOLDUSOPERA

brecht-musical

AUG. | 02., 03., 04.

Kocsák – ifj. Harangozó

HÓFEHÉRKE ÉS A HÉT TÖRPE

családi mesebalett

AUG. | 16., 17., 18., 19.

**KARÁCSONYI
BÉRLETAKCIÓ
MÁR 5700 FT-TÓL***

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán.
A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

* A készlet erejéig.

SZEGEDI SZABADTÉR1 szegediszabadteri.hu



HOGY ELKERÜLJÜNK EGY

„Elkezdődött a sulis, rengeteg a tanulnivaló, és ha lazítani akar, akkor is a telefonját nyomkodja!” – hallhatunk sokszor más szülőktől hasonló panaszkodást. Erre pedig ellenszer lehet, hogyha olyan programot szervezünk hétvégére, ami biztosan elszakítja a gyereket a telefonjától. Mivel az idő már nem annyira hevítő, tökéletes lehetőséget ad arra, hogy felfedezzük a város programjait, a 3-as metró vonalát követve!

1. MEGÁLLÓ: ELEVENPARK, NEM CSAK SZÜLINAPOSOKNAK

A játszóházak varázsa éppen abban rejlik, hogy régi és jól bevált helyszíne az önfeledt ugránczásoknak, a nagy sikításoknak és nevetéseknek. Igazából egy olyan beltéri vidámparkról van szó, ami esőben, fagyban ugyanúgy látogatható és intenzívebb élményt ad, mint egy egyszerű játszótér. Az Elevenparkhoz egy kicsit le kell térni a metró vonaláról, és busszal tudunk eljutni a Hengermalom utcai telephelyéig. Magyarország legnagyobb beltéri játszóházában minden hónapban gyerekprogramok várják az odalátogatókat. Egy olyan világ, amit, ha meglátnak a gyerekek, már nem is lehet magunk mellett tartani őket. A trambulín, a kalandpálya, a buborékhegy, a csocsó, a léghoki, a csúszdák, az ugrálóvárak és a mászófalak megbabonázzák őket. Természetesen szülinapok ünneplésére is tökéletes helyszín, mert nem kell a menüvel vesződni, és garantált a jókedv. Fontos még azt is megemlíteni, hogy a park területe zárt, a bejáratnál kapus

beléptető-rendszer működik, tehát ellenőrzés nélkül senki sem tud be- vagy kijutni. Így akkor sem veszhetnek el a kicsik, ha néha szem elől tévesztjük őket.

2. MEGÁLLÓ: TROPICARIUM, AVAGY A CÁPÁS ÁLLATKERT NEM CSAK SZÜLINAPOSOKNAK

Hol máshol lenne lehetőség oxigénmaszk nélkül a víz alá merülni? Hol lehetnél szemtanúja egy cápaetetésnek? A Tropicarium olyan hely, ahová egyszer mindenkinek érdemes ellátogatnia, még akkor is, ha a cápák és a nagy vízi emlősök nem tartoznak éppen a kedvencei közé. Hiszen a méretek elképesztők. A 12 méteres látványalagútban karnyújtásnyira csodálhatjuk meg a tigris- és a barna cápákat. A rájasimogatóban pedig lehetőségünk nyílik megsimogatni és a gondozók segítségével meg is etetni a rájákat. Emellett minden csütörtökön 15 órakor kezdődik a látványos cápaetetés, melynek során a búvárok kézből etetik a ragadozókat. A Tropica-

KÉPERNYŐ ELŐTT TÖLTÖTT HÉTVEGÉT



rium területén található egy esőerdő rész, ahol az aligátorokkal lehet ismerkedni, és negyedóránként a trópusi esőt is megtapasztalhatjuk. Ha pedig szülinapot szeretnénk szervezni, akkor is megfelelő lehet a helyszín, sőt, a szülinapi program keretében a gyerekek olyan helyeket is meglátogatnak a szakképzett munkatársak segítségével, ahová szülőkkel, iskolai csoportokkal nem jutnak el, például a karanténba vagy a szűrőházba.

3. MEGÁLLÓ: FÖLDALATTI VASÚTI MÚZEUM, HA KÍVÁNCSI VAGY, MILYEN VOLT RÉGEN

A Deák téren gyerekként lenni igazi kihívás, az aluljáróban a metrók között eligazodni pedig pláne. Ez a nagy forgatag azonban nem csak metrókat és gyorséttermeket foglal magába, hanem egy fagyí árért látogatható kiállítást is. Megtekinthető itt a kontinens első, 1896. május 2-án átadott földalattijának emléket állító kiállítás. Mivel a létrehozói azt akarták, hogy a budapesti metró története hiteles környezetben kerüljön bemutatásra, így

nemcsak a kiállított kocsik, makettek, iratok és fényképek, hanem maguk a falak is egyedülálló történelmi atmoszférát teremtenek. Be lehet sétálni a régi földalatti kocsijának belsejébe, és ki lehet próbálni a félkörben elhelyezkedő üléseket is. Olyan, akár egy kisebb időutazás, ami egyaránt kalandos a gyerekeknek és a felnőtteknek. Utána meg természetesen érdemes felülni pár megállóra a mostani kisföldalattira, hogy érezzük a különbséget.

JÁTSZÓHÁZAK CÁPÁS ÁLLATKERT VASÚTI MÚZEUM

A KÉK METRÓ A KÉK DUNA VONALÁN



Érdekes belegondolni abba, mennyit fordult a világ a fürdőkultúra tekintetében. Addig, amíg az 1700-as években a Dunában ráccsal elkerített, úgynevezett ketrecmedencékben fürödtek az emberek, addig ma már a teljesen modern, fedett fürdők a népszerűek. Sok minden közrejátszott ennek a megváltozásában, így érdemes ezeket áttekinteni, aztán tenni egy túrát a Duna-parti, a hármask metró vonalán elhelyezkedő és máig működő fürdőkben.

HOGYAN VOLT RÉGEN?

Régen a Dunán fából épült fürdőházak várták a fürdőzni vágyókat, ezzel próbálták az élővízben való fürdőzés veszélyeit kivédeni. 1973-ban, a vízminőség romlása miatt a kijelölt fürdőhelyeket megszüntették. De azelőtt valóban fekete-fehér filmbe illő jelenetek játszódtak le a Duna-parton, amint a parton tömegesen jelentek meg egyrészes fürdőruhában, kerek szemüvegben és szalmakalapban az emberek. A folyóparton kialakított strandok voltak az úgynevezett uszálystrandok vagy Duna-uszodák. Ezeket szezonálisan állították fel, általában tavasszal, a hatóság által kijelölt területen. Így fordulhatott elő, hogy a Parlament alatti partszakaszon is meg lehetett mártózni a Dunában. Nem meglepő tehát, hogy a város legrégebbi fürdői a part közelében helyezkednek el. A Palatinus például kifejezetten Duna-parti strandfürdőként nyitott meg, a Margitszigettel szemben lévő Újlaki rakparton is volt egy népszerű pihenőhely, a Duna Strandfürdő. És persze ott volt a „római”, ahol annak idején komplett üdülőövezet jött létre.

MÁIG CSALOGATÓ A DUNA-PART?

A Palatinus volt Budapesten az első fürdő, amely a szabadban való fürdőzés lehetővé tette. 1921-ben nyitott meg, akkor három medencével és egy dunai, úgynevezett kosaras uszodával rendelkezett. Azóta rengeteg újításon és változáson ment keresztül, hogy elnyerhesse mostani formáját. Az élménymedencékbe sodrófolyosó, buzgár, vízszugármasszázs, nyakzuhany és látvány-szökőkutak lettek beépítve. Multimédiás és időmérővel ellátott csúszda is várja a fürdőzőket, így csúszás közben zenét hallgathatunk és fényjátékban gyönyörködhetünk, sőt akár versenyezhetünk is. Felújították a termálmedencét és új óriáscsúszdákat is építettek bele. Azonban miközben nagyszerűen érezzük magunkat, nem szabad elfelejtenünk, hogy a termálvízben nem tölthetünk bármennyi időt, hiszen nem kívánt mellékhatásként akár fürdésfáradtságunk lehet, ami napokig, akár hetekig tartó rossz közérzettel, gyengeséggel, levertséggel jár. Ez akkor fordulhat könnyen elő, ha az előírt, például 20 perc helyett több órát töltünk benne. Érdemes elosztani egy tévhitet is, ugyanis sokan a gyógyfürdőzés után azonnal lezuhanyoznak, amivel éppen a bőrön át felszívódó ásványi anyagok gyógyhatását törlik meg. Számos gyógyvíz belsőleg is alkalmazható, de a Palatinus vize csak külsőleg (fürdővízként) használható. Olyan természetes vízről van szó, melynek kémiai összetétele és fizikai tulajdonságai gyógyító hatásúak. A benne található ásványi anyagok alkalmasak lehetnek reumatikus megbetegedések, ízületi gyulladások, gerincbántalmak gyógyítására, a fájdalmak enyhítésére.

A Dagály strand nevéből kikövetkeztethető, hogy szintén a Duna vonzáskörzetében helyezkedik el. A hármas metróval az Árpád hídig kell elmennünk, és onnan sétatávolságra található. A fürdő 1948-ban nyitotta meg kapuit, amely a későbbiek során kibővült többek között egy ötvenméteres uszodával. 1970-től a Széchenyi Gyógyfürdő vizét vezették ide, mellyel a Dagály is a gyógyfürdők sorába lépett. A gyógyvíz számtalan gyógyhatása közül érdemes kiemelni az ízületi betegségek hatékony gyógyítását, illetve, ha ivókúráként szeretnénk alkalmazni, akkor bármilyen gyomorbánatra tökéletesen alkalmas.

A felújított fürdőhely a nyár végén újra kinyitotta kapuit a fürdőzni vágyók előtt. A strand gyógyászati részlege ugyan csak decemberben lesz elérhető, de van mire várni, ugyanis a wellnessben lesz finn, gőz- és infrasauna, tepidárium és masszázs. A gyógykezelések között pedig találhatóunk majd kádfürdőket, magneto- és elektroterápiát, illetve gyógymasszázs is.

Palotás Zsuzsi



Pontosság
98 %

Veroval®
gluténérzékenység gyorsteszt

**Otthoni használatra szánt
egészségügyi gyorsteszt
gluténérzékenység
kimutatására.**

Tudja meg, hányadán áll!



www.veroval.hu

Az egészségügy
élvonalában

Gyógyászati segédeszköz.
A kockázatokról olvassa el
a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

A FUTÓCIPŐ A

A nyáron hajlamosak vagyunk el-elhagyni kedvenc sportolási szokásainkat, hiszen a többnapos nyaralások, a fesztiválozások, a rokonlátogatások felborítják a jól bejáratott napirendünket. De mivel itt van az hűvösebb idő, számos futóverseny időszaka, érdemes újra felhúzni a futócipőnket, és kimenni a szabadba. Egy hosszabb futóversenyre a felkészülés a legfontosabb. Az igazi futásfüggőknek nincs szükségük motivációra, de talán a többieknek sem kell sokáig magyarázni azt, hogy milyen különleges hangulatba kerülhetünk azáltal, hogy a sárguló avaron, a gesztenyehullásban rójuk a köreket. A 3-as metró vonala ugyan közvetlenül nem érinti a Margitszigetet, amit a fővárosban futni vágyók kedvenc helyének is nevezhetünk. De a Nyugati pályaudvarnál átszállva a 4-es vagy a 6-os villamosra, pár perc alatt eljuthatunk Budapest egyik legszebb futóparadicsomába.

A futás ki-ki számára mást jelent, más célt szolgál. Van, aki adrenalinnal töltődik fel, van, aki ezzel vezeti le a napi stresszt, akad, aki fogyni szeretne, mivel egészséges életmódot folytat, és van, aki egy maratonra készül. Mivel rengeteg embernek hobbjá a hosszútávfutás, ezért a szomszédos országok közül szinte mindenhol találunk maratonfutási lehetőségeket az őszi hónapokban is. Fontos azonban, hogy edzettségi szintünkhöz megfelelően válasszuk meg a távot és/vagy a futás idejét, hiszen könnyen megerőltethetjük lábainkat. Elég egy rossz lépés, egy nem jól megválasztott futócipő vagy a rossz futótalaj, s máris megvan a gond. Legyünk körültekintőek, és ne veszélyeztessük egészségünket! Mindig egészségi

állapotunknak, edzettségi szintünknek megfelelően, reálisan állítsuk össze az edzéstervet!

FUSSUNK BIZTONSÁGOSAN ÉS ÁTGONDOLTAN!

Ha megnézzük a 3-as metró vonalát a térképen, két törésponttal tarkítva három egyenes szakaszt láthatunk. Ezeket akár elképzeltethetjük futó- vagy gyaloglópályának is. Habár az idősebb korosztály a nordic walkingot, vagyis a két speciális bottal való egyenletes sétálást részesíti előnyben, sokan egy idő után a futásra térnek át. A kezdő futók azonban gyakran elkövetnek ismétlődő hibákat. Így például fontos tanácsunk, hogy kondíciónkhoz mérten,

megfelelően válasszuk meg az edzésünk hosszát. Akármennyire is komolyan gondoljuk a sportolást, mindenképpen legyen egy számunkra tökéletes futócipőnk és kényelmes, az időjárásnak megfelelő futóruhánk. A városi futás, az utcák kövezettsége, a beton erősen terheli ízületeinket, így bármennyire is tűnik első hallásra olcsó, mindenki számára elérhető sportnak a kocogás, körültekintően válasszuk meg lábbelinket! Futás közben figyeljünk a megfelelő karmozgásra, ami azt jelenti, hogy körülbelül derékmagasságban, derékszögben tartjuk karjainkat, a könyökök pedig a test mellett helyezkedjenek el. Emellett igyunk sok folyadékot, lehetőleg vizet, de 60 percet meghaladó futások során a sportitalok (ún. izotóniás italok) is szóba

MOZGÁS SZIMBÓLUMA



TÁJFUTÁS KIHÍVÁSOK LENDÜLET

jöhetnek. Hasznos tipp lehet még, hogy edzés előtt 1-1,5 órával könnyű ételt fogyassunk, ami alacsony rost- és proteintartalmú. Ha mindezeket betartjuk, felhőtlen örömben lesz részünk, ugyanis a futás által a boldogsághormonjaink is felszabadulnak. Tehát a lehetőség minden ember számára adott: irány futni hűvösebb időben is!

A TÁJFUTÁS ELŐNYEI

Arról nem nyitnánk vitát, hogy a tájfutóknak vagy a kijelölt pályákon futóknak vannak-e színesebb élményeik, hiszen mindkét futásformának megvan a maga szépsége. Abban viszont egyetértünk, hogy a vidéken, kisebb városokban élők előnyt élvezhetnek,

hiszen Budapesten elmehetünk ugyan a Normafához, a Városligetbe, a Kopaszi-gátra vagy a Gizella sétányra egy kiadós futásra, de az ország más tájain élők több lehetőség közül választhatnak. Az erdőben, a tájban futás vagy a kerékpározás alkalmával érezhetjük a föld és a növények illatát, láthatunk vadon élő állatokat és élvezhetjük az erdő, a táj színeit. E mozgásforma előnye a rugalmas talaj, ami kíméli ízületeinket és izmainkat. Ettől függetlenül a speciális, terepre kifejlesztett futócipő terepfutás alkalmával is elengedhetetlen kellék. És hogy milyen képességeket fejlesztünk a tájfutás során? A mozgáskoordinációnk, a kreativitásunk, az állóképességünk, a gyorsaságunk és a pszichikai kiegyensúlyozottságunk is jobbá válik.

Motiváltabbak, elszántabbak leszünk és önbizalmunk is nő. Ez a sportág azoknak ajánlható, akik szívesen tartózkodnak a természetben, és nem ijednek meg a feladatmegoldó kihívásoktól sem. Az igazi tájékozódási futás kb. 12 éves kortól kezdhető, de versenyszerűen idős korig is űzhető, edzettségi szinttől függően. Reméljük, a fentiek után mindenki futócipőre vált és célba veszi a legközelebbi, futásra alkalmas területet a környéken!

Szakál Borostyán

EZERARCÚ STREET FOOD



A jelenleg felújítás, átépítés alatt álló kék M3-as metró a fővárosi metróhálózat leghosszabb vonala: átszeli az egész várost Újpest Városcsúszpontonól Kőbánya-Kispestig. Fő nyomvonala Budapest két legforgalmasabb sugárútja, a Váci út és az Üllői út alatt halad. Amilyen sebesen megy a metró, olyan sebesen szállnak ki-be, járnak-kelenek az utazók is. A modern, rohanó életmódhoz sajnos sokszor a szó szerinti gyorsétkezés társul, amelyhez a metróvonal „beülős” éttermei nemigen kedveznek.

ÉTTEREMMUSTRA A 3-AS METRÓVONALON

Viszont a „gyorsan valami finomat” híveinek egyértelműen kedvez a 3-as metró állomásainak ételfelhozatala, az úgynevezett street food. A street foodnak nincsen hivatalos definíciója, de lényege a menetközben, utcán elfogyasztható étel, melyet általában pici, gyakran csupán kiszolgálópulttal rendelkező büféből vásárolunk. Az alapanyagok, az elkészített ételek minősége vendéglátóegységeként eltér, és sokszor nem az egészséges étkezésem van a hangsúly. Ezért, ha utazgatás közben éhezünk meg, legyünk körültekintőek!

Ha lehet, mellőzzük a klasszikus junk foodot (szó szerint fordítva: „szemét kaját”), azaz minden olyan ételt, amely tele van zsírral, cukorral, mindemellett magas a só- és a kalóriatartalma. Ilyen klasszikus gyorsételek a hamburger, a sült krumpoli, a hot dog, a kínai ételek zöme, a fűszeres bundában sült csirkeszárnyak, a gyros tál hasábburgonyával, az olajban sült fánk, de a klasszikus magyar lángos is ebbe a kategóriába sorolható.

A VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGE ADOTT

A lakosság egészségi állapota, az egyre gyakoribb ételallergiák és -intoleranciák, az egészséges életforma előtérbe kerülése megköveteli a vendéglátóktól az ételkínálat színesítését, megújítását. Akad számos olyan alapszabály, melyek figyelembevételével és betartásával a street food is egészségesebbé tehető. Nagyon fontos, hogy attól, mert valami „reform”, más alapanyagból készült vagy a felhasznált nyersanyag alapvetően egészséges, az elkészítés, a tálalás módja még teheti azt junk fooddál!

A bő olajban sült „rántott” ételek helyett válasszunk grillezett húsokat, halakat, amelyeket minimális zsiradékkal készítenek. Vegetáriánusok a rántott zöldségek és sajtok helyett szintén a grillezett, pírított változatot részesítsék előnyben, bár a kevés olajon pírított bab- vagy gabonaburgerek is izgalmas választásnak bizonyulnak.

Ha már hamburger, tortilla vagy gyros, kérdezzünk rá bátran, kérhető-e a buci, a lepény vagy a pita teljes kiőrlésű lisztből, vagy ha diétázunk, szénhidrát-csökkentett verzióban. Szerencsére ma már számos helyen az ételallergiásokra, ételintoleranciásokra is figyelnek, így nem kizárt, hogy glutén és egyéb allergénektől mentes ételek is kaphatók.

Nem kell salátát salátával rágcsálni, de jó, ha étkezésünk mellé friss salátát, esetleg párolt zöldséget választunk. A legtöbb salátaöntet olajos, cukrozott, így ha egészségtudatosak vagyunk, kérjük öntet nélkül vagy külön tálban a dresszinget.

Az édességkínálat is egyre színesebb. Szinte nincsen olyan fagylatzó vagy cukrászda, ahol ne kaphatnánk cukormentes finomságokat. Érdemes a túró-, joghurt- és gyümölcsalapú desszertekből szemezgetni.

És végül figyeljünk arra is, hogy ne rontsuk el a jól megkomponált menüt egy cukros üdítővel! Jobb választás a friss gyümölcssturmix vagy a különféle, friss gyümölcsökkel ízesített (cukormentes) limonádé.

MODERNKORI IGÉNYEKHEZ IGAZODÓ GYORSKAJA

Első hallásra nem is gondoltuk volna, hogy a 3-as metró étteremkínálatából is választhatunk egészségesebb fogások közül. Szó sincs arról, hogy soha többé nem ehetünk egy jó fokhagymás-tejfölöst lángost, amit nutellás palacsintával kísérünk, de törekedjünk a kiegyensúlyozottságra, és gondoljunk egészségi állapotunkra, testsúlyunkra.

Továbbá ne essünk túlzásba, kérjünk kisebb adagot! Járjunk nyitott szemmel! Merjünk újat kipróbálni!

A kínálat folyamatosan bővül a street food palettáján is. A döntés, a választás joga pedig a fogyasztóé, azaz a miénk.

Szarka Dorottya, dietetikus

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

TÉLI TEAKEKSZ

1 darab keksz energia- és tápanyagtartalma: 28 kcal, 3 gramm szénhidrát, 1,5 gramm zsír, 0,5 gramm fehérje

HOZZÁVALÓK:

Hozzávalók 30 darabhoz:

- 100 g kölesliszt
- 20 g burgonyapehely
- 1 teáskanál útifűmaghéj
- 1 evőkanál őrölt chiamag
- 60 g eritrit
- 60 g tejmentes sütőmargarin
- 3-5 evőkanál víz,
- ½ teáskanál fahéj
- ½ teáskanál őrölt szegfűszeg
- ½ teáskanál ánizs
- ½ vaníliarúd kikapart belseje

ELKÉSZÍTÉS:

- A száraz hozzávalókat és a fűszereket összekeverjük, majd a vizet kanalanként hozzáadagolva összegyúrjuk a tésztát. Legalább 30 percig fóliába csomagolva hűtőben pihentetjük.

Két szilikonos sütőpapír között nyújtjuk ki a tésztát. Fontos, hogy sütőpapírok között nyújtjuk, máskülönben szétesik! Tetszőleges sütikiszúróval formázzuk meg a kekszeket, kés vagy lapát segítségével helyezük őket sütőpapírral bélelt tepsibe. Előmelegített 180 °C-os sütőben 10-12 perc alatt süssük készre.



NATURGANIC CHIA MAG, 100 G

A menta távoli rokona, magas rost-tartalma miatt fontos szerepet tölt be a napi rostbevitel biztosításában. Kiváló omega-3-forrás, mellyel hozzájárul a szív- és keringési rendszer egészségének megőrzéséhez.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

Ár: 580.- Ft

CITROMOS, ZÖLDFŰSZERES LAZAC, ZÖLDBORSÓS BURGONYAPÜRÉVEL

1 adag energia- és tápanyagtartalma:
511 kcal, 40 gramm szénhidrát, 23
gramm zsír, 30 gramm fehérje

HOZZÁVALÓK

Hozzávalók 1 adaghoz:

a burgonyapüréhez:

- 200 g burgonya
- 50 g zöldborsó
- 1 evőkanál laktózmentes vaj
- 1 dl 1,5%-os laktózmentes tej
só, szerecsendió

a lazacfiléhez:

- 100 gramm (bőrös) lazacfilé
- 1 teáskanál olívaolaj
- ½ kezeletlen citrom leve és
reszelt héja
- só, kakukkfű, rozmaring

ELKÉSZÍTÉS:

- A püréhez a tisztított, kockázott burgonyát sós hideg vízben, a zöldborsót pedig gőzben vagy kevés vízben puhára főzzük. A megpuhult, leszűrt zöldségeket meghintjük sóval, szerecsendióval, hozzáadjuk a vajat és a tejet, majd botmixerrel egyneműre pürésítjük.

A lazac bőrét óvatosan beirdaljuk, besózzuk. Felhevített serpenyőbe kevés olívaolajat öntünk, majd rögtön ráfektetjük a lazacfilét a bőrös oldalával lefelé. A tetejét meghintjük sóval, fűszerekkel, majd ráfacsarjuk a citrom levét. Két perc elteltével óvatosan megfordítjuk, majd a másik oldalát is két percig sütjük. Tálalásig lefedve hagyjuk a tűzhelyen.

MAGIC MILK LAKTÓZMENTES TEJ UHT 2,8%, 0,75 L



Összetételében, vitamin- és ásványianyag-tartalmában megegyezik a hagyományos termékekével. A benne található laktózt (tejcukrot) azonban a gyártás során lebontják, ezáltal nem lépnek fel a tejcukorérzékenységgel összefüggő kellemetlen panaszok.

Ára: 407.- Ft

EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**


www.egeszsegaruda.hu



nyereményJÁTÉK

Neuvirth Judit és Fődő Gábor, néprajzos és képzőművész páros vagyunk. Apacuka Ceramics néven 2013-ban nyitottuk meg műhelyünket Budapesten. Kerámiakészítő workshopokat is tartunk, mindemellett, hogy egyedi kerámiarendeléseket is teljesítünk. Workshopjainkon azt vettük észre, hogy kevesen gondolják magukról azt, hogy kreatívak és van kezűgyességük. Mi igyekszünk erre rációzni, és olyan kreatív, alkotói tapasztalatot nyújtani, ami sikerélményt jelent, s így az önbizalmat is fejleszti.

Több szakácskönyvben is szerepeltek már a munkáink, például Nigella Lawson legfrissebb kötetében is, amelynek borítómintáját mi készítettük. Várjuk továbbra is szeretettel Apacuka Ceramics workshopjainkra azokat, akik szeretnék megtapasztalni, hogy milyen érzés agyaggal dolgozni.



◆	VISELKEDÉSI MÓD	IDÉZETT MŰ, RÖV.	SUPERMAN JELE	ÁLLATKERT	KÖZÉPFÜL!	◆
1						N ⁷
FUTAMVÉGI!			OMÁNI AUTÓJEL		A KÁLIUM VEGYJELE	
BŐR VEGYJELE		HANGJEGY ÍRÁS	STATISZTIKAI CÉG		ANGOL FÉRFI BECNÉV	
LITER		A SZÉN VEGYJEL				
◆	2	... A HANGYA	...-LOCS; CSOBOGÁS	ELEMI TÖLTÉS JELE	BEÓCIAI HŐS	M. CHRISTO SZIGETE
TANZÁNIAI SHILLING		NYAK-MELEGÍTŐ				
		TONNA, RÖVIDEN	HARCI, KATONAI			
		A FELSZÍNÉRE	VEGYJEL: ANTIMON			
INDULATSZÓ		KALMÁR		OXIGÉN VEGYJELE	FRANCIA AUTÓJEL	
		AMPER		KÁRTYA-JELZÉS		
◆	L				!	◆

Copyright © 2010-2018, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rej.hu/9tmQi9>

Kérjük, hogy megfejtését 2019. február 1-jéig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2019. február 5.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2019. február 7-én.



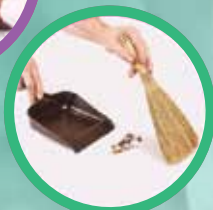
allergytest.hu

MULTIPLIX ALLERGIA TESZT

VÉRVÉTEL
ORSZÁGOSAN

- FABER és ALEX átfogó IgE alapú allergia vizsgálatok
- egyszerre több száz allergén vizsgálata egy vérvételből
- keresztallergiák feltérképezése
- összetett allergiás kórképek vizsgálata

KÖZEL
300 ALLERGÉN



● +36 30 213 4391 ● www.allergytest.hu ● info@allergytest.hu

JELENTKEZZEN ÖN IS
ÁTFOGÓ ALLERGIAVIZSGÁLATRA!

A vizsgálatokat a PrimaLab specializált laborszolgáltató végzi és szervezi.
Szakmai, vérvételi információval kapcsolatban forduljon hozzánk bizalommal!

NÁDAS TÓ PARK HOTEL ★★ ★ SUPERIOR

HOTEL • ÉTTEREM • HORGÁSZTÓ
KALANDPARK • TÓFÜRDŐ

N

NÁDAS
Tó Park
HOTEL
SUPERIOR



CSALÁDBARÁT SZÁLLODA BUDAPEST KÖZELÉBEN • TÓPARTI KALANDOK • FINOM ÉTELEK