

12

EGÉSZSÉG
5 tévhit a napozásról

38

PRIMA MEDICA
Urológiai Központ

46

LIFESTYLE
Interjú Kamarás Ivánnal

64

JÁTSSZON VELÜNK!
Lapozzon az 64. oldalra!

*Mandragóra
Biológia*



♥ *Ópusztaszer Hazavár!*

Wellness. Vidék. Természet. Madárcsicsergés.
Medence. Masszázs. Történelem.



www.varunk.hu



Ópusztaszeri Erdei Vendégházak



[erdeivendeghazakopusztaszer](https://www.instagram.com/erdeivendeghazakopusztaszer)

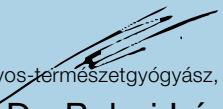
6767 Ópusztaszer, Erdei Ferenc utca 58-60. info@varunk.hu +36 70 88 55 426

TISZTELT OLVASÓINK!

A nyári iskolai szünet megkezdődött, elérkezett a szabadságok ideje, így aki csak teheti, vízparti programokat szervez a nagy melegben. Ennek mi sem tudunk ellenállni, ám számos tanáccsal is készültünk, amivel megvédhetjük bőrünket a nap káros sugaraitól. A meleg ellenére hoztunk néhány programajánlót is, amit kár lenne kihagynia a kisgyermekes családoknak, hiszen ez a közös pihenés és a közös kalandok időszaka.

Már az ősze is gondolva, egészségügyi rovatunkban minden korosztályt érintő kérdésekkel foglalkozunk, mint például a fogszabályzáskor megjelenő fémallergia, vérnyomásproblémák, prosztatata-megbetegedések vagy a terhesség során fellépő görcsök. Ebben a lap-számunkba megszólaltatjuk dr. Józan Gyöngyi szülész-nőgyógyászt a miómákkal és a sebészeti beavatko-zást igénylő nőgyógyászati kórképekkel kapcsolatban, de interjút olvashatnak Kamarás Iván színművésszel is, aki bepillantást enged hétköznapjaiba.

A feltöltődés és a pihenés mellett jó olvasgatást és jó egészséget kívánunk minden kedves olvasónknak!


orvos, természetgyógyász, igazgató
Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2019/1-2 • Megjelenik: alkalmanként • 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: Dvorák Márton, Makarész Rita, Martin Ildikó, Novák Henrietta, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szabó Lucia, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó és címlapsztori fotó: Császár Bálint • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelő-szerkesztő: Szász József www.mantamarketing.hu • Korrektor: Walter Béla • Nyomda: PrintPix Nyomda • 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 utánnyomása, 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

TARTALOM

Egészség

Fogtömés, pótlás vagy fogszabályzó előtt allergiavizsgálat	2
Terhességi cukorbetegség	4
IR-rel sem lehetetlen a fogyás	6
A gyakori torokköszörülés is allergiát jelezhet	8
Lehet, hogy már fiatalon is porckopás miatt fáj a térde?	10
5 tévhit a napozásról	12
Mi lehet a gond, ha csak az egyik vérnyomásérték magas?	14
A lábamputációk több mint 80 százaléka érbetegség következménye	16
Hasi görcsök terhesség alatt – El fogok vetélni?	18
5 tanács a prosztatatarák ellen az urológustól	20
Ételallergia a gyermekkorban	22
A bőrgyógyász legjobb tanácsai szemölcs ellen	24
Nyelési nehézség – Pici szerv, nagy gond	26
Rejtélyes izomfájdalom? Fibromyalgia is lehet	28
Rövid hírek	30
Orvos válaszol	31

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	32
CSR: Együttműködéssel a Gyermekekért Alapítvány	33
Szakmai Napok: Prima Medica Szakmai Napok	34
Intézmény: Urológiai Központ	38
Portré: Dr. Józan Gyöngyi	40
Clubélet	42

LifeStyle

Címlapsztori: Interjú Kamarás Ivánnal	46
Utazás: Ki a virágot szereti...	48
A Titanic lesz a nagy visszatérésem – Interjú Veréb Tamással	50
Humorpirulák	52
Baba-Mama: Izgalmas nyári baba-mama programok	54
Szépség: A napfény belénk égeti a vágyat	56
Sport: Sportolás a testi-lelki frissességért	58
Gasztronómia: Hűsítő tippek nyári étkezésekhez	60
Receptek	62
Nyereményjáték	64



Dr. Balogh Katalin

FOGTÖMÉS, PÓTLÁS VAGY



A fogászati kezelésekkel kapcsolatban fellépő allergiás reakció jelentkezhet a kezelés során azonnal, vagy nagyon rövid időn belül, illetve később, akár több hét, hónap múlva is. Arról, hogy pontosan milyen anyagok okozhatják, **dr. Balogh Katalin** allergológust, a Budai Allergiaközpont főorvosát kérdeztük.

ÉRZÉSTELENÍTŐ ÉS TÖMŐANYAG

Az allergiás reakciókat a fogászati kezelés során felhasznált gyógyszerek – helyi érzéstelenítők, fertőtlenítők, helyi kezeléshez használatos szerek – és tömőanyagok is okozhatnak. A rövid időn belül jelentkező allergiás reakció jellemző tünete a beavatkozás helyén vagy közvetlen környezetében kialakult vizenyő. Amennyiben a vizenyő terjed, testszerte kiütések jelentkezhetnek, nehézlégzés alakul ki, az elsősegély után azonnali orvosi kezelés indokolt.

IMPLANTÁTUMOK ÉS FOGTÖMÉS

A késői allergiás reakciók okozói döntően a fémek – elsősorban a nikkel, de lehet króm, kobalt, arany, réz, ritkán titán is –, de a fényre kötő tömőanyagok okozhatnak késői

allergiás reakciót is. A tünetek ez esetben a szájban elhúzódóan jelenlévő sebek, fekélyszerű elváltozások, más esetben – igen gyakran – tartósan fennálló égő, csípő érzés formájában jelentkeznek. A panaszokat rendszerint az őket kiváltó pótlás vagy tömés eltávolítása teljesen megszünteti.

A FOGSZABÁLYZÓ IS OKOZHAT ALLERGIÁT

Fogszabályzó több anyagból is készülhet, a legerterjedtebb a fém készülékek használata. A fémek azonban allergiás reakciót is okozhatnak. Ilyen esetben a tünetek rendszerint nem azonnal, hanem napokkal a kezelés után jelentkeznek. Égő, csípő érzés a nyelven, sebek, fekélyszerű elváltozások, az ajkak kiszáradása, berepedezése is jelezheti az allergiát, melyet azonban nem minden esetben a fogszabályzó okoz. Kései reakciót okozhat például a fogtöméshez használt

FOGSZABÁLYZÓ ELŐTT ALLERGIAVIZSGÁLAT?



anyag is. Ahhoz, hogy ezt pontosan meg tudjuk állapítani, allergiavizsgálatot szükséges végezni.

ALLERGIAVIZSGÁLAT: LEGALÁBB EGY HÉTTEL A FOGÁSZATI BEAVATKOZÁS ELŐTT!

A panaszok hátterében fennálló okok, illetve a későbbi problémák megelőzésének érdekében a fémekre allergiás egyének számára ajánlott epicutan (rátevéses) teszt elvégzése nagyobb fogászati beavatkozások – implantátum, fogbeültetés, tömések vagy fogszabályzó – előtt. A teszt elvégzése során a beteg tünetmentes hátbőrére készen kapható kamrás tapaszok segítségével a vizsgálandó anyagokat felragasztják. A leolvasás a felhelyezést követő 24., 48. és 72. órában történik.

„A fémek korai és kései reakciókat is okozhatnak, ezért több alkalommal is szükséges leolvasni az eredményeket. Felra-

kás után 30 perc múlva a korai reakciót lehet megállapítani, ám ez fémek esetén ritkán pozitív. 48 óra múlva jelenik meg a késői kontakt allergiás reakció, ami 72 óránál erősödik, ezért évekkal ezelőtt itt véget is ért a tesztelés. Időközben azonban kiderült, hogy 10% körüli gyakorisággal 72 órán túl is jelennek meg pozitív reakciók, ezért kell megnézni a 8. napon is.

A saját tapasztalatom is ezt mutatja. Előfordult, hogy titániumra jelent meg pozitív reakció a nyolcadik napon” – teszi hozzá a főorvosnő.

FOGTÖMÉS FOGSZABÁLYZÓ ALLERGIA



TERHESSÉGI CUKORBETEGSÉG: A SZÜLETENDŐ GYERMEK EGÉSZSÉGE IS FONTOS!

Veszélyes lehet, nem csupán saját magára nézve, hanem születendő babájára is, ha a kismama cukorbeteg és nem foglalkozik annak kezelésével a szakorvos bevonásával!

Dr. Porochnavecz Marietta, a Cukorbetegközpont belgyógyász-diabetológusa megnyugtatóan mindenkit: gyakran elegendő az életmód-terápia betartása!

A cukorbetegség a terhességhez társuló egyik leggyakoribb kóros állapot. A várandósság alatt az inzulinszükséglet három-négyszeresére emelkedhet. Ennek hátterében elsősorban a lepény által termelt hormonok hatásai állnak (human gonadotropin, terhességi protein, human placentális lactogen hormon, ACTH, cortisol, prolactin, inzulinellenes antitestek, TNF alfa, leptin és rezisztin).

Normál terhességben az inzulinszükséglet a 37. hétig növekszik, ezt az úgynevezett Langerhans-szigetek számának és nagyságának növekedése biztosítja. Amennyiben ezt a fokozott igényt a terhes nő hasnyálmirigye nem tudja biztosítani, úgy terhességi diabétesz (GDM) alakul ki, leggyakrabban a harmadik trimeszterben. Az étkezés hatására a normális szénhidrát-anyagcseréjű terhes nőknél az inzulinválasz nagyobb, mint a GDM-eseknél – avat be a részletekbe dr. Porochnavecz Marietta.

TERHELÉSES VIZSGÁLAT IS SZÜKSÉGES!

A GDM a szénhidrát-anyagcsere olyan zavara, amely terhesség alatt alakul ki, és annak kapcsán ismerjük fel, tekintet nélkül arra, hogy fennállt-e a terhességet megelőzően.

A terhességi diabétesz általában nem vagy csak alig okoz panaszt. A legtöbb eset ezért csupán szűrővizsgálattal kerül felismerésre, a 24-28. hét között elvégzett OGTT alapján: amennyiben az éhomi vércukor 5,6 mmol/l vagy e feletti és/vagy a 120 perces érték 7,8 mmol/l vagy magasabb, akkor fennáll a terhességi cukorbetegség.

A rizikó csoportba tartozóknál (főként 35 év felett, súlyproblémáknál, korábbi terhességben kimutatott GDM esetén, a családban előforduló cukorbetegségnél, PCOS hipertóniás terheseknél stb.) már korábban, az első trimeszter végén, de legkésőbb a 12-16. héten el kell végezni a cukorterhelést. Amennyiben ez negatív, akkor a 24-28. héten ismételt vizsgálat szükséges. Ez segít abban, hogy minél korábban felismerjük a GDM-et, és ezzel megelőzzük a szövődmények kialakulását! – hangsúlyozza a Cukorbetegközpont orvosa.

MIÉRT FONTOS A GDM KEZELÉSE?

Ha nem kezeljük, kockázatot jelent mind az anya (szülési trauma, terhességi hipertónia stb.), mind pedig a magzat számára! A GDM-es anyák gyermekeinél a későbbiekben gyakoribb a fiatalkori elhízás, a csökkent glükóz-tolerancia és a 2-es típusú diabétesz.

A GDM-es esetében gyakran elegendő az életmód-terápia, napi öt-hat alkalomra elosztott, megfelelő étrenddel, a terhelhetőséghez alkalmazkodó fizikai aktivitással. A megfelelő étrend célja az anya és magzat számára szükséges tápanyagok adása a normoglycaemiás anyagcsere-állapot fenntartása mellett. Terhességben javasolt a magzatvédő vitaminok alkalmazása.

Amennyiben az életmódkezelés nem biztosítja a kívánt vércukorértékeket, gyors hatású inzulin adása szükséges a főétkezések előtt, napi 1-3 alkalommal. Előfordulhat, hogy csak reggelihez vagy reggelihez és vacsorához szükséges az inzulin adása.

TERHESSÉG

MAGAS VÉRCUKORSZINT

CUKORBETEGSÉG



ALAPVETŐ A VÉRCUKOR ÖNELLENŐRZÉSE IS!

A vércukor-önkontroll segíti a beteget és a kezelőorvost is, mert tájékoztatást ad az aktuális vércukor értékéről, növeli a kezelés biztonságosságát, segít annak szükséges módosításában, valamint hozzájárul az anyagcserehelyzet javulásához és ezáltal a szövődmények elkerüléséhez.

A vércukor-ellenőrzés gyakoriságát mindig egyénre szabva, a szakorvos által kell megállapítani, ehhez pedig fontos a rendszeres diabetológiai kontroll.



Dr. Bérczy Judit

IR-REL SEM LEHETETLEN

Az inzulinrezisztencia oka és következménye is lehet a túlsúly, melytől megszabadulni igen nehéz, és csakis megfelelő, személyre szabott terápiával és nagy odafigyeléssel, kitartással lehet eredményeket elérni.

Dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológusa hasznos tanácsokat adott arra, hogy miként lehet fogyni akkor, ha valaki IR-rel küzd.

TÚLSÚLY – RIZIKÓFAKTOR, TÜNET ÉS KÖVETKEZMÉNY

Az inzulinrezisztencia (IR) oka és következménye is lehet az elhízás. Az ilyen állapot esetén a kelleténél több inzulin termelődik, hogy segítse a glükóz beépülését a sejtekbe, viszont az inzulinnak van egy olyan tulajdonsága, hogy segíti a zsírtartalékok képződését, valamint hozzájárul ahhoz, hogy zsír a raktárakban is maradjon. Így tehát amíg nem normalizálódik az inzulin mennyisége, a fogyás komoly akadályokba ütközik. Viszont szerencsére van megoldás a problémára!

DIÉTA

Az IR kezelésének első része az életmód-terápia, melybe a diéta és a mozgás tartozik. Nagyon fontos, hogy a beteg személyre szabott táplálkozást kövessen, melynek fő pillérei a következők: gyors/lassú felszívódású szénhidrátok megfelelő napszaki elosztása, a napi kalória és a CH-bevitel maximalizálása, a cukor és a finomított pékáruk, a fehér liszt kiiktatása. Természetesen azt, hogy pontosan milyen diétára van szükség, az egyéni tényezők nagyban befolyásolják.

MOZGÁS

Az életmód-terápia csakis rendszeres mozgással teljes, mely remekül kiegészíti a diétát. Fontos, hogy az illető ügyeljen a fokozatosságra, már csak azért is, mert ha valaki nagyobb súlyfelesleggel rendelkezik, a hirtelen megerőltető mozgás komoly gondokat okozhat. Ügyeljen arra, hogy a



kardioedzések mellé iktasson be súlyzós gyakorlatokat is! Tipp: ha nagy súlyfelesleggel rendelkezik, kezdjen kiadós, közepes tempójú sétával, lift helyett használja a lépcsőt, gyalogoljon plusz egy megállót ahelyett, hogy a legközelebbinél szállna fel, kiránduljon a természetben!

GYÓGYSZER

Amennyiben az orvos szükségesnek tartja, az életmód-terápiát gyógyszeres kezeléssel szükséges kiegészíteni, mellyel javítani lehet a sejtek inzulinra való érzékenységét. Mellette szedjen D-vitamint is, mely lényegében az egész hormonális rendszer működésére igen pozitív hatást gyakorol.

GYÓGNÖVÉNYEK

A gyógynövények igen sok betegség kiegészítő kezelésében fontos helyet kapnak – nincs ez másként az IR esetében sem. Az egyik leghatásosabb a görögszénamag, amely csökkenti a vércukorszintet, növeli az inzulinérzékenységet,

A FOGYÁS



ráadásul késlelteti a glükóz felszívódását. Ezen kívül hasznos lehet napi egy csésze erdei szederlevél tea is, melyet gyakran ajánlanak prediabéteszes állapotokban és cukorbetegség esetén is. Külön jó oldala, hogy a menstruációs zavarokat is eredményesen lehet vele kezelni, ami sokszor előfordul IR fennállásakor is.

STRESSZKEZELÉS

Szinte nincs is olyan funkció, amelyet ne befolyásolna a stressz. Egyrészt azért, mert ekkor az ember hajlamosabb egészségtelen ételekhez nyúlni, másrészt a stressznek komoly hormonális hatása van. Megemeli ugyanis – többek között – a kortizol szintjét, mely amellet, hogy elősegíti a mellékvese kifáradását, megemeli az inzulin mennyiségét, így súlyosbítja az inzulinrezisztenciát. Éppen ezért az IR terápiájában nagy szerepet kap a megfelelő stresszkezelés, akár pszichológus bevonásával, akár meditációval, illetve új hobbi keresésével – tanácsolja dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológusa.



A GYAKORI TOROKKÖSZÖRÜLÉS IS ALLERGIÁT JELEZHET

Az utóbbi hetekben gyakrabban köszörüli a torkát, mintha állandóan valami kellemetlen érzést próbálna megszüntetni ezzel? Ha emellett egyéb tünetei is jelentkeznek, akkor felmerülhet a légúti allergia gyanúja. **Dr. Moric Krisztina** fül-orr-gégész, allergológus, a Budai Allergiaközpont orvosa elmondta, hogyan kezelhető a probléma.

A SZÉNANÁTHA TÜNETEI

Tavasztól ősziig sokan küzdenek a pollenallergia következtében szénanáthás tünetekkel. Ha a szabadban orrdugulás, orrfolyás, szemviszketés, könnyezés és tüsszögés jelentkezik, és ez hetek óta tart, akkor javasolt allergológushoz fordulni.

„A tünetek kapcsán először a legtöbben arra gondolnak, hogy a változékony időjárás miatt megfáztak. A nátha azonban hét-tíz nap alatt rendszerint elmúlik, így ha hosszabb ideje vannak tüneteink, forduljunk allergológushoz.”

MI OKOZZA A KRÁKOGÁST?

Az allergia kevésbé ismert tünete, ám valójában nagyon gyakori, különösen a még nem vagy nem megfelelően kezelt szénanáthás betegeknél. Légúti allergia esetén a szervezet egyébként teljesen ártalmatlan anyagok, a pollenek ellen védekezik. Az immunrendszer túlműködése miatt véli ezeket veszélyesnek, így igyekszik mielőbb megszüntetni tőle a szervezetünket, emiatt fokozódik az orrnyálkahártya által termelt váladék mennyisége is.

„Ez egészséges emberekben is termelődik, de mivel légúti allergia ellen még intenzívebben, ezért a többlet a garat irányába csorog, ami így folyamatosan torokköszörülésre ingerli a beteget.”

TÜNETI ÉS TARTÓS KEZELÉS IS LÉTEZIK ELLENE

Ha a fül-orr-gégészeti vizsgálat során bebizonyosodik, hogy a kellemetlen panasz valóban légúti allergia következménye, akkor tüneti kezeléssel – antihisztaminok szedésével és szteroid tartalmú orrspray használatával – lehet kezelni. Allergiavizsgálattal pontosan meg lehet határozni, hogy melyik növény pollenje okozza a tüneteket. Az adott növény pollenszórásának ideje alatt ezeket a gyógyszereket kell majd évről évre használnunk a jövőben is.

A tüneti kezelés mellett egy másik, tartós megoldás is létezik a szénanáthás tünetek ellen. Az allergén specifikus immunterápiás kezelése során tablettát vagy cseppet kell szedni, legalább három – bizonyos esetben öt – éven át. Ennyi idő alatt a kezelés képes áthangolni az immunrendszer működését. Nem csak a tünetet kezeli, hanem az allergia kiváltó okára is hat, megszünteti az immunrendszer túlműködését. Már a kezelés első évében is jelentősen csökkenti a tüneteket, a teljes terápia után pedig több, akár tíz-tizenkét évre is elfelejthetjük a szénanáthát.

SZÉNANÁTHA
IMMUNTERÁPIA
KRÁKOGÁS





Dr. Szily Tamás

LEHET, HOGY MÁR FIATALON IS



Sok negyvenes páciens késlekedik térdproblémái kezeltetésével, mert nem hiszi el, hogy ebben a korban érintheti őt a porckopás. Holott a szinte népbetegségnek számító osteoarthritis egyre fiatalabb korban jelentkezik. Ennek okaira és a kezelés lehetőségeire **dr. Szily Tamás**, a FájdalomKözpont ortopéd-traumatológusa, ízületi specialista hívta fel a figyelmet.

NEM CSUPÁN AZ ÉLETKOR A PORCKOPÁS RIZIKÓFAKTORA

Sokan azért is vélhetik úgy, hogy a porckopás főként az idősebbeket érinti, mert jellemzően a hatvanasok fordulnak orvoshoz ezzel a problémával. E téren azonban jelentős változások zajlottak le az elmúlt évtizedekben az amerikai IMS Institute for Healthcare Informatics szerint, amely a receptfelírásokból következtetett az osteoarthritis előfordulására. Ugyanis míg az 1990-es években a térdben jelentkező porckopás diagnózisát a 72 éves átlag-életkorú páciensek kapták meg, addig mára az átlagéletkor 56 évre csökkent. Az újonnan diagnosztizált esetek több mint 50 százalékát a 45-64 életév közötti páciensek teszik ki, vagyis egyre fiatalabb korban kell szembenézni a fájdalmas folyamattal.

De mi lehet ennek az oka, mi minden hajlamosíthat a porckopásra?

ALKATI TÉNYEZŐK

Úgynevezett biomechanikai tényezők miatt is előfordulhat, hogy az adott porc felszín abnormális terhelést kap.

TÚLSÚLY ÉS ELHÍZÁS

Nagyon fontos, hogy túlsúly esetén igyekezzünk megszabadulni a fölösleges kilóktól, hiszen ezzel jelentősen tehermentesíthetjük az ízületeket.

BIZONYOS SPORTOK, KORÁBBI SÉRÜLÉS

A futók, kerékpárosok, hegymászók, triatlonisták viszonylag korán megtapasztalhatják a porckopás jeleit, mert gyakran extrém terhelésnek teszik ki az ízületeiket. A korábbi térd sérülés pedig önálló rizikófaktornak számít.

MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD

Bebizonyosodott, hogy mind a túlzott erőltetés, mind a fizikai inaktivitás hozzájárul a porckopáshoz, ezért meg kell találni az optimális mennyiségű és minőségű mozgást. A torna – ideális lehet a vízben végzett mozgás – kitűnő az enyhébb ízületi fájdalmak kezelésében. A már kialakult porckopás kezelésében is kiemelt szerepű a szakember irányításával végzett funkcionális gyógytorna, amely segít megerősíteni az ízületek körüli izmokat, de hasznos lehet az úszás és a kerékpározás is.

PORCKOPÁS MIATT FÁJ A TÉRDE?



MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI?

- Ha fájdalmat és ízületi merevséget tapasztalunk reggel vagy fizikai megterhelést követően.
- Ha a térd érintésre érzékeny, illetve duzzadt.
- Ha az ízületben folyadékgyülem tapintható és látható.
- Ha a térd mozgásakor vagy megfeszítésekor fájdalmas kattogás, pattogás vagy ropogás hallható.
- Ha a térd és a láb stabilitása nem megfelelő, vagy a végtag keringése romlik. A folyamat lassítható, a fájdalom csökkenthető

A legfontosabb, hogy időben beavatkozzunk a folyamatba. Szerencsére ma már számos eljárás létezik, amellyel csökkenthető a fájdalom, lassítható a porc kopása – hangsúlyozza dr. Szily Tamás, a FájdalomKözpont ortopéd-traumatológusa, ízületei specialista. – A térdben jelentkező fájdalom kiküszöbölésére alkalmas lehet például a hialuronsavas injekciókúra, amellyel „megalajozhatjuk” az ízületeket, csökkenthetjük a súrlódást. Más esetekben egy másik anyagot, orvosi kollagént használunk fel, ezt injektáljuk az érintett

ízületbe. Aki ódzkodik a szúrástól, vagy kiegészítő kezelésre lenne szüksége, annál beválhat a lökéshullám terápia, ami a vérkeringés és az anyagcsere élénkítésével fájdalomcsillapító és a regenerációt beindító hatással bír. Önálló vagy kombinált kezelésekkel tehát lehetséges hatékonyan segíteni azoknak, akik szeretnének megszabadulni a fájdalomtól és a mozgásuk korlátozottságától, különösen, ha szükség esetén hajlandóak az életmódváltásra. Ez utóbbiban nagy segítséget jelenthet az életmódorvoslás, ahol életmódorvos, dietetikus és mozgásterapeuta együttesen irányítják, illetve támogatják az adott személy optimális életmódjának kialakítását.

CSOPORTOS MOZGÁS

FÁJDALOMCSÖKKENTÉS

AKTÍV ÉLETMÓD



5 TÉVHIT A NAPOZÁSRÓL

A napozással, napvédelemmel kapcsolatban több tévhit kering a köztudatban. **Dr. Rózsa Annamária** bőrgyógyász, az Anyajegyszűrő Központ orvosának segítségével öt, gyakran felmerülő kérdésre adunk választ.

NAPÉGÉSRE TEJFÖL?

Elterjedt tévhit, hogy a leégett bőrfelületet különböző tejtermékekkel kezelni lehet. A hűtőből éppen kivett tej, joghurt vagy tejföl a hűsítő hatása miatt nyújthat némi átmeneti enyhülést a felhevült, érzékeny bőrnek, de ez a hatás gyorsan elillan. Napégés után a legfontosabb a bőr szövetének hűtése, amivel a hólyagok kialakulása megelőzhető. Erre hűsítő tusolás, hideg vizes borogatás, hűsítő zselék alkalmazása a legjobb. A házi praktikák helyett válasszuk a gyógyszertárakban, drogériákban is beszerezhető, e célra kifejlesztett gyulladáscsökkentő készítményeket, melyek hidratálják a bőrt, segítik a hólyagok alatt a regenerációját és igazoltan felszívódó antioxidáns komponensekkel csökkentik a szöveti károsodást. Napégés után pedig néhány napig kerüljük a direkt napfényt, mivel az újdonszerűsített bőr nagyon vékony és ismét gyorsan leég.

MINDEGY, MILYEN FÉNYVÉDŐT HASZNÁLOK?

A jelenleg kapható fényvédők szinte minden igényt kielégítenek. Érdemes ezek közül a minél kevesebb illatanyagot és színezéket tartalmazó készítményeket választani, mivel a napvédő krémek is allergizálhatnak.

A leggyakoribb allergének a p-aminobenzoészav (PABA) és a különböző UV-szűrő komponensek lehetnek. Gyógyszertárakban kaphatók olyan termékek, amelyeket speciálisan fényérzékeny egyének számára fejlesztettek ki. Fontos szempont az is, hogy arcra (fényvédő krém) vagy testre (naptej vagy spray) használjuk a napvédőt, illetve a különböző bőrtípusokra is kaphatók optimális készítmények (száraz bőr, pattanásos vagy rosaceás bőr).

NEM BAJ, HA ALACSONYABB FAKTORSZÁMMAL JOBBAN BARNULOK?

Akik a napozás kezdetén először megpirulnak, illetve az egészen világos bőrűek, szőke vagy vörös hajú egyének és a gyerekek 50+ faktoros készítményt használjanak, mely egész nyáron megfelelő védelmet nyújt. Akik néhány nap után egyenletesen barnulnak tovább, fokozatosan

átterhetnek 30-as faktorszámú fényvédőkre. Sokan esnek abba a hibába, hogy pár nap alatt szeretnének napbarnított bőrszínre eljutni, és emiatt esetleg spórolnak a naptejjel, vagy alacsonyabb faktorszámú készítménnyel igyekeznek gyorsítani az áhított bőrszín elérését. Egyik sem jó megoldás, azonnali hatás a bőr leégése, hosszú távon pedig a bőr korai öregedése, ráncok megjelenése lehet a következmény, emellett megnő a bőrdaganatok kockázata is.

AKI NAPRA MEGY, NE SMINKELJEN?

Vastagon sminkelve értelemszerűen nem indulunk strandra, esztétikailag sem nyújt szép látványt az izzadságtól, víztől megfolyt alapozó vagy szemfesték. Egyébként csak a napsugarak miatt nem szükséges kerülni a sminkelést, sőt a színezett nappali krémek, alapozók között találunk UV-szűrős termékeket is, illetve a fényvédő krémek színezett formában is elérhetők. Érdemes szakember tanácsát kérni a bőrtípusnak megfelelő készítmények megválasztásához. Az ideális termék egyben fényvédő is, megoldást nyújt a bőrhibák elfedésére, tartós és nem zárja el a pórusokat.

A VÍZBEN NEM ÉGHETEK LE?

Azt gondolnánk, hogy fényvédelemre csak a parton van szükség, pedig a vízben is könnyen leégünk. Az UV-fény – különösen a tiszta tengervízben – akár méterekig is lejut, ezért fontos, hogy úszás előtt is az egész testfelületen használjunk napvédő krémet. Világos bőrűek, kisgyerekek számára jó megoldás, ha speciálisan erre a célra kifejlesztett, UV-szűrős ruhával védjük bőrüket a leégéstől. Ne feledjük el az UV-szűrős napszemüvegeket sem!

FÉNYVÉDŐ
MAGAS UV SUGÁRZÁS
NAPOZÁS





MI LEHET A GOND, HA VÉRNYOMÁSÉRTÉK

Sokan úgy beszélnek a magas vérnyomásukról, hogy az 180 vagy 200 fölé kúszott. Ilyenkor az első, szisztolés értékre gondolnak, holott **dr. Sztancsik Ilona**, a KardioKözpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta szerint a második, diasztolés érték emelkedése is gondot okozhat.



A MAGAS VÉRNYOMÁS FOKOZATAI ÉS FAJTÁI

Általánosságban igaz, hogy a vérnyomás szisztolés értéke 100 és 140 Hgmm között, míg diasztolés értéke 60 és 90 Hgmm között tekinthető normálisnak. Ha az értékek ez alatt vannak, alacsony vérnyomásról, vagyis hipotóniáról beszélhetünk, ha az értékek meghaladják a 140/90 Hgmm-t, magas vérnyomás, vagyis hipertónia gyanúja merülhet fel. Ez utóbbi meghatározás azonban túl általános, hiszen a Magyar Hypertonia Társaság szakmai irányelvei szerint a magasvérnyomás-betegségen belül fokozatokról és fajtákról beszélhetünk. *(Az alábbi felsorolásban az első számok a szisztolés, a második számok a diasztolés vérnyomásértékekre vonatkoznak és Hgmm-ben értendők.)*

Optimális vérnyomás: <120 és <80

Normális vérnyomás: <130 és <85

Magas normális vérnyomás: 130-139 vagy 85-89

I. fokozatú enyhe hipertónia: 140-159 vagy 90-99

Ezen belüli alcsoport – határérték hipertónia:
140-149 vagy 90-94

II. fokozatú közép súlyos hipertónia: 160-179 vagy 100-109

III. fokozatú súlyos hipertónia: ≥ 180 vagy ≥ 110



HA CSAK AZ EGYIK ÉRTÉK MAGAS

A fenti felsorolás kiegészíthető még két sorral:

Izolált szisztolés hipertónia: ≥ 140 és <90

Ezen belüli alcsoport – határérték izolált szisztolés hipertónia: 140-149 és <90

Az izolált szisztolés hipertónia annyit tesz, hogy csak az első érték minősül magasnak – ahogyan az gyakran megfigyelhető az időseknél és a súlyos érlelmeszesedéssel küzdőknél. Fiatalabbaknál jóval ritkább ez a jelenség, és az esetek nagy részében a fokozott szimpatikus idegrendszeri aktivitás,

leegyszerűsítve a nem kezelt stressz okozza. Ugyanakkor bármilyen életkorban is tapasztalható, mindenképpen ki kell vizsgálni, hiszen a kutatások szerint izolált szisztolés hipertónia esetén sokkal nagyobb a koszorúér-betegség és a kardiovaszkuláris betegség miatti halál kockázata, mint a normális vérnyomású személyeknél, különösen nők esetében.

A másik változatnál a diasztolés érték magasabb a normálisnál, ami egy jóval nehezebben megfeyjthető jelenség, még nem ismert a pontos oka. Sokáig a ritkább előfordulása miatt nem tekintették különösebben veszélyes problémának, de mára bebizonyosodott, hogy ugyanazon betegségek rizikóját hordozza, mint az izolált szisztolés hipertónia, sőt a stroke szempontjából még veszélyesebb is.



EGYÉNI CÉLÉRTÉKEKET KELL MEGHATÁROZNI

Dr. Sztancsik Ilona szerint, ha többször is előfordul, hogy bármelyik vérnyomásértékünket magasnak mérjük, nagyon fontos lenne kivizsgáltatni magunkat.

– A kivizsgálás azonban nem kizárólag a vérnyomásmérésre szorítkozik, a laborvizsgálatoknak, a 24 órás vérnyomásmérésnek, az EKG-nak és más kiegészítő vizsgálatoknak az a szerepe, hogy a felmérjük a szervezet állapotát, s ha lehetséges, kiderítsük, honnan ered az eltérés és okozott-e már valamilyen következményes problémát – mondja dr. Sztancsik Ilona, a KardioKözpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta. – A korrekt diagnózisra épülő kezelés akkor hoz tartós, jó eredményt, ha a célértékek meghatározását mindig az adott személy állapotához igazítjuk. Ezeket az értékeket, valamint az esetleg elrendelt gyógyszeres kezelést és optimális esetben az életmódorvos által felépített életmódot rendszeresen felül kell vizsgálni, és szükség esetén korrigálni, hogy megelőzhetőek legyenek a súlyos következmények.

CSAK AZ EGYIK MAGAS?



HIPERTÓNIA
VÉRNYOMÁSCSÖKKENTÉS
24 ÓRÁS VÉRNYOMÁSMÉRÉS



Dr. Kósa Éva

A LÁBAMPUTÁCIÓK ÉRBETEGSÉG KÖVETKEZMÉNYE



A lábamputációk száma országonként nagy különbséget mutat, hazánkban azonban az Európai Unióban is az egyik legmagasabb a beavatkozás aránya. A lábamputációra gyakoriság szerint sor kerülhet érbetegség és cukorbetegség, trauma, tumor, gyulladás, végtagfejlődési rendellenességek és egyéb okok miatt. Az érbetegségek a lábamputációk több mint 80 százalékáért felelősek. **Dr. Kósa Évát**, a Trombózis és Hematológiai Központ angiológusát kérdeztük az érbetegségek kezeléséről és a lábamputáció megelőzéséről.

MAGYARORSZÁGON AZ EGYIK LEGNAGYOBB A LÁBAMPUTÁCIÓK ARÁNYA AZ EU-BAN

Magyarországon évente 100 000 ember közül 42-nél végeznek lábamputációt. Összehasonlítva, Svédországban ez a szám évente 20-35 közötti, 100 000 lakosra vetítve. Idősekben, férfiakban, cukorbeteg, dohányos, érszűkületes betegekben az arány még sokkal magasabb. Ismert, hogy cukorbetegnek a lábamputáció akár 15-ször gyakoribb is lehet, mint a nem cukorbetegben. Cukorbetegségben a helyzetet az is bonyolítja, hogy perifériás verőérbetegség jelenléte nélkül az úgynevezett diabéteszes láb szindróma talaján is történhet végtagvesztés. E kórképet keringési zavar, csont- és ízületi eltérések, valamint idegkárosodás (neuropathia) okozhatja, és ezek következtében akár egy banális sebből kialakuló fertőzés rövid időn belül a lábujj vagy a végtag elvesztéséhez vezethet. Egyetértés van abban, hogy a diabétesz miatti felesleges lábamputációk szűrővizsgálattal, a betegek felvilágosításával, a betegség megfelelő kezelésével és a betegek kellő odafigyelésével nagymértékben csökkenthetők.

ÉRSZŰKÜLET SZŰRÉSE – MIKOR INDOKOLT?

Az érszűkület előfordulása bizonyos állapotok, betegségek során gyakoribb, így ezek fennállásakor rendszeres szűrés javasolt, akár tünetmentesen is. Ilyen állapot például az időskor, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a dohányzás, a magas koleszterinszint, valamilyen szív- és érrendszeri megbetegedés (főleg stroke, szívinfarktus) után, valamint akkor is, ha a családban előfordult már érszűkület. Különösen nagy kockázatot jelent, ha a felsoroltak közül egyszerre több is fennáll. Az érszűkület típusos tünetei esetén minden esetben fontos, hogy az illető orvoshoz forduljon.

AZ ALSÓ VÉGTAGI ÉRSZŰKÜLET TÜNETEI, JELEI:

- hűvös, sápadt végtag vagy lividitás, bőrpírosság
- töredezett körmök, körömgomba, hiányzó szőrzet
- járáskor a lábszár, a comb vagy a farpofa területén jelentkező fájdalom vagy zsibbadás, mely megálláskor múlik („kirakatnéző betegség”)

TÖBB MINT 80 SZÁZALÉKA – ELŐZZE MEG A BAJT!



- súlyos tünetek: seb, fekély, elfeketedés a lábujjakon, sarkon

A perifériás verőérbetegséget a boka-kar index meghatározásával igazolják. A vizsgálat a karokon és a lábakon elvégzett vérnyomásmérésekből áll. Az index és a klinikai tünetek alapján megállapítható a betegség súlyossága. Amputáció veszélye a súlyos, már nyugalomban is fájdalmat okozó sebek, fekélyek, szövetelhalás esetén áll fenn. E tünetek jelenlétekor a végtag keringése kritikusan alacsony. Ezen tünetek esetén a szakorvosi vizsgálat nem tűr halasztást. Sajnos nagyon sokszor a betegek a háziorvosuknak sem jelzik ezeket a panaszokat, és otthon – különböző krémekkel kezelve a már liluló, feketedő lábujjaikat – várják a gyógyulást. A késlekedés helyrehozhatatlan károkat okozhat, és a végtag elvesztéséhez is vezethet.

KEZDET BEN SEMMILYEN TÜNETET NEM OKOZ

Dr. Kósa Éva, a Trombózis és Hematológiai Központ angiológusa szerint az amputációk számának csökkentéséhez több úton is el kell indulni. Kiemelt jelentőségű az ismert

kockázati tényezők korai felismerése, kezelése – ez hosszú távú megelőzést jelent. Az érzésküvet szűrésével és megfelelő kezelésével középtávon csökkenthető az amputációk száma. Súlyos érzéskületes tünetek és cukorbeteg fekélyes láb esetén fontos a korai orvoshoz fordulás és a szakszerű orvosi kezelés. Ekkor az éppen fennálló amputáció veszélye hátrítható el. Az amputációk elkerülése nemcsak egyéni, családi, de össztársadalmi szinten is kiemelkedő jelentőségű és fontosságú.

ÉRSZÜKÜLET SZŰRÉS VÉNÁS MEGBETEGEDÉS EGÉSZSÉGES LÁBAK



HASI GÖRCSEK TERHESSÉG



Dr. Rajnai Attila



ALATT – EL FOGOK VETÉLNI?

Várandósság alatt a legtöbb nő kétségbeesik, ha furcsa, – látszólag – ok nélküli tüneteket tapasztal. A hüvelyi vérzésen kívül a hasi görcsök azok, melyek a legnagyobb aggodalommal töltik el a kismamákat, hiszen kezdődő vetélés vagy koraszülés jele is lehet. **Dr. Rajnai Attila**, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza elmondta, mi minden okozhat görcsöket, és mikor kell nagyobb bajra gondolni.

NEM MINDEGY, HOGY A TERHESSÉG MELY FÁZISÁBAN VAN

Első trimeszter

Az alhasi görcsök a terhesség bármely fázisában felléphetnek, ám nem mindegy, hogy hányadik hétben, milyen erősségű és gyakoriságú görcsöket tapasztal a kismama. A várandósság elején a beágyazódást kísérheti a panasz, könnyű a PMS-sel összekeverni, és gyakran ekkor a nő még csak nem is tud állapotáról.

Az első trimeszterben jelentkező alhasi feszülések lehetnek székrekedés vagy fokozott gázképződés következményei is. Ilyenkor szimetikon hatóanyagú készítmények alkalmazása is szóba jöhet, melyek rövid időn belül megszüntethetik a panaszokat, és ezek alkalmazása a babára nézve is biztonságos.

Második trimeszter

Ahogy nő a méh, úgy az azt tartó szalagok megnyúlnak, melyet a kismama hasi fájdalomként élhet meg. Viszont ezt általában úgy lehet megkülönböztetni az egyéb görcsöktől, hogy ekkor jellemzően a has egy része, az egyik oldala fáj. Ezen kívül régebbi műtét – akár korábbi császármetszés – hege is feszülhet, mely szintén alhasi panaszokban nyilvánulhat meg.

Harmadik trimeszter

A harmadik trimeszterben a görcsök, valamint a haskeményedések gyakoribbá válhatnak (a keményedések a többször szülőknél akár már a 2. trimeszterben is jelentkezhetnek). Megkezdődnek ugyanis az úgynevezett Braxton-Hicks-féle méhösszehúzódások, melyek a szülést készítik elő. Vannak, akik hónapokkal, vannak, akik csak hetekkel/napokkal a szülés előtt érzik. Ami fontos, hogy ne legyen erős, rendszeres, és naponta tíznél kevesebbet tapasztaljon a kismama (amennyiben a 37. hét előtt van a

kismama, koraszülés is lehet belőle). Érdemes még tudni, hogy az utolsó trimeszterben a magzatmozgások a baba méretéből és erejéből adódóan már igen erőteljesek, így olykor egészen fájdalmasak is lehetnek – mondja dr. Rajnai Attila, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza.

Végül szót kell ejteni a szülés közeledtét jelző, rendszeres jóslófájásokról is. Ezek a 37. hét után bármikor előjöhetnek, és kezdetben rendszertelenek, majd később rendszeressé válnak. (Kórházba ötperces fájásokkal érdemes menni.)

MIKOR JELEZ A GÖRCS VETÉLÉST VAGY KORASZÜLÉST?

Nagyon fontos, hogy meg lehessen különböztetni a vetélésre/koraszülésre utaló görcsöket a normál állapotoktól. Az első és legfontosabb szabály az, hogy ha a görcs erős, gyakori, rendszeres, akkor mindenképp konzultáljon orvosával, még akkor is, ha nem jár vérzéssel! A nőgyógyász ekkor megvizsgálja a méhszáj állapotát, a baba életjeleit, a placentát, fertőzésre utaló jeleket keres, valamint előrehaladott terhesség esetén pedig CTG/NST-re teszi a kismamát.

Dr. Rajnai Attila görcsök esetén azt javasolja, hogy először pihenjen a kismama és vegyen be emelt dózisu, vízben feloldható magnéziumot. Azonban, ha a görcs már régóta tart, ráadásul vérzés is párosul hozzá, vagy még így sem szűnik meg a panasz, forduljon mielőbb orvoshoz!

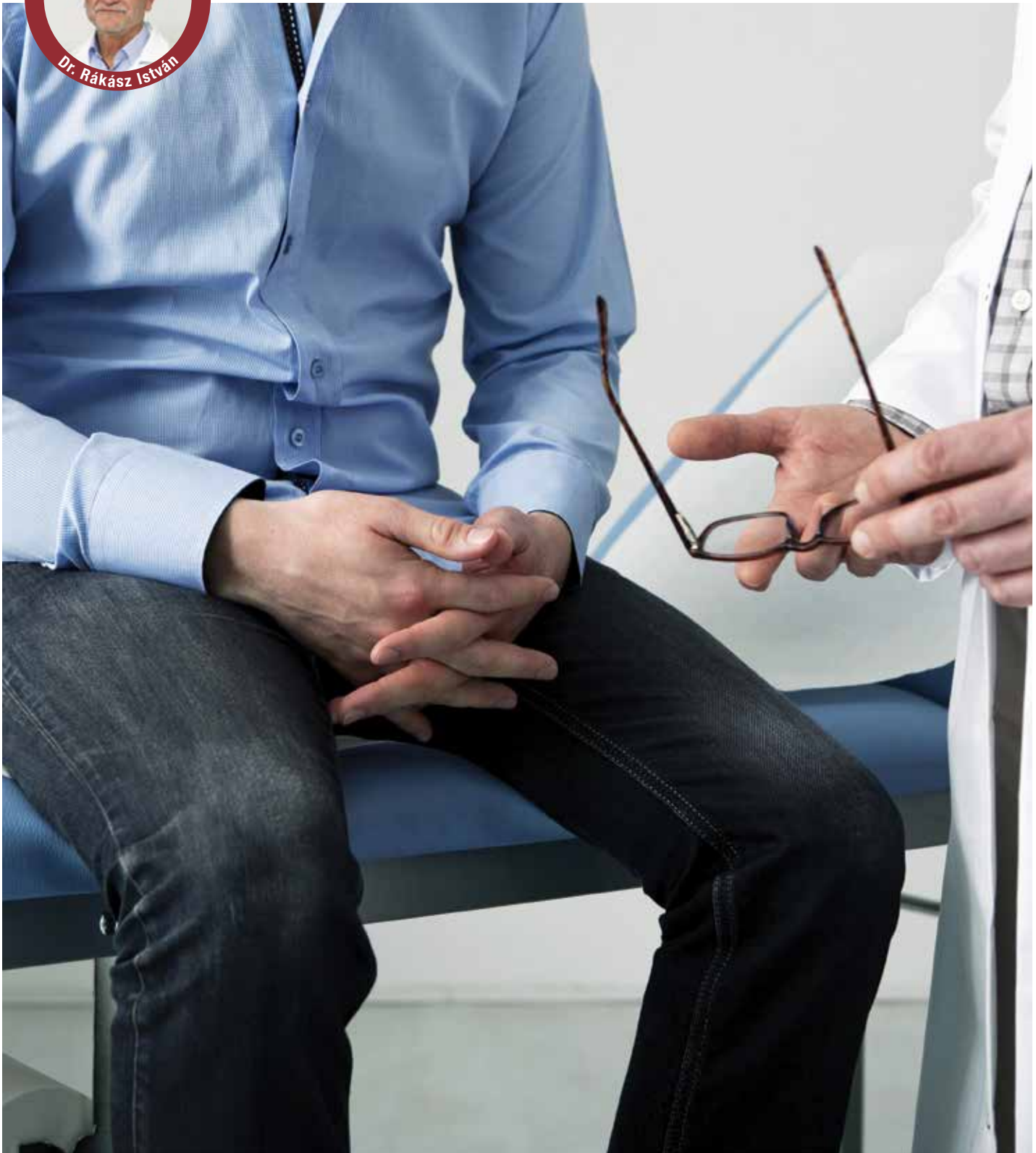
Szerencsére a nagyobb adag magnézium és az ágynyugalom gyakran segít, ám ha nem, fennáll a vetélés/koraszülés esélye. De ez a legtöbb esetben megfelelő orvosi terápiával, kórházi benttartózkodással megállítható.

VETÉLÉS HASI GÖRCS KORASZÜLÉS



5

TANÁCS PROSZTATARÁK



ELLEN AZ UROLÓGUSTÓL

Bár a leggyakoribb daganatfajták közé tartozik, a korán felismert prosztatatarák jó eséllyel gyógyítható. **Dr. Rákász István**, az Urológiai Központ szakorvosa a rendszeres szűrés és az egészséges életmód jelentőségéről beszélt.

A MEGFELELŐ ÉLETMÓD VÉDŐFAKTOR

A prosztatadaganattal diagnosztizált férfiaknak sokkal jobbak a túlélési esélyei, mint például bizonyos szívbetegségek esetén – áll a Harvard School of Public Health kutatásában. A tanulmányból az is kiderül, hogy az egészséges életmód nagyon fontos szerepet játszik a prosztatarákból való felépülésben és a megelőzésben is. Mivel csak az Egyesült Államokban évi több mint 180 ezer férfi szembesül a prosztatarákkal, hazánkban pedig évente 4000 férfi kap ilyen diagnózist, a kutatók azt remélik, hogy az eredményeik még erősebben fogják sarkallni a betegeket, hogy váltsanak egészségesebb életvitelre. Ez ugyanis nem csak magának a prosztatadaganatnak javítja a gyógyulási kilátásait, de az élethosszt és az életminőségét is pozitívan befolyásolja.

ÍME, AZ 5 LEGJOBB TANÁCS

A prosztatatarák megelőzésében, kezelésében a tudatosság és az életmód egyes elemei is fontos szerepet játszanak. Mit tehetnek tehát a férfiak a megelőzéséért, a korai felismerésért és a gyógyulásért?

1. Felelősségteljes partnerkapcsolat

A gyakori partnerváltás (főként védekezés nélkül) komoly rizikófaktor, hiszen még orális szex során is kerülhetnek gyulladásokat okozó baktériumok a húgycsőbe.

2. Rendszeres fizikai aktivitás

A rendszeres mozgás sokféle daganatos betegség megelőzésében játszik szerepet. A kezelés előtt vagy a kezelés után rendszeres fizikai aktivitást végző daganatos betegeknek pedig 40%-kal nő a túlélési esélye a nem mozgó betegekéhez képest. A prosztatabeteg férfiaknál a medencének izmait a tervezett műtét vagy sugárkezelés előtt is érdemes célzottan edzeni, mert ez a beavatkozás utáni rehabilitációt is gyorsíthatja.

3. Étrendbeli tudatosság

A fő irányelvek közé tartozik az alkohol, főként a tömény szeszek kerülése, a csípős, fűszeres ételek visszaszorítása, a telítetlen zsírsavak beillesztése az étrendbe, főként olajos magvak és tengeri hal formájában. Közismertek a tökmag és a kisvirágú füziike jótékony hatásai.

4. A prosztata rendszeres kiürítése

Az aktív nemi élet kifejezetten terápiás hatású.

5. Évenkénti urológiai szűrés

A szakemberek szerint a korai felismerésben jelentős a szerepe annak, hogy már az első tüneteknél orvoshoz forduljanak a férfiak. Fel kell figyelni a vizeleti nehézségekre, a növekvő gyakoriságra, esetleg a fájdalomra, véres vizeletre. 45 év felett azonban tünetek nélkül is fontos az éves urológiai szűrés.

A véranalízis során végzett PSA, vagyis a prosztata-specifikus antigén teszten kívül nagyon fontos a tapintásos vizsgálat. Ilyenkor a végbélnyíláson keresztül tapintjuk ki a prosztatát, és szükség esetén nyomással kipréselünk egy kis folyadékmintát is. Ebből bakteriológiai elemzés készül, esetleges gyulladást okozó kórokozók után kutatva. Ha a vizsgálatkor fokozott érzékenység jelentkezik, az akár gyulladásra is utalhat – mondja dr. Rákász István, az Urológiai Központ szakorvosa. – Fontos lehet még a vizeletáramlási vizsgálat és az ultrahangos képalkotás is. Ez utóbbi hasonlót vagy a végbélen keresztül is történhet. Utóbbi esetben az ultrahangkészülék egy speciális tartozéka segítségével igen részletesen tanulmányozhatjuk a prosztata állományát. Már kis elváltozásokat is felfedezhetünk, azt azonban nem lehet megállapítani, hogy ezek jó- vagy rosszindulatúak, ezért eltérés esetén további kivizsgálásoknak kell következniük.

MEGFELELŐ ÉLETMÓD RENDSZERES SZŰRÉS PSA VIZSGÁLAT



ÉTELALLERGIA GYERMEKKORBAN – MIÉRT NE DIÉTÁZZON ÖNDIAGNÓZIS ALAPJÁN?

Az allergiás betegségek előfordulása folyamatos emelkedést mutat. Ezzel együtt megnőtt az utóbbi években azok száma is, akik kizárólag tüneteik alapján, öndiagnózis nyomán kezdenek diétába, vagy vonják ki a problémásnak vélt élelmiszert gyermekük étrendjéből. **Dr. Balogh Ádám** gyermekgyógyász, allergia specialista, a Budai Allergiaközpont orvosa elmondta, hogy a felesleges kiadások és a hiányos táplálkozás mellett ez miért kockázatos.

ALLERGIÁS TÜNETEK GYERMEKKORBAN

A gyerekeknél allergiás tüneteket leggyakrabban a tej, a tojás és a mogoró okoz, de allergia kialakulhat szinte bármilyen ételre, ami fehérjéket tartalmaz. Gyakran előfordul légúti allergia is, amely leginkább asztma és szénanátha képében jelentkezik. Ezt követik a krónikus urtikáriás (csalánkiütéses) tünetekkel jelentkezők és azok, akiknek tünetei sokkal inkább bizonytalanok, de allergiás eredetűnek gondolják őket. Az ekcéma a bőr felszínes gyulladása, ami nemritkán önálló betegség, de bizonyos esetekben egyes ételallergiák is szerepet játszhatnak a kialakulásában, illetve a betegség fennmaradásában.

HOVÁ FORDULJUNK, HA ÉTELALLERGIÁRA GYANAKSZUNK?

Csecsemő- és kisgyermekkorban valóban sok olyan bizonytalan tünet jelentkezhet, amely első körben allergiás eredetűnek tűnhet. A lényeg, hogy ha bármilyen szokatlan tünetet észlelünk, forduljunk gyermekorvoshoz. Amennyiben célzott kivizsgálásra van szükség, a tünetek alapján ő tudja a megfelelő szakemberhez irányítani a kis beteget. Az öndiagnózis alapján kezdett diéta nemcsak felesleges vagy hiányállapotokhoz vezethet, de elfedhet komolyabb betegségeket is.

Ha a gyermek panaszait valóban valamilyen élelmiszer okozza, akkor is lényeges meghatározni, hogy ételallergiáról, korai vagy kései típusú reakcióról, esetleg intoleranciáról van-e szó. Ez azért fontos, mert a megfelelő vizsgálatokkal nagy valószínűséggel meg tudjuk állapítani, hogy fennáll-e életveszélyes reakció, az anafilaxia esélye, a gyermek kinőheti-e az allergiát, illetve pontosan mi az az összetevő, amit kerülni kell, fogyaszthat-e allergént nyomokban

tartalmazó késztermékeket. Ezek ismerete nélkül a diéta még nehezebb vagy akár felesleges is lehet – tájékoztat dr. Balogh Ádám gyermekgyógyász, a Budai Allergiaközpont orvosa.

AZ IDEJÉBEN KEZDETT HOZZÁTÁPLÁLÁS SEGÍTHET AZ ÉTELALLERGIA MEGELŐZÉSÉBEN

Az új ízek bevezetését azért sem javasolt túlzott óvatosságból késleltetni, mert a 4-6 hónapos korban elkezdett hozzátáplálás segíthet az ételallergiák megelőzésében, amibe korán bekerülnek az amúgy leggyakrabban ételallergiát okozó ételek is (tej, tojás, búzafélék, halfélék, olajos magvak). Utóbbiak természetesen nem mag, hanem feldolgozott formában, például krémként. Ha bizonytalanok vagyunk a hozzátáplálással kapcsolatban – különösen, ha van allergiás a családban, mivel ekkor a gyermeknél is magasabb a kockázat –, az ételek megfelelő időpontban történő bevezetéséről egyeztessünk szakemberrel!

ÉTELALLERGIA ÖNDIAGNÓZIS DIÉTA





A BŐRGYÓGYÁSZ LEGJOBB TANÁCSAI SZEMÖLCSEK ELLEN

A közönséges vírusfertőzéssel terjedő szemölcs igen gyakori minden korosztálynál, éppen ezért azoknak, akik gyakran szembesülnek vele, fontos tudniuk, mit tehetnek ellene. **Dr. Borbala Kinga**, a Dermatologia bőrgyógyász-kozmetológusa, klinikai onkológus a megelőzésben és az eltávolításban is segít.

MIÉRT NEM TUDUNK ÉVEKIG SZABADULNI A SZEMÖLCSTŐL?

A szemölcs – más fertőzésektől részben eltérően – hetekig, de akár évekig is megmaradhat, és ennek számos oka van. Orvosi diagnózis hiányában például sokan nem tudják beazonosítani a szemölcsöt, ezért teljesen másképp, vagy éppen sehogy sem kezelik. Ez nem is csoda, hiszen közel 50 szemölcstípus létezik. Nem véletlenül kell tehát bőrgyógyászra bízni, hogy megállapítsa, mi lehet az a kemény, rétegzett, vagy éppen puha, kocsányos, lógó növedék a bőrön.

Az is problémát jelenthet, hogy néhányan azt hiszik, az immunrendszer „megerősítésével” a szemölcstől is megszabadulhatnak, holott nem ennyire egyértelmű az összefüggés. A szemölcs kialakulása annyiban függ össze az immunrendszer legyengülésével, hogy betegségek után gyakrabban bukkan fel, ám az összefüggés fordítva nem igaz: a szemölcs megjelenése nem utal immunzavarra.

A szemölcsöket ugyanis vírus okozza, tehát fertőzés útján kerülnek a bőrre. A vírus pedig apró sérüléseken keresztül hatol be a hámsejtbe, és ha az immunrendszer aktuális gyengesége miatt csökkent ellenállást tapasztal, a hámsejteket megfertőzve, azokat fokozott osztódásra készítetve, szemölcsképzést indít be. A kialakulást más tényezők is elősegíthetik, többek közt a bőrsérülések, a fokozott izzadás, a nedves bőr és a láb deformitásai.

7 tipp a megelőzéshez és a kezeléshez a bőrgyógyásztól

1. Tiszta pamut zokni

Mivel a vírusok könnyebben bejutnak a felázott bőrbe, ajánlatos mindennap tiszta pamut zoknit húzni, hogy az felszívja az izzadtságot.

2. Megfelelő cipő

Ugyancsak a nedvesség minimalizálása miatt hordjunk jól szellőző lábbelit, sportoláshoz pedig sportcipőt.

3. Alapos törölközés

Nem azzal teszünk jót a szemölcsnek, ha nem merjük szárazra törölni az érintett bőrfelületet. Mindenhol alaposan szárítsuk meg magunkat, főleg a hajlatokban, lábujjközökben.

4. Személyes holmik saját használata

Bőrbetegségek esetén különösen fontos, hogy mindenkinek saját törölközője, cipője, papucsja legyen.

5. Gondos fertőtlenítés

A cipőket, a körömvágó ollókat, a manikűrkészletet rendszeresen fertőtlenítsük.

6. Leszokás a körömrágásról

Főként a gyerekekre jellemző, hogy ujjszopás vagy körömrágás miatt a köröm alatt fejlődik ki a szemölcs, ami enyhe fájdalommal is járhat.

7. Szakszerűtlen kezelés elhagyása

Ha már kialakult a szemölcs, ne piszkáljuk, ne próbáljuk ollóval, reszelővel, késsel eltávolítani, forduljunk orvoshoz a hatékony és biztonságos kezelés, illetve eltávolítás miatt.

A SZEMÖLCSEK TÍPUSA HATÁROZZA MEG AZ ELTÁVOLÍTÁS MÓDJÁT

Leggyakrabban az úgynevezett közönséges szemölcscsel (verruca vulgaris) találkozunk, amely főként az ujjakon, a tenyéren, a talpon bukkan fel, gyermekeknél ritkábban a térden, a könyökön. Vizsgálatkor egy kerek vagy félgömb alakú, halványsárga vagy piszkosszürke, pontozott felszínű, érdes göbcsét látunk, ami nem gyulladt, nem viszket, csak akkor fáj, ha megsérül, például bereped – tájékoztat dr. Borbala Kinga, a Dermatologia bőrgyógyász-kozmetológusa, klinikai onkológus. – A talpon jelentkező, úgynevezett „befelé növe szemölcs” legkönnyebben a járáskor jelentkező fájdalomról ismerhető fel. Az arcon, nyakon, állon és szemhéjon fonászerű,



vékony, kocsányos szemölcsök képződhetnek, a nemi szerveknél pedig kávébarna, puha kinövések. Minden szemölcs kezelése fontos feladat, de ez utóbbi egyenesen kötelező, hiszen ezek a nemi úton terjedő szemölcsök akár a méhnyakrák kialakulásának kockázatát is növelhetik. Az eltávolítás típusától függően történhet fagyasztással, sebészeti eltávolítással, elektromos vagy lézerkéssel való roncsolással, és szemölcsirtó szerek helyi alkalmazásával. A megfelelő módszer kiválasztása csakis a pontos diagnózisra épülhet, ezért érdemes mielőbb orvoshoz fordulni.



NYELÉSI NEHÉZSÉG



A pajzsmirigyzavaroknak több formája létezik, ilyen többek között a strúma (a pajzsmirigy diffúz megnagyobbodása), illetve a mirigyen megjelenő göbök. Ezek fennállásának egyik jellemző tünete a nyelési nehézség.

Dr. Skurdenka Beatrixot, a Budai Endokrinközpont endokrinológusát arról kérdeztük, vajon miként szüntethető meg a zavaró panasz.

– PICI SZERV, NAGY GOND

TÖBB OK IS HÚZÓDHAT A NYELÉSI PROBLÉMÁK MÖGÖTT

A nyelési problémák (diszfágia), illetve a torokban lévő gombócérzés igen gyakori panaszoknak számítanak, melyek meglehetősen kellemetlenek, így az érintettek mihamarabb meg szeretnék szüntetni. Sokszor stressz hatására jelentkezik a probléma, és mielőbb a nehezebb időszak lezárul, a tünet is megszűnik. Maga a gombócérzés lehet enyhe, de akár szinte fullasztó is (például pánikroham esetén).

Amennyiben huzamosabb ideig fennáll a panasz, úgy érdemes szakorvoshoz fordulni, ugyanis valamilyen betegség tünete is lehet, például reflux, fül-orr-gége probléma vagy vashiányos vérszegénység, sőt helytelen beszédtechnika és feszes nyakizomzat is okozhatja! Ha semmilyen szervi okot nem találnak mögötte, úgy pszichológiai tényezők válthatják ki a gombócérzést vagy a nyelési nehézségeket, így ekkor pszichológus felkeresése javasolt.

GYAKORI, AMIKOR A PAJZSMIRIGY A HIBÁS

A nyelési nehézség és a gombócérzés mögött igen gyakran pajzsmirigyproblémát találni, azon belül is strómát (a pajzsmirigy megnagyobbodását), illetve göbösödést, göbös strómát. Ekkor ugyanis a mirigy a méretéből adódóan nyomhatja a nyelőcsövet – és a légcsövet is –, ezért a zavaró panasz. A pajzsmirigy mérete normál esetben maximum 18 cm³ a nőknél, a férfiaknál pedig maximum 25 cm³. Ennél nagyobb méret már problémákat okozhat, hogy milyen mértékűt, az a megnagyobbodás mértékétől függ. Felvetődhet a kérdés, hogy vajon miért is nőhet meg a pajzsmirigy. Ennek oka legtöbbször jóddhiány (de gyulladás esetleg autoimmun Basedow-strúma is), ugyanis a jódd igen fontos anyag a szerv megfelelő hormontermeléséhez. Amennyiben csökkent mennyiségben van jelen, úgy a mirigy kompenzálni igyekszik, így az megnagyobbodik. Érdemes tudni, hogy pajzsmirigyműtét után is felléphet átmenetileg nyelési nehézség, ám ez rövid idő után megszűnik!

EZEK A VIZSGÁLATOK SZÜKSÉGESEK

Hogy kiderüljön, a szerv megnagyobbodása áll-e a nyelési nehézség hátterében, ahhoz a pajzsmirigy ultrahangos vizsgálatára van szükség, melynek során pontos képet lehet kapni a mirigy méretéről, szerkezetéről, kóros elváltozásairól, valamint szükség lehet nyelési röntgenre is. Amennyiben göbök is jelen vannak, úgy izotópos vizsgálat is indokolt, hogy kiderüljön, milyen típusú göböllel állunk szemben (vannak hideg és meleg göbök). 1 cm-nél

nagyobb göbök esetén szövettani vizsgálat, aspirációs citológia is szükséges a rosszindulatúság kizárása érdekében. Mindezekon kívül természetesen laborvizsgálattal ellenőrizni kell a szerv hormontermelését is, mivel a strómát gyakran kíséri pajzsmirigy alul- vagy túlműködés (ekkor a TSH, T3, T4 szintjét kell ellenőrizni), esetleg gyulladás (erre az ATPO szintje ad választ).

FÜL-ORR-GÉGÉSZETI PROBLÉMA IS OKOZHATJA

A nyelési nehézség hátterében igen gyakran valamilyen fül-orr-gégészeti panaszt is találni.

A fül-orr-gégészeti vizsgálat során többek között áttekintjük a gége, a garat, a hangszalagok, a mandulák állapotát is – mondja dr. Holpert Valéria, a Fül-orr-gége Központ munkatársa. A gombócérzés, a nyelési nehézség ugyanis gyakran valamilyen gyulladásos folyamat szövődményeként jelentkezik: garat- vagy mandulagyulladás, krónikus arcüreggyulladás, hátsó garatfali csorgás miatt érzékenyebb lehet a garatnyálkahártya. Ezen kívül a nyelőcső motoros rendellenességei is okozhatják a panaszt, valamint a helytelen beszédtechnika és a feszes nyakizomzat is. Rossz esetben daganatot is jelezhet. Előbbi esetben fontos a torok és a hangszalagok izomzatának megfelelő használata, lazítása, mely beszéd- és hangterápia segítségével megtanulható.

KEZELTESSE PAJZSMIRIGYPROBLÉMÁJÁT, ÉS SZABADULJON MEG A NYELÉSI NEHÉZSÉGEKTŐL

Dr. Skurdenka Beatrix, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa elmondta, amennyiben a megnagyobbodott pajzsmirigy az oka a nehezített nyelésnek, úgy a cél a mirigy méretének csökkentése. Ez több úton érhető el, természetesen a kiváltó okot figyelembe véve. Jódhiány esetén meghatározott dózisu jódpótlásra van szükség, hormonzavar fennállásakor pedig annak kezelése (akár alul-, akár túlműködés fennállásakor). Vannak esetek, amikor a gyógyszeres kezelés nem elegendő, ekkor izotópos terápiára, esetleg műtetre van szükség.



REJTÉLYES IZOMFÁJDALOM? FIBROMYALGIA IS LEHET



Amikor tartós izomfájdalmakkal küzdünk, amelyeknek nincs nyilvánvaló fizikai oka, könnyen lehet, hogy az úgynevezett fibromyalgiáról van szó. **Dr. Arnold Dénes Arnold** MSc, a FájdalomKözpont sebésze, fájdalomspecialista, akupunktőr szerint valóban nem könnyű diagnosztizálni és kezelni a rejtélyes fájdalmakat, de lehetséges!

REJTÉLYES ÉS HOSSZAS FÁJDALMAK

Jellemzően a nyakban, a vállban és a karokban jelentkezik az a gyötrő izomfájdalom, esetleg zsibbadás, amelynek nem ismert a pontos oka, és amely jellemzően krónikus fájdalomként van jelen. Az érintettek – akik nagyjából kétféleképpen jelentkeznek – gyakran konkrét izomcsoportokat is kitapintanak, és a fájdalom időszakos romlásáról-javulásáról számolnak be. Mivel a kiváltó okok és a helyzetet súlyosbító körülmények is sokfélék lehetnek, egy konkrét sérüléstől a fáradtságig és a stresszig, a kezelések is széles skálán mozognak. Arnold doktor szerint ráadásul a fibromyalgia kezelésének mindenképpen személyre szabottnak kell lennie, hiszen ami az egyik páciensnél beválik, az a másikinál esetleg nem. Éppen ezért csakis alapos kikérdezésre, fizikális vizsgálatra, sőt az érintett kicsit mélyebb megismerésére épülhet hatékony gyógyítás. Már csak azért is, mert ez az állapot könnyen bele tud csúszni a krónikus fájdalom szindrómába, amelynek talán még összetettebb a diagnózisa és a kezelése. Ha megerősödik a fibromyalgia diagnózisa, a kezelés jobbára komplex orvosi csapatmunkát igényel, sokszor együtt dolgozik a neurológus, a pszichiáter, az immunológus és a fájdalomspecialista.

MILYEN KEZELÉSEK VÁLHATNAK BE?

Fájdalomcsillapítók

Gyakran a vény nélküli fájdalomcsillapítók és gyulladás-csökkentők is elégségesek lehetnek, de súlyosabb esetben szükség lehet a receptre kapható, más hatóanyagú szerekre is.

Fibromyalgia elleni szerek

Van néhány olyan hatóanyag, amelyeket specifikusan a fibromyalgia kezelésében találtak hatékonynak, de ezek elrendelése kizárólag orvosi feladat lehet. Hatásmechanizmus szerint jobbára a túlingerelt idegrendszer csillapítására, a szerotonin és más kémiai anyagok termelődésére fókuszálnak, és nemritkán kombinációban lehetnek valóban gyógyhatásúak.

Antidepresszánsok, altatók

A kutatások szerint a rejtélyes izomfájdalmak sok esetben pszichés eredetűek, ezért ha bebizonyosodik a lelki-mentális zavar a háttérben, hasznosak lehetnek az antidepresszánsok. Altató elrendelésére akkor kerülhet sor, ha a fájdalom az alvást is jelentősen zavarja, ami így ördögi körként tovább ront az állapotot.

Pszichés módszerek

Azok a páciensek, akik úgy érzik, fájdalmaik mögött pszichés tényezők, tartós stresszhelyzetek állnak, mindenképpen jól teszik, ha felkeresnek egy pszichológust vagy mentálhigiénés szakembert. A stresszkezelés különféle módszerei tanulhatók, és gyakran már az is segítségnek bizonyul, ha sikerül megbeszélni a problémákat. A mindfulness („tudatos jelenlét”) és a meditáció is beválhat az arra fogékonyaknál.

Mozgás, étrend

Számos kutatás szerint szoros kapcsolat van a mozgásszegény életmód és a krónikus fájdalmak, így a fibromyalgia kialakulása között. Vagyis még a fájdalmak ellenére is érdemes aktívnak maradni, hogy ne merevedjenek el még jobban az izmok. A mozgás típusa pedig szinte bármi lehet az egyéni ízléstől függően. Bizonyították már a kardiomozgás, a tajcsi és a jóga pozitív hatásait is. A táplálkozással kapcsolatban általában a gyulladáscsökkentésre szokás fókuszálni, ami elsősorban zöldségek, gyümölcsök, magvak fogyasztására épül, és nem ajánlja a feldolgozott élelmiszereket, a túl sok só és alkohol fogyasztását. Egyes szakértők szerint a laktózt és a glutént is érdemes kerülni – de ebben a kérdésben sokkal biztonságosabb, ha dietetikus segítségét kérjük.

KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIÁK – SZAKÉRTŐ KEZEKBE

A fibromyalgia kezelése érzékeny és összetett feladat, ami néha hosszabb ideig is eltarthat, de sem a páciensnek, sem a gyógyítónak nem szabad türelmetlennek lennie – hangsúlyozza dr. Arnold Dénes Arnold MSc, a FájdalomKözpont sebésze, fájdalomspecialista, akupunktőr. – Az első lépés gyakran a gyors segítség, vagyis a fájdalom orvosi módszerekkel történő csökkentése. Ha túlesik a beteg a legnehezebb szakaszon, mindenképpen jó hatású a gyógytorna és gyógymasszázs, amelyek oldják a görcsöket, mobilabbá teszik az ízületeket, fellazítják az izmokat. Tapasztalataim szerint a fájdalomspecialistaként alkalmazott komplex konzervatív kezelési módszerek – a szükséges társszakmákkal és a páciensekkel együttműködve – hosszú távon, lépésről lépésre történő javulást hoznak.

I. MAGYAR ÉLETMÓD ORVOSTANI KONGRESSZUS



A Magyar Életmód Orvostani Társaság februárban rendezte meg első kongresszusát a Testnevelési Egyetem új épületének legnagyobb előadótermében. A két nap alatt összesen 51 előadás hangzott el az életmóddorvoslás legkülönbözőbb területeinek szakembereitől: orvosok, professzorok, tanszékvezetők, kutatók, kormányzati képviselők, dietetikusok, mozgásszakemberek, civil szervezetek képviselői és cégvezetők egyaránt hozzátették a maguk tudását és tapasztalatát az életmóddorvoslás mint multidiszciplináris téma átfogó bemutatásához. A kongresszus meghívott előadói között szerepelt Ioannis Arkadianos MD, az Európai Életmód Társaság társelnöke is, aki az életmóddorvoslás fontosságát európai és világszintű statisztikákkal is megerősítette.

A szakemberek egyetértettek az életmódbeli tényezők (főként a rendszeres fizikai aktivitásnak, tudatos táplálkozásnak és a lelki egészségnek) kiemelt fontosságában a civilizációs betegségek, főként az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések és a szívbetegségek megelőzésében és gyógyításában.

A kongresszus további részletei, beszámoló és előadói a Társaság honlapján elérhetőek: <http://www.emot.hu>

GESZTÁCIÓS DIABÉTESZ



A cukorbetegség egyik formája a várandósság alatt kialakuló gesztációs diabétesz, amelynek hátterében általában a hormonális változások miatt felborult szénhidrát-anyagcsere áll.

A terhességi diabétesz tulajdonképpen bármelyik várandós nőnél kialakulhat, azonban a szakirodalom szerint nagyobb kockázattal rendelkeznek például a 35 évnél idősebbek, a túlsúlyos nők (BMI>30), illetve azok, akiknek a családi kórtörténetükben szerepel a cukorbetegség.

A terhességi cukorbetegségnek általában nincsenek tünetei, ezért van szükség a várandós nők szűrésére, ami első lépésben éhgyomri vércukorvizsgálatot jelent. Ezt a várandósság 24-28. hetében indokolt elvégezni. A vizsgálat 75 gramm glukózzal történő, standard orális terhelés (OGTT). Ez azt jelenti, hogy 75 gramm glükózt tartalmazó oldatot kell meginniük, majd különböző időközönként mérik a vércukorszintet.

A terhességi diabétesz kezelésében jelentős szerepe van az életmód-terápiának. A diabetológus szakorvos a cukorbetegség megállapítása után hívja fel a figyelmet a rendszeres fizikai aktivitásra és a helyes táplálkozásra. Esetenként kiegészítő inzulinterápia is indokolt lehet.



ORVOS VÁLASZOL



Dr. Borus Hajnal
diabetológus, belgyógyász



Tisztelt Doktornő!

Az OGTT-értékeimmel kapcsolatban szeretnék véleményt kérni. Ezek több mint fél éves, 160 grammos szénhidrátdiéta utáni eredmények. Régebben magasabb volt az inzulinértéke. Igyekszem tartani az egészséges étkezést, de sajnos a mozgás időnként kimarad, ráadásul ülőmunkát végzek. Drasztikusabb diétára, esetleg gyógyszerre is szükség lehet?

Köszönöm előre is a választ.

Üdvözlettel: Edit

Kedves Edit!

Ha az értékek csökkentek, akkor az már mutatja, hogy jó úton jár. Ezek az értékek azonban még valóban magasak egy kicsit. Ha sikerülne beiktatnia a rendszeres testmozgást, esetleg erőnléti edzést, akkor biztosan tovább javulnának az értékei.

Ehhez kívánok sok sikert!

Üdvözlettel: Dr. Borus Hajnal



Dr. Vaskó Péter
belgyógyász, kardiológus



Tisztelt Doktor Úr!

Enyhe pajzsmirigy-alulműködés okozhat-e szívritmuszavart?

Köszönettel: K. Hajnalka

Tisztelt Hajnalka!

A ritmuszavarok hátterében szíven kívüli ok is állhat, például pajzsmirigybetegség, cukorbetegség, stressz, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás. Mivel a szívritmuszavart számos tényező okozhatja, ennek megfelelően előfordulhat, hogy nem magát a ritmuszavart kell kezelni, hanem az azt kiváltó más betegséget vagy okokat kell megszüntetni, ennek kivizsgálása szakorvos feladata. Javaslom, jöjjön el hozzánk, hogy készséggel segíthessünk.

Üdvözlettel: Dr. Vaskó Péter



Prof. Dr. Blaskó György
belgyógyász,
klinikai farmakológus



Kedves Doktor úr/Doktornő!

Kérdésem az lenne, hogy mélyvénás trombózis miatt 9 hónapja véralvadásgátló terápiában részesülök (Clexane, 8 hónapig 120 mg/0,8 ml, majd azóta 100 mg/ml, napi egyszer). A genetikai és egyéb vizsgálataim negatívak, a rögök feloldódtak. Az orvosom 3 hónap múlva tervezi a gyógyszer leállítását. Kérdésem az lenne, hogy kell-e a Clexane adagját a leállítás előtt fokozatosan csökkenteni, vagy le lehet vele állni egyik napról a másikra? A leállítás után a szakirodalomnak megfelelően tényleg fenyeget még 2-3 hónapig a heparin indukálta trombocitopénia? (Egy orvosi tanulmányban olvastam, hogy a késői HIT lehetősége a leállítás után még egy eddig fennállhat.) Köszönöm a válaszukat!

Katalin

Kedves Katalin!

Mindenképpen fokozatosan kell elhagyni! Valóban lehetséges utána is HIT, de nem tudunk ellene tenni semmit, ha valóban jelentkezik, ám tudjuk kezelni!

Üdvözlettel: Dr. Blaskó György



KORSZERŰ ANYAJEGYSZŰRÉS AVAGY MESTERSÉGES INTELLIGEN- CIÁVAL A KORAI DIAGNÓZISÉRT



A melanoma napjainkban sorra szedi áldozatát. A bőrgyógyászati rosszindulatú elváltozások időben történő diagnosztizálása kihívást még jelentős tapasztalattal bíró bőrgyógyász szakorvosok számára is.

Az Anyajegyszűrő Központban teljes testtérképes anyajegyszűréssel, mesterséges intelligenciával rendelkező szoftverrel, és több évtizedes tapasztalattal rendelkező szakorvosokkal végezzük az anyajegyszűréseket, hogy pácienseink számára a lehető legnagyobb fokú biztonságot nyújtsuk.

A teljes testtérképes anyajegyszűrés

Az anyajegyszűrő készülékünk kétkamerás rendszerének köszönhetően lehetőséget biztosít, hogy a teljes testfelszínről fényképeket készítsen. Több előre meghatározott pozícióban, beállított fényviszonyok mellett még az ujjak közötti, és hajlatokban található anyajegyek is rögzítésre kerülnek. Kontroll vizsgálatok alkalmával lehetőség adódik a fényképek összehasonlítására, megváltozott kinézetű, vagy újonnan keletkező anyajegyek felfedezésére.

A mesterséges intelligencia a bőrgyógyászatban

A mesterséges intelligenciával ellátott program képes megjelölni a kóros elváltozást mutató anyajegyeket, akár már kezdeti stádiumban is, amikor az elváltozás még a szakorvos számára sem egyértelműen látható. Bejelöli a magas rizikójú anyajegyeket, ahogy a színében, szerkezetében változáson átesőket is. A mesterséges intelligenciával ellátott gép, és a kiváló szakorvosoknak köszönhetően az elváltozások már nagyon korán felismerhetőek, kezelhetőek. Ne odázza el a rendszeres szűrővizsgálatot, és ha elváltozást észlel, mielőbb ellenőriztesse anyajegyeit.

ÚJ ALLERGIAVIZSGÁLATI MÓDSZER – MULTIPLEX ALLERGIATESZTEK



Az allergia kezelésének elengedhetetlen feltétele az allergiát kiváltó allergén pontos azonosítása. Bonyolult allergiás kórképeknél, anafilaxia után azonban sok esetben nem egyszerű eldönteni, hogy milyen típusú allergén okozhatja a panaszokat, melyik vizsgálati eljárást célszerű választani.

Nanotechnológiás chip technológia az allergia vizsgálatban

A jelenleg elérhető legmodernebb eljárásokon alapuló technológia lehetővé teszi, hogy 1 vérvételből közel 300 allergén vizsgálata történjen egy időben. A multiplex allergia tesztek nutritív, inhalatív és egyéb allergéneket is vizsgálnak.

A multiplex allergiatesztek megmutatják, hogy:

- bonyolult allergiás kórkép mögött mely allergén(ek) állnak
- allergia valószínűleg kinőhető-e vagy sem
- hőkezelés hatására fogyasztható-e az adott allergén, vagy teljes mértékben el kell kerülni
- mennyire kell szigorúan tartani a diétát
- anafilaxiát okozó molekula áll-e az allergiás probléma hátterében
- panaszokat keresztallergia okozza, vagy valós allergiás reakció
- érdemes-e elkezdeni az immunterápiát

Hazánkban két multiplex allergiateszt végezteszhető el, ezek az ALEX és a FABER multiplex allergiatesztek.

További információk az alábbi oldalon elérhetőek:

<https://www.allergytest.hu>



Az Együttműködéssel a Gyermekekért Alapítvány célkitűzése a „Minden gyermek játszhasson” gondolat köré rendeződik.

Ennek megvalósítása érdekében hazai nagyvárosokban és vonzáskörükben legalább kéthavonta egy alkalommal jelentkezzünk tematikus, ingyenes családi jótékonyági délutánnal, amelyen szórakoztató színházi előadásokkal, táncos produkciókkal, zenés-mesés programokkal, fejlesztő tornával, kézműves műhellyel, kreatív foglalkoztatóval, arcfestéssel, mesekoncerttel várjuk elsősorban a hátrányos helyzetű családokat, de rendezvényeink mindenki számára nyitottak. Ezen alkalmakon és állandó átvevőhelyeinken játékgyűjtő dobozba gyűjtünk plüssöket, fejlesztő játékokat, gyermekkönyveket. Ezeket – a már létrejött megállapodások keretében – a régió bölcsődéihez, óvodáihoz és a helyi védőnői szolgálathoz, valamint hátrányos helyzetű, rászoruló családoknak, gyerekeknek juttatjuk el.

Az Alapítványunk egyik legismertebb programozata a Tökmag buli, amely a „jótékony bulizás” színtere, ahol maga az adománygyűjtés is játék. Mozgásos és fejlesztő programjaink kiváló szakemberek segítségével valósulnak meg.

Jelenleg évente 8-9 nagyszabású játékgyűjtést szervezünk, melynek eredményeképpen több-gyermekes rászoruló családoknak, a Mosolykommandó Alapítvány bohócdoktorainak, számtalan bölcsődének és óvodának adtunk át nagyobb mennyiségű játékot. Céljaink között szerepel a karitatív tevékenység folytatása és a rendezvények továbbfejlesztése, a programok bővítése, hogy minden gyermek részesülhessen olyan audiovizuális, kulturális vagy kézzelfogható élményben, amelyet egyes családok anyagi helyzete nem tesz lehetővé.

A hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű családok és gyerekek sokszor az alapvető szolgáltatásokból is kiszorulnak. Alapítványunk a rendezvényein keresztül biztosítani szeretné számukra is az önfeledt játékot és kikapcsolódást, valamint – reményeink szerint egyre több területen – a rendszeres találkozás lehetőségét felkészült szakemberekkel (gyógytornász, pszichológus, korai fejlesztő stb.).

Munkánk során érzékelhető a célcsoport elszigeteltségének és bizalmatlanságának csökkenése. Ha csak ennyi a társadalmi hatása a rendezvényeinknek, már bőven megérte, de számítunk még a depresszió, a későn felismert tanulási nehézségek csökkenésére, javuló tanulmányi eredményekre, harmonikusabb családi életekre és még sok más pozitívumra.

Számtalan programunk célja, hogy különleges, népszerű, szerethető attrakciókkal rukkoljunk elő, kikapcsolódási lehetőséget biztosítva a legrászorulóbb családoknak.

Az Alapítvány munkatársai, önkéntesei és teljes csapata nap mint nap azért dolgozik, hogy minden gyermek játszhasson!

Még több információ az Alapítványról:

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

Bankszámla: 10102842-70632100-01004008

Magas szakmai színvonal, egymásra figyelő közösség A PRIMA MEDICA EgészségHálózat fő küldetésének a hatékony gyógyítást tekinti. A magas szakmai színvonalat kiváló szakembereink, kiterjedt diagnosztikus háttérhálózatunk, aktív kutatási és fejlesztési tevékenységünk biztosítják. Ennek szellemében rendezzük szakorvosok számára nagy sikerrel szakmai napjainkat is. Rendezvényeink célja, hogy segítséget nyújtsunk egy-egy speciális szakterület ellátásában, egyes betegségcsoportok sikeres kezelésében, az adott területen megjelenő innovációk megismerésében és további, elmélyült tudás megszerzésében. Szándékunk, hogy ezeken a napokon olyan szakmai eszmecserék létrejöttek adjunk lehetőséget, melyek új, együtt gondolkodó, támogató, egymásra figyelő közösségi kapcsolatok kiépüléséhez vezetnek.

Diagnosztikai robbanás az allergológiában Szakmai Nap

A Szakmai Napok sorát január 19-én, Diagnosztikai robbanás az allergológiában címmel nyitottuk meg, amelyet nagy szakmai érdeklődés kísért a különböző szakterületek képviselői részéről.



Elsőként **dr. habil. Réthy Lajos PhD** gyermekgyógyász, allergológus és klinikai immunológus a molekuláris allergia-vizsgálatokról tartott összefoglalót. Második előadónk, **dr. Polgár Marianne PhD** gyermekgyógyász, gasztroenterológus a glutén által kiváltott betegségek diagnózisának és kezelésének új szempontjairól beszélt. **Prof. dr. Nékám Kristóf** allergológus és klinikai immunológus az allergia kivizsgálásának lépéseit ismertette. **Dr. Balogh Katalin** allergológus és klinikai immunológus, fül-orr-gégész a diagnosztika jelentőségére hívta fel a hallgatóság figyelmét.

Dr. Király Viktória labororvos a labor diagnosztika kihívásairól és korlátairól tartott előadást. **Dr. Potecz Györgyi**

tüdőgyógyász, allergológus és klinikai immunológus az alsó légúti allergiás kórképek kivizsgálásáról és kezelésének módjait összegezte.

A szünetekben élénk szakmai eszmecserék zajlottak a mindennapi praxisban felmerülő allergológiai problémákról.



Szakmai Napok

Női endokrin kórképek Szakmai Nap

A Budai Endokrinközpont szakmai támogatásával a 2019. február 23-án tartott, Női endokrin kórképek című előadás



sorozat keretein belül **prof. dr. Balázs Csaba** endokrinológus, immunológus előadásában a női meddőség hátterében álló leggyakoribb endokrin problémákkal foglalkozott.

Dr. Tar Attila PhD csecsemő- és gyermekgyógyász, endokrinológus a gyermekkorban leggyakrabban előforduló endokrin kórképeket mutatta be. **Dr. Békési Gábor PhD** endokrinológus, belgyógyász a pajzsmirigy daganatos kórképeit vette sorra.

Dr. Turi Zsuzsanna szülész-nőgyógyász, diabetológus témája a gesztációs diabétesz volt. **Fülöp Lili** dietetikus, valamint **Dvorák Márton** mozgásterapeuta az étkezés, illetve a mozgás fontosságára hívták fel a figyelmet a gesztációs diabétesz sikeres kezelésében.



BUDAI ENDOKRINKÖZPONT
KÖZÉPPONTBAN AZ EGYENSÚLY



Dermatica – A bőr az egészség tükre Szakmai Nap

2019-ben a harmadik Szakmai Napon A bőr az egészség tükre címmel a Dermatica Bőrgyógyászat és Gyógykozmetika szakembereinek előadásait hallgathatták az érdeklődők.



Dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász-kozmetológus a festékes anyajegyek vizsgálatának és ellátásának a tárgykörét ismertette. Őt követte **dr. Garaczi Edina PhD** bőrgyógyász-allergológus, aki az urticaria, a gyógyszerallergia, az atópiás és a kontakt dermatitisz okairól és kivizsgálásáról beszélt. Harmadik előadónk, **dr. Rózsa Annamária** bőrgyógyász előadásából megismerhettük a dermatoszkóp fejlődését, a kézi dermatoszkóp és a digitális dermatoszkópia működését napjainkban.

Dr. Hidvégi Edit PhD gyermekgyógyász, gyermek- és felnőtt tüdőgyógyász, gasztroenterológus, pulmonológus a gasztroenterológiai betegségek bőrgyógyászati tüneteire hívta fel a figyelmet. **Dr. Arnold Dénes Arnold MSc** sebész, GUNA bioterapeuta, a SOTE óraadó tanára, fájdalomspecialista, akupunktőr (HKO) a sebkezelés témaköre kapcsán a diabéteszes láb ellátásának alapjait mutatta be. A nagyrészt bőrgyógyászokból álló közösség tagjai az előadások végén feltehették kérdéseiket az elhangzottakra vonatkozóan.



Szakmai Napok

Életmódorvoslás – Okos eszközök Szakmai Nap

A 21. század orvosi szakirányairól és a szakorvosok digitális, internet alapú eszközhasználatának lehetőségeiről szolt a márciusban megrendezett esemény.



Dr. Bibok György, a Cukorbetegközpont diabetológusa előadásában a rendszeres vizitek nagy időigényére és a helyzet egyik megoldásaként felmerülő okos eszközök használatra hívta fel a figyelmet. **Dr. Vernes Réka**, az Életmód Orvosi Központ orvosa, háziorvos előadásában a digitális technológia alapellátásban betöltött egyre jelentősebb szerepére világított rá.

Dr. Babai László, az Életmód Orvosi Központ igazgatója ismertette mindazon egészséggel kapcsolatos paramétereket, amelyek követhetővé válnak ezen eszközök segítségével.

Varga Dóra, az Életmód Orvosi Központ dietetikusa a táplálkozás kiemelt jelentőségére hívta fel a figyelmet a megelőzésben és a gyógyításban.

Dvorák Márton, az Életmód Orvosi Központ humánkineziológusa, mozgásterapeuta előadásában sorra vette a legismertebb okos eszközöket, amelyek a mozgás monitorozását szolgálják. **Dr. Kapocsi Judit PhD**, magasvérnyomás- és érkockázat specialista felhívta a figyelmet előadásában a vérnyomásmérés nehézségeire, és ismertette az okos eszközök helyét a magas vérnyomás diagnosztizálásában és kezelésében.



Szakmai napjainkat 2019 második félévében is folytatjuk, melyekre szeretettel várjuk az egészségügyben dolgozó szakembereket. Vegyen részt rendezvényeinken, értesüljön a legfrissebb szakmai információkról, és legyen támogató orvosszakmai közösségünk tagja!

Bővebb információ és jelentkezés a www.primamedica.hu/szakmai-napok weboldalon található.

Vénás megbetegedések Szakmai Nap

Az idei félévet 2019. május 25-én zárta a Prima Medica EgészségCsoport a Trombózis és Hematológiai Központ szakorvosainak előadásaival.



Ennek keretein belül prof. **Dr. Blaskó György** belgyógyász, klinikai farmakológust a trombózishajlam kivizsgálási standardjairól hallhattuk. **Dr. Szélessy Zsuzsanna** belgyógyász, hematológus a hematológia szerepéről beszélt a terhesgondozásban. **Dr. Sepa György** érsebész a visszérbetegségek műtéti kezelésének lehetőségeit mutatta be.

Dr. Baranyai László sebész az aranyérkezelés kivizsgálási standardjait ismertette. **Dr. Király Viktória** labororvos a véralvadás laboratóriumi hátteréről, **Dr. Horváth Ilona** radiológus a duplex ultrahangról, **Dr. Kósa Éva** angiológus pedig a vénák megbetegedéseiről tartott előadást.



TROMBÓZIS és HEMATOLÓGIAI Központ •

Urológiai központ

AHOL NINCSENEK TABUTÉMÁK

A Prima Medica EgészségKözpontok legújabb tagja az Urológiai Központ, melyben több évtizedes tapasztalattal rendelkező urológus szakorvosok látják el a húgyúti fertőzéssel, vizeleti panaszokkal, prosztataproblémával küzdő pácienseket.

Sajnos még napjainkban is a húgyúti és a nemi szerveket érintő panaszokat, tüneteket sokan tabutémának érzik, és csak akkor fordulnak orvoshoz, ha már nagy baj van. Miközben gyors kivizsgálással, mihamarabbi célirányos kezeléssel sok esetben megelőzhetőek lennének a súlyosabb urológiai problémák.

TABUK HELYETT - IDŐBEN SZAKORVOSI ELLÁTÁS

Az urológiai kórképekben a kezdeti tünetek gyakran nagyon hasonlóak. Sokszor a súlyos betegség kezdetben banális húgyúti fertőzésnek tűnik, és csak gyakori vizeleti inger, fájdalmas vizelet vagy éppen az hívja fel rá a figyelmet, hogy gyakran kell éjszaka is vécére menni. Így rendszerint otthon próbálja az érintett kezelni a tüneteket, és csak akkor fordul szakorvoshoz, ha a tünetek súlyosbodnak, vagy komoly szövődmények alakulnak ki.

TAPASZTALT UROLÓGUS SZAKORVOSOK

Az Urológiai Központ szakorvosai nagy tapasztalattal rendelkeznek, melyre hosszú évek során több ezer páciens kezelésével tettek szert. A szakorvosi viziten és fizikális vizsgálaton túl a rendelő szakmai protokollnak megfelelő, korszerű felszereltsége lehetőséget ad többek között az azonnali ultrahangos vizsgálatra, laborvizsgálatokra, szükség esetén a hólyagkatéterezésre, mintavételre és Condyloma égetésre is.

A KÖZPONTUNK FŐ SZAKTERÜLETEI:

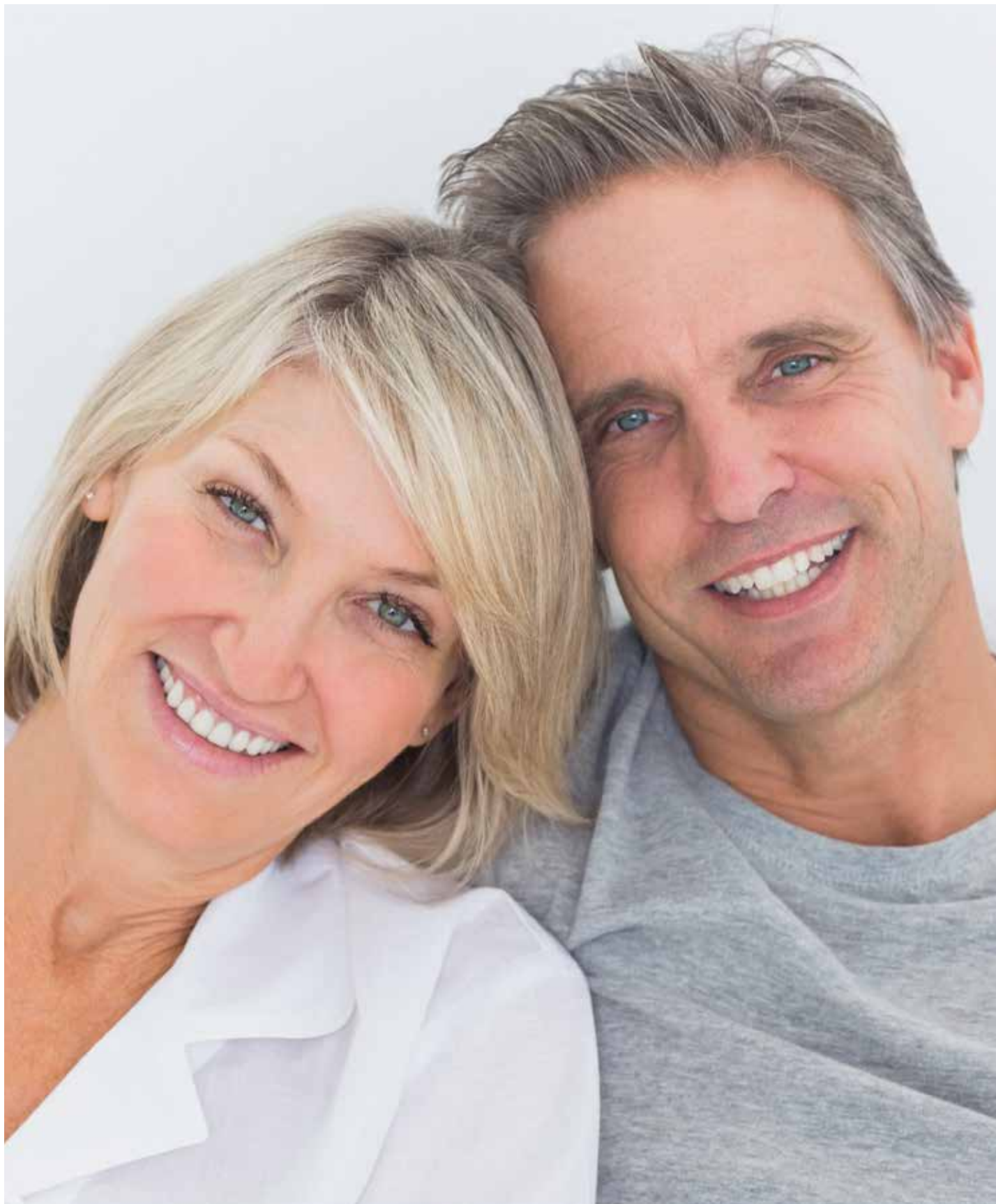
- húgyúti gyulladások
- vesekövesség
- a húgyutak rosszindulatú elváltozásai
- vizelettartási problémák
- prosztatabetegségek
- merevedési zavarok
- herefájdalom

Az Urológiai Központ jól megközelíthető rendelőkomplexumban található, ahol több olyan szakrendelés is elérhető, melyek segítik az urológiai betegségek komplex kivizsgálását, teljes körű ellátását. Társintézményeink között megtalálható többek között a Nőgyógyászati Központ, a női pácienseink komplex nemi és urológiai kivizsgálása érdekében. Tekintve, hogy az egyes urológiai problémák mögött szív- és érrendszeri okok is meghúzódhatnak, így a Kardioközpont is szoros együttműködésben dolgozik urológusainkkal.

Az urológiai betegségek diagnosztizálásához szükséges és elérhető vizsgálatok:

- ultrahang
- uroflow vizsgálat
- vérvétel
- hólyagkatéterezés
- húgycsőtágítás

Az Urológiai Központ kiemelt hangsúlyt fektet a teljes körű betegellátásra, a pontos tájékoztatásra és a magas szintű orvosszakmai ellátásra. A telefonos bejelentkezés mellett elérhető online időpont-foglalási rendszerünknek köszönhetően a bejelentkezés egyszerű és kényelmes, akár otthonról az esti órákban vagy hétvégén is elérhető. Központunk a jövőben is igyekszik a legfejlettebb diagnosztikai eljárásokat és kezelési módszereket alkalmazni a hatékony terápia és a személyre szabott megoldások érdekében.



Portré

Dr. Józsa Gyöngyi



Dr. Józsa Gyöngyi nőgyógyász-sebész a Nőgyógyászati Központ csapatát erősíti, s nagy tapasztalattal bír különböző nőgyógyászati műtétekben. Specializációi közé tartozik többek között az endometriózis, a miómák műtétje, a daganatos kórképek sebészi beavatkozása, valamint a női nemi szervek teljes vagy részleges eltávolítása. Interjúnkból megtudhatjuk, mi vonzotta a nőgyógyászati sebészet felé, mely beavatkozásokat végez a leggyakrabban, és hogy miként viselik a nők, amennyiben masztektómiára kell sort keríteni.



A NŐGYÓGYÁSZATON BELÜL A SEBÉSZET A FŐ PROFILJA. MIÉRT EZT AZ IRÁNYT VÁLASZTOTTA?

Az első szakvizsgám a sebészet. Másodikként a szülészeti-nőgyógyászatot azért választottam, mert úgy éreztem, hogy egy kisebb területen több lehetőségem lesz nőként műtéteket végezni, és fizikailag is kevésbé megterhelő.

MELY BEAVATKOZÁSOKAT VÉGEZ A LEGTÖBBSZÖR?

Leggyakrabban jóindulatú betegségek miatt operálok: mióma, hasi és hüvelyi méheltávolítás, amennyiben lehetséges laparoscopos Chrobak-műtét (méhtest-eltávolítás), vizelet inkontinencia miatti hüvelyi műtétek (plasztikák, méheltávolítás, TOT).

MELYIK VOLT A LEGEMLÉKEZETESEBB ESETE?

Legemlékezetesebb esetem az volt, amikor egy 50 év körüli páciens hatalmas petefészek-daganattal jött hozzám. Gyorsan felépült, a szövettani vizsgálat strómát igazolt. Rendkívül ritka eset, hogy a petefészek pajzsmirigyszövetet tartalmazzon. Pajzsmirigyműtétje is volt később, rendszeresen jár gondozásra, ennek következtében meggyógyult.

SZOKOTT VÉGEZNI MÉHELTÁVOLÍTÁST IS. MIT TAPASZTAL, HOGY VISZONYULNAK EHHEZ A NŐK?

Amennyiben megfelelően kommunikálunk, megbeszéljük a pácienssel, hogy a panaszain csak méheltávolítással lehet segíteni, illetve az életét megmenteni, úgy döntő többségükben együttműködők.

PREVENCIÓS CÉLZATTAL IS SZOKOTT MASZTEKTÓMIÁT VÉGEZNI. ELŐFORDULT MÁR, HOGY NEM VOLT 100 SZÁZALÉKBAN INDOKOLT, DE A PÁCIENS MÉGIS RAGASZKODOTT HOZZÁ?

Prevenációs célzattal petefészek-eltávolítást szoktam végezni, és csak indokolt esetben kéri a páciensek (családban halmozódó emlő-, illetve petefészekrák esetén).

Azokat a pácienseimet, akik emlőműtetre szorulnak, a Semmelweis Egyetem II. Sebészeti Klinikáján szokták megoperálni. A klinika igazgatója, dr. István Gábor tanár úr segít ellátásukban, szükség esetén plasztikai sebész kolléga, dr. Bognár Gábor főorvos úr végzi el a beavatkozást, és egy ülésben az implantátumot is megkapja a beteg.

MI A GYAKORIBB? A RÉSZLEGES VAGY A TELJES ELTÁVOLÍTÁSA A NŐI NEMI SZERVEKNEK?

A betegségtől függ, hogy részleges vagy teljes eltávolításra kerül-e sor, valamint természetesen az életkortól is. Amennyiben lehetséges, szervkímélő műtéteket végzünk, csak nagyon indokolt esetben távolítjuk el a teljes szervet.

MIRE KELL FELKÉSZÜLNIÜK A NŐKNEK, MÉH- ÉS PETEFÉSZEK-ELTÁVOLÍTÁS UTÁN? HORMONTERÁPIÁBAN KELL RÉSZESÜLNIÜK?

Petefészek-eltávolítás után hormonpótlás történik, mivel ekkor megszűnik a beteg hormontermelése. Méheltávolítás után természetesen nem fog menstruálni a beteg, így az erős, fájdalmas havi vérzésnek búcsút inthet.

ONKOLÓGIAI MŰTÉTEKET IS SZOKOTT VÉGEZNI? ÁLTALÁBAN MENNYIRE ELFAJULT ESETEKKEL TALÁLKOZIK?

Onkológiai műtéteket kisebb számban végzek, ám sajnos nagy az előrehaladott esetek aránya.

MIRE HÍVNÁ FEL ELSŐSORBAN A NŐK FIGYELMÉT?

A fenti esetekből kiindulva elsősorban a rendszeres szűrővizsgálatok fontosságára hívnám fel a figyelmet (főleg méhnyakrák-szűrés, mammográfia). A gyógyulás, a felépülés esélye annál nagyobb, minél hamarabb fény derül a problémára, az alkalmazott terápia annál hatékonyabb.

TÁMOGATÁS AZ ORVOSI RENDELŐN IS TÚL

Tematikus estek, a betegségek jobb megértése jegyében

A Prima Medica EgészségClub immár fennállásának 4. évfordulóját ünnepli, így mondhatjuk, hogy napjainkra már hagyománnyá vált az egyes betegségcsoportokhoz köthető tematikus estek megrendezése. Célunk ezeken az eseményeken, hogy a hozzánk fordulókat, az orvosi viziteken túl is támogassuk, és hangsúlyozzuk az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát. A rendezvények során az érintettek új információkat szerezhetnek, továbbá lehetőség nyílik a hétköznapi életben felmerülő kérdések megbeszélésére, az adott betegség jobb megértésére, a sorstársakkal való találkozásra, a személyes tapasztalatok megosztására, egymás segítésére.

II. CUKORBETEG KLUB – A TERHESSÉGI DIABÉTESZ KEZELÉSE

2019 februárjában került sor a II. Cukorbeteg Estre, amelynek középpontjában a terhességi cukorbetegség kezelése állt.

A CukorbetegKözpont szakemberei, dr. Porocnavecz Marietta diabetológus és Szabó Lucia dietetikus tájékoztatták a résztvevőket arról, hogy miben más a terhességi diabétesz terápiája a hagyományos cukorbeteg terápiához képest, és kik azok, akik fokozottan vannak kitéve a terhességi diabétesz kockázatának. Felhívták a figyelmet arra is, hogy inzulinrezisztenciával küzdők körében nagyobb az esély a terhességi cukorbetegség kialakulására. Az interaktív esten válaszoltak azokra a kérdésekre is, hogy kell-e ketontesteket ellenőriztetniük a kismamáknak, megmarad-e a cukorbetegség szülés után is, vagy sem. Végül tájékoztatták az érdeklődőket arról, hogy milyen terápiás lehetőségek léteznek.

III. CUKORBETEG KLUB – A MOZGÁS ÉS A CUKORBETEGSÉG KAPCSOLATA

Március hónapban a mozgás és a cukorbetegség kapcsolatát dolgoztuk fel dr. Bibok György diabetológus és Dvorák Márton mozgásterapeuta, a CukorbetegKözpont szakembereinek segítségével. Az előadók kifejtették, hogy mi a különbség a fizikai aktivitás és edzés között, valamint informálták a résztvevőket arról, hogy milyen hatással van a mozgás a vércukorszintre. Felhívták a figyelmet arra, hogy mit kell tenni abban az esetben, ha mozgás közben hipoglikémia lépne fel. Az érintettek tájékoztatást kaptak arról is, hogy milyen okos eszközök segítenek a cukorbetegség és a mozgás összehangolásában. Végül a résztvevők megtudhatták, hogy milyen szabályok szerint kell beosztani az étkezéseket, a gyógyszer-szedést és az edzéseket inzulin használata esetén.



IV. CUKORBETEG KLUB – PRAKTIKUS SEGÍTSÉG A CUKORMENTES DIÉTÁBAN – TIPPEK-TRÜKKÖK SZABÓ LUCIA DIETETIKUSTÓL

Tavaszi klubestünket 2019 áprilisában rendeztük meg, amelynek során az érintettek praktikus tippeket és trükköket ismerhettek meg a cukormentes diéta témakörében. Szabó Lucia, a Cukorbeteg-Központ dietetikusa bemutatta a résztvevőknek, hogy miképpen lehetséges felépíteni az étkezéseket az okostányér-modell segítségével, mivel lehet lassítani a szénhidrát felszívódását, illetve, hogy mennyit jelent a konyhában 50g/30g/10g szénhidrát. Az érdeklődők olyan felvetésekre is választ kaptak, hogy hogyan lehet dúsítani az ételeket rosttal és fehérjével. A rendezvény végén könnyen elkészíthető, ízletes, a cukormentes diétába is beilleszthető recepttípusokkal is gazdagodhattak.



V. CUKORBETEG KLUB – CUKORBETEG LETTEM! – HASZNOS ÉS PRAKTIKUS TANÁCSOK A KÖNNYŰ ÉS ÉLHETŐ MINDENNAPOKÉRT!

Az idei félév utolsó klubestjét 2019. május 22-én tartottuk. Előadónk ez alkalommal Szabó Lucia dietetikus és Dvorák Márton mozgásterapeuta voltak. Az est során olyan kérdésekre adták meg a válaszokat a szakértők, hogy ha valakit cukorbetegséggel diagnosztizáltak, akkor hogyan kezdjen neki a cukorbeteg diétának. Útmutatást adtak a résztvevőknek azokban a témákban is, hogy miképpen lehet egyszerűen kimérni a megfelelő szénhidrátmennyiségeket, milyen édesítőszereket érdemes használni és mivel lehet lassítani a szénhidrát felszívódását. Olyan fontos válaszok is napvilágra kerültek, hogy hogyan kezdje el a mozgást, aki cukorbeteg, és ebben milyen okos eszközök lehetnek a segítségére.

Választ kaptak arra a kérdésre is az érdeklődők, hogy miképpen hatnak az antidiabetikus szerek aktív sporttevékenység végzése során.



A Prima Medica EgészségClub egészségtudatos emberek közössége. Eseményeinken, rendezvényeinken az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát hangsúlyozzuk. Tagjaink számára értékes kulturális, szabadidős és sportprogramokat szervezünk.

Klubunk tagsága az EgészségCardhoz kötődik. A kártya kiváltása teljesen ingyenes.

Váljon EgészségCard tulajdonossá, és legyen az EgészségClub tagja. Csatlakozzon egészségtudatos közösségünkhöz, ahol számtalan élménnyel, és ami a legfontosabb, a saját egészségével lehet gazdagabb!

További információ: clubinfo@egeszsegclub.hu.

AKÁR INGYENES MAGÁNORVOSI INFORMATIKAI RENDSZER

GDPR megfelelő • EESZT kapcsolódással • OrvostKeresek bővítménnyel

ELŐJEGYZÉSI NAPTÁR

EESZT KAPCSOLAT

AMBULÁNS LAP + VÉNYÍRÁS

Regisztráljon!
www.healzz2.hu

Egyszerű | Kényelmes | Bővíthető

A full-page photograph of a family of four running through a grassy field at sunset. A man in a plaid shirt carries a young girl on his shoulders; she is holding a large, colorful rainbow kite. A woman in a light-colored t-shirt runs alongside them, holding the man's hand. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. The kite's long, multi-colored streamers trail behind it in the air.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

OTHELLÓTÓL EGY FESS PESTI ESTIG ÉS AZON IS TÚL



Kamarás Iván Pécsen született, 1972. december 22-én. Édesanyja Uhrík Teodóra balett-táncos, édesapja Kamarás András grafikusművész. A szülők korán elváltak, édesanyja második férje Lovas Pál balett-táncos, aki Iván fél éves korától a második apukája lett. Féltestvére, Lovas Anna festményeivel bűvöli el a pécsieket, de a zene is közel áll hozzá. Másik féltestvére, apai részről, Marco, Párizsban él és kiváló zenész, saját stúdiója van. Ma már ritkábban jut idő a találkozásra, így szétszóródva a világban, de a kapcsolatot tartják egymással. Iván Pécsen az ANK két tannyelvű gimnáziumban érettségizett, ami a későbbiek ismeretében szerencsésnek bizonyult. Már kisgyerekkorától folyamatosan sportolt – a mai napig állandó edzésben van! Igaz, anélkül nem is lehetne bírni azt a tempót, amit a jelenlegi életvitele megkövetel tőle. Forgat, zenél, verset mond, szinkronizál, rengeteget dolgozik – és két kamasz fiú édesapja...

KICSI KORODBAN MI AKARTÁL LENNI?

Piciként kukás, mert tetszett nekem, ahogy a nagy autó hátulján állhatnak az emberek. Később titkos ügynök. Vándoroltam a szobák között, kuckókat építettem magamnak, különböző ruhákba öltöttem... Aztán, amikor mindez lecsengett, rájöttem, hogy színész akarok lenni. Ott voltam a szüleimmel a Pécsi Nemzeti Színházban szinte állandóan, ott nőttem fel a színház levegőjében. Láttam mindenféle előadást; drámát, operettet, vígjátékot, musicalt, balettet. Amellett nálunk otthon is nagy élet volt, szüleimnél gyakran megfordultak a népszerű és kiváló kollégáik, ami egy kisgyereknek különösen nagy élmény. Talán ezért is, de már általános iskolás koromban amatőr színjátszó körbe jártam, ahol Lázár Ervin Gyere haza, Mikka Makka! című darabjának címszereplője voltam, miközben én rendezhettem is az előadást! Ezután az úttörőházi színjátszó körben, egy szem fiúként is szerepeltem, de a szakmát Moravetz Levente stúdiójában kezdtem el tanulni, a Fegyveres Erők Klubjában.

MÉG GIMNAZISTAKÉNT JÁTSZHATTÁL A PÉCSI KAMARASZÍNHÁZBAN, HUNYADY SÁNDOR DARABJÁBAN, A HÁROM SÁRKÁNYBAN. UTÁNA JÖTT A FŐISKOLA, AHOVA ELSŐRE FELVETTEK, KAPÁS DEZSŐ ÉS HORVAI ISTVÁN OSZTÁLYÁBA.

Igen, és az első filmszerepemet is még főiskolásként kaptam, egy Nagy Károlyról szóló, háromrészes filmben, ahol Kis Pippint játszottam, angolul. Főiskola után a Budapesti Kamaraszínházhoz szerződtem, 1995-től 1997-ig. Majd 2009-ig a Vígszínházban játszottam, ahol a remek szerepek mellett az

volt a jó, hogy elengedtek játszani máshová is. Nagyon szerettem változtatni közben a műfajokat. 1995 és 2009 között a világirodalom szinte minden nagy szerepét eljátszhattam Budapesten és a vezető vidéki színházakban, amire csak vágyhat egy színész.

KÜLÖN MEG KELL EMLÍTENEM A RUSZT JÓZSEF RENDEZTE OTHELLÓT A KAMARÁBAN, AMIBEN HATALMAS SIKERT ARATTÁL CÍMSZEREPLŐKÉNT! ELNYERTED VELE A SZÍNKRITIKUSOK DÍJÁT, KEZDŐ SZÍNÉSZKÉNT! AZTÁN ÁTSZERZŐDTÉL ÉS JÖTT A SOK JÓ SZEREP, JÁSZAI MARI-DÍJ 2006-BAN, AZ AJTAI ANDOR-DÍJ, A HEGEDÚS GYULA-EMLEKGYŰRŰ, A SÚGÓCSIGA-DÍJ. A LEGJOBB FÉRFISZÍNÉSZ IS VOLTÁL A POSZT-ON. MINDEZEK UTÁN 2009-BEN ELMENTÉL A VÍGBŐL...

Abban az évadban kilenc főszerepet alakítottam, ebből négyet a Vígben. Nem szólt másról az életem, mint egyik öltözőből ki, a másikba be, közben az utazások, filmek, szinkronok stb. Családi élet szinte semmi. Nem panaszkodom, mert én vállaltam és szerettem, csak elfáradtam. Emellett egyre jobban kezdett érdekelni a filmkészítés maga, szerettem volna kitárolni ott, ahol ezt a legprofibban csinálják: Amerikában. Akkor kimentem egy teljes évre.

MI AZ, AMI ANNYIRA MEGRAGADOTT A FILMEZÉSBEN?

Másképpen kell benne játszani. A színházhoz erős orgánus, nagy gesztusok kellenek, hogy látható és hallható legyen távolabb is. De ezáltal hamisabbá is válik! A film olyan közeli

és intim, hogy nem lehet hazudni benne. Emellett a színház a pillanat művészete, míg a film megmarad. Szeretek kísérletezni. Készítettem mobillal egy kisfilmet, a Sóhajokat, és az M1 számára a Mobilverseket, ahol operatőr és ötletgazda voltam. 100 epizódot forgattunk le!

A SZÍNHÁZ ÉS A FILM MELLETT A ZENE IS AZ ÉLETED RÉSZE, MÁR KAMASZKOROD ÓTA. MEGTANULTÁL GITÁROZNI, ZENEKAROD IS VOLT, A MARADÉK. 2000-BEN ÖNÁLLÓ CD-T ADTÁL KI, BOMBAJÓ CÍMMEL. FŐLEG A HATVANAS ÉVEK DALAIBÓL SZEMEZGETTETEK, NAGYON KÜLÖNLEGES ÉS MODERN STÍLUSBAN HANGSZERELVE.

Az igazság az, hogy a menedzserem, Stern Éva javaslatára kezdtem el régi magyar számokat hallgatni, aki nagyon szereti ezeket a dalokat. Közben rájöttem, hogy tényleg zseniálisak, és közösen kiválasztottunk egy albumra valót. A Bombajó után több CD-n is szerepeltem. Az én akkori zenei világomat kifejező összeállítás 2016-ban valósult meg igazán, Idegenek az éjszakában címmel, ahol gitározok is, olyan kiváló muzsikussal, mint például Nagy Ádám (a Roy és Ádám). Frank Sinatra és kortársai dalait énekelem a 30-40-50-es évekből, és személyes élményeim mesélem el közben. Koncerteztünk ezzel külföldön is, itthon is. Emellett azonban tavaly év végén összeállítottunk egy új koncertműsort, a 20-60-as évek magyar slágereiből, de „Budapest Bár-os” stílusban, az Orfeumban, „Egy fess pesti este” címmel. Most készülünk első vidéki turnénkra, amit külföldi fellépések után újabb hazai koncertek követnek majd. Nyáron egy nagykoncert is lesz belőle, a Budapesti Nyári Fesztivál keretében, egy fantasztikus hangú vendégfellépővel, Tóth Verával, a Városmajori Szabadtéri Színpadon.

MI MINDEN VÁR ITTHON 2019-BEN? FILM? SZÍNHÁZ? ZENE? VERS?

Mindezek, igen! Rengeteget dolgozom. Két televíziós sorozatra is szerződünk éppen, de ezekről még nem beszélhetek.

NEM BÁNTAD MEG A SZABADÚSZÁST, A BIZONYTALANSÁGOT?

Mivel rengeteget dolgozom, nem érzek bizonytalanságot – hála menedzseremnek, Évának. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy jusson idő a feltöltődésre is! Második otthonom az autóm lett, hiszen nagyon sok időt töltök benne. Amikor araszolok a dugóban, nem nyomom üvöltve a dudát, hanem zenét hallgatok vagy szöveget tanulok, énekelek. Szeretek vezetni, kikapcsol, feltölt. Nagyon jó dolog, hogy azt csinálhatom, amihez éppen kedvem van és szeretem. Kell ennél több?

Martin Ildikó



KI A VIRÁGOT



Az ébredő természet, a hosszabbodó nappalok egyre többször csábítanak el minket a kanapé mellől a szabad levegőre. Ha kirándulásunkat nem a kiizzadás, hegymászás, tóparti ücsörgés jegyében szeretnénk eltölteni, inkább egy üdítő sétára vágyunk, akkor tökéletes úti célként szolgálhatnak számunkra hazánk páratlan szépségű virágmezői, arborétumai, ahol az intenzív illatfelhőben andalogva ténylegesen kikapcsolódhatunk s feltölthetünk.

A LEGILLATOSABB FUTÁS

A Duna–Dráva Nemzeti Park területén, Somogy megyében találjuk Babócsa község csillagos nárciszmezejét, amely legendák szerint már a török idők óta gyönyörködteti a lakosságot, hála az akkori szultáni családnak: ők ültették el az első nárciszokat a Basa-kertben. A 13 hektáros terület április-május fordulóján borul virágba. Ezt ünnepelve a helyiek minden évben megrendezik a Nárcisznapot hagyományőrző produkciókkal, gasztronómiai különlegességekkel, Rinya-parti fogathajtó versennyel, és a már legendássá vált nárciszfutással. 1977-ben a Nemzeti Park igazgatósága védett területté nyilvánította a déli határ mentén elhelyezkedő mezőt, mely egyébként hazánk legnagyobb nárciszállományát foglalja magába.

MAGYAR RÓZSÁK KERTJE

A barokk stílusú park Szolnok szívében 1930-ban épült, ekkor telepítettek ide magyar nemesítésű rózsafajtákat. Területének egy részét beépítették, de tíz évvel ezelőtt lebontották az uszodát, így a park új életre kelt, s azóta is a helyiek kedvelt sétálólhelye. A rozárium két oldalán gyönyörű viráglugasokat alakítottak ki, melyeket többek között Noémi, Tündér Ilona, Ruza, Mohács – azaz ősmagyar fajták díszítenek.

A VASI HEGYHÁT GYÖNGYSZEME

A Jeli Arborétum leghíresebb „eseménye” a rododendron-virágzás, melynek csúcsideszakában még a nyitvatartási időt

SZERETI...



is meghosszabbítják. Az április végétől május közepéig tartó időszakban több mint 300 havasszépe-változatot csodálhatnak meg a látogatók a legkülönbözőbb színekben és méretekben. Az arborétum és a természetvédelmi terület nagysága összességében meghaladja a 100 hektárt, s ez a terület három részre különíthető el: a parkra, az erdei fenyvesre és a tájövezetekre. Ez utóbbi különleges élményt ad az ott sétálóknak, hiszen a Kaponyás-patak völgye mellett az erdészek létrehoztak tíz különböző erdőfoltot. Ezek segítségével a Balkánon, Japánban, az Appalache- vagy a Sziklás-hegységben, de akár a Himalájában is érezhetjük magunkat a minket körülvevő növényzet alapján. Az elmúlt években adták át az alapítóról elnevezett Ambrózy-Migazzi István kilátót, és a nyomvonalon mozgássérült tanösvényt is kialakítottak.

MINDEN LILÁBAN POMPÁZIK

Ha valaki azt mondja: Tihany, az apátság után rögtön a levendula jut az eszébe. Nem csoda, közel száz éve már, hogy az első levendulaültetvényeket létrehozták a Balaton északi partján. Azóta szimbólummá vált, hagyományok alakultak a virág köré. Ezek közül a leghíresebb a Levendula Fesztivál június második felében, illetve a Levendula Hetek. Ilyenkor lehetőségünk van kipróbálni a levendulaaratást, és vezetéssel sétálhatunk az ültetvényen is a különleges, bódító illatok között.

Novák Henrietta

A TITANIC LESZ A NAGY VISSZATÉRÉSEM

INTERJÚ VERÉB TAMÁSSAL

Veréb Tamás, a sikeres fiatal színész, énekes a Szegedi Szabadtéri Játékok legendát életre keltő musicalében, a Titanic hazai ősbemutatójában játszik főszerepet a nyáron, egy hosszabb színházi szünet után. Az év legfittebb énekesének megválasztott művész elárulta, mennyi apróság köti őt a Titanic történetéhez és romantikus hőséhez.

HOGYAN VISZONYULSZ AHHOZ A KARAKTERHEZ, AKIT A TITANIC MUSICALBEN FOGSZ JÁTSZANI?

Jim Farrell egy hősszerelmes. Őszintén szólva korábban voltak kétségeim azzal kapcsolatban, hogy miért kapom meg olyan sokszor ezt a típusú karaktert, miért nem lehetek egy-egy szerep erejéig az intrikus. Azonban már rég tisztáztam magamban mindezt, és örülök, hogy romantikus hőst alakíthatok. Igyekszem megfigyelni, hogy vajon a nézőnek mi fontos az előadás során: az úgymond komoly témák mellett is szükségük van egy romantikus szállra. A Titanicban mindkét vonás hangsúlyosan megjelenik, nekem pedig az a feladatom a darabbeli partneremmel, Vágó Zsuzsival, hogy minél hitelesebben megjelenítsük azt a két fiatalot, akik ugyan nem a szerelmet keresik, de az mégis rájuk talál, és ebben a rövid időszakban, ameddig az utazás tart, próbálják minél szebben kibontani ezt a váratlan érzést. Átéltém már ilyen „hirtelen jött” szerelmet: Olaszországban voltam még tinédzserként egy családi nyaraláson, ahol egymásba szerettünk egy olasz lánnyal. Gyorsan eltelt az a néhány nap, mi elindultunk haza, ő pedig maradt kint Olaszországban. Tinédzserként úgy éltem meg ezt, mintha nem is mehetne tovább az élet. Azóta is hiszek abban, hogy három nap alatt kialakulhat egy olyan szerelem, mely életre szóló élmény marad.

VOLT SORSDÖNTŐ UTAZÁSOD IS?

Mint minden ember életében, vagy mint egy jó musicalben, velem is történtek váratlan fordulatok. Évekkel ezelőtt például Budapestre utaztam egy castingra, az esélytelenek nyugalmával – rá egy hónapra pedig már a fővárosba költözhettem, mert megkaptam a szerepet. Nemcsak a színházi, hanem a televíziós szerepléseimet is ilyen sorsszerűnek éreztem. Úgy gondolom, hogy az ember választhat, hogy melyik úton szeretne továbbhaladni,

de ha valaminek a fejére kell esnie, az úgyis megtörténik. Csak éppen nem mindegy, hogy az egyik úton az a valami egy zongora lesz, vagy egy tollpihe a másikon.

A TITANICCAK KAPCSOLATBAN MIT ÉRZEL, MI „ZUHANT” RÁD?

Érdekes kapcsolat fűz magához a vízhez. Alapvetően nagyon szeretem a vizet, jól úszok, élvezem is, de van egy furcsa rémálmom már régóta. A tengerrel, óceánnal jön elő, ezekkel a beláthatatlanul mély vizekkel és az élőlényekkel, és mindig valami rossz lesz a vége. Többször próbáltam már tudatosan leküzdeni ezt az érzést, például beúsztam messzire a tengerbe, hogy megtapasztaljam, nincs ott semmi rossz, de még nem sikerült legyőzőnöm a mély vizektől való félelmemet. Amikor a Titanic szereplőválogatása volt, akkor egyből eszembe jutott: na, ez a nekem való kihívás! Akárhonnan jön ugyanis egy félelmem, fontos, hogy leküzdjem, „kidolgozzam” magamból a korábbi negatív élményeket, történeteket.

HA JÓL TUDOM, NEMCSAK EMIATT LESZ KÜLÖNLEGES SZÁMODRA A TITANIC.

Valóban, hiszen a Szegedi Szabadtéri Játékok ősbemutatójával végre újra visszatérek a színházi világba, hosszú hónapok után mondhatom, hogy a Titanic lesz a nagy visszatérésem. Annak ellenére, hogy sokan aggódtak amiatt, hogy nem látnak többé színpadi produkciókban, én sosem akartam eltávolodni a színházról, csupán meg akartam teremteni annak a lehetőségét, hogy azokban a szerepekben láthassanak, amelyekben úgy érzem, valóban kiteljesedhetek. Az egész nyáram a Titanicról fog szólni, hiszen hatalmas produkció, igazi művészi kihívás, de azt már elárulhatom, hogy szeptembertől több új bemutatóban is láthat majd a közönség. (X)



Csillagtetős színház titkai

HUMOR- PIRULÁK

Humorpirulák elvitelre – életképek a Szegedi Szabadtéri Színpadról

A hatalmas Dóm téri színpad feketesége ugyan tökéletes az előadásokra, de a napközbeni próbákön nem könnyíti meg a művészek dolgát – a forró nyári napokon valóságos katlan tud lenni. Azt ugyan még nem próbálták ki, hogy megsül-e a tojás a színpadon, de egy véletlen kísérletet már elvégeztek. Stohl András könnyű nyári műanyag papucsá kint maradt a színpad szélén egy ízben, s mire a színész újra felvette volna, a talpa már odaolvadt a deszkákra...

Sokszor a színészek maguk is úgy érzik, hogy szabályosan elolvadnak a színpadon, ráadásul a jelmezek sem könnyítik meg a munkájukat. A Magyar Nemzeti Tánc-együttes egyik szólistája a közönségtalálkozón próbált finoman fogalmazni, hogy „akadnak nehézségek a fizikai megformálással is”, mire a koreográfus elnevette magát. „Mondd csak ki nyugodtan, Sanyi, hogy nagyon meleg az a szűr!”

Peller Anna a rá jellemző lelkesedéssel és optimizmussal nyilatkozott a legnagyobb hőségben is, amikor egy többretegű apácaruhában kellett próbálnia. „Imádok

Szegedre, a szabadtérre járni! Fantasztikus hangulatúak a próbák, igaz, hogy több litert kiizzadunk, mire egy-egy jelenet végére érünk, de legalább büntetlenül ehetjük az isteni halászelevet!”

Nemcsak az időjárás tréfálhatja meg a színészeket, hanem néhány jelmez is – mint például az Álarcosbál híres fináléjában a nagyon hasonló álarcok. László Boldizsár alakította Gustavot, Anatolij Fokanov pedig Anckarström volt, aki a történet szerint a bálban meggyilkolja Gustavot. Fokanov később tudott beszélni a produkcióba, már jelmezben játszottak, amikor először próbálta a csapattal a báli jelene-tet, amikor is mindenkin teljes arcot takaró álarc volt, csak egészen apró különbség volt Gustav, a „célpont” jelmezén. Fokanov berobbant a színpadra, megragadta a hozzá legközelebb álló vállas férfiszereplőt, és leszúrta. A váratlanul meggyilkolt énekkari tag pedig kis fáziskéséssel összerogyott, és némán mutogatott László Boldizsár felé, hogy „öt öld meg!” Fokanov ugyan a kis báli vérengzés után rutinosan lépett volna tovább Gustavhoz, de a próbát a nevetés miatt le kellett állítani... A rendező ezek után elgondolkodott, hogy ezt a tévedést benne hagyja-e a darabban.



Fotó: Dusha Béla

SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK

DÓM TÉRI SZÍNPAD

Zsuráfszky – Zs. Vincze

HULLÁMZÓ VILÁG

táncjáték

I. RÉSZ: A SZÖGEDI NEMZET, II. RÉSZ: BETYÁRÉLET

JÚN. | 21., 22.

Queen – Ben Elton

WE WILL ROCK YOU

musical

JÚN. | 28., 29., 30.,

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.

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,
valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

REÖK, 6720 Szeged, Magyar Ede tér 2. Tel.: +36-62/541-205

E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

A műsorváltozás jogát fenntartjuk. Előadásaink 21 órákor
kezdődnek, kivéve ettől eltérő tájékoztatás esetén.

SZEGEDI **SZABADTÉRI** szegediszabadteri.hu

nka

Nemzeti Kulturális Alap

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

szeged

kincskeresés kultúrbabák bringakaland

Egy kisgyermek egészségében nagy szerepet játszik a megfelelő D-vitamin-szint. Az étkezés mellett ezt a napsugarakból lehet megszerezni a legkönnyebben. A meleg időben az édesanyáknak és gyermekeiknek rengeteg lehetőségük nyílik szabadidős tevékenységekre. A számos szervezett és csoportos program mellett a kreativitásunkat felhasználva kitalálhatunk könnyen, akár az udvarunkban kivitelezhető elfoglaltságot is. Mindezekre hoztunk pár javaslatot, hogy az anyukákat ne hagyjuk tanácstalanul.

1. JÉGTOJÁS-KERESÉS

A nagy forróságban nehéz hosszabb ideig a gyermekeinkkel leülni és legőzni, rajzolni vagy bármilyen kreatív tevékenységet folytatni. Ilyenkor nagy segítségünkre lehet az udvar és a gyermekek vízszerelete. Ezért érdemes a legélvezetesebb vízi játékhoz nyúlni, például a jégtojás keresőhöz. Könnyű és gyors előkészítést igényel, sőt, akár előző este is elvégezhetjük ezt. A jégtojások elkészítéséhez nem kell más, mint egy pár lufi, apró játékok (például kisegér, kislabda, kisautó, Kinder-figura, karkötő stb.), és hely a fagyasztóban. Egyszerűen a kis tárgyakat bele kell tömködni a lufikba, engedni rájuk annyi vizet, míg tenyérnyi nagyságúak lesznek. Kössük be a lufik nyílását, és rakjuk be azokat a fagyasztóba. Ha már megszilárdultak, vágjuk le róluk a lufikat, és dugjuk el az udvarban a jégtojásokat. Aztán indulhat a keresésük. Higgyék el, kedves szülők, a gyermekeik élvezni fogják, hiszen a kicsik úgy élik ezt meg, mint a kincskeresést. Ha igazán nagy örömet akarunk szerezni, érdemes új, általuk még nem ismert kis

figurákat elrejtetni a gyerkőcök előtt. Arra figyelünk, hogy a nagy melegben kendővel vagy kis sapkával és naptajjal is védjük meg gyermekeink bőrét. Valamint vigyázzunk arra is, hogy a jégtojások megfogása kellemetlen, fájó érzés lehet nekik, ezért figyeljük a keresést. Közben pedig gondoskodjunk a megfelelő folyadékpótlásról is.

2. BABÁVAL A MŰKINCSEK KÖZÖTT

Ha ön is a hordozós anyukák közé tartozik, akkor ez a program biztosan a kedvence lesz. A Magyar Nemzeti Galéria néhány hónapja egy szuper kezdeményezést indított el. A Szépművészeti és a Vasarely Múzeumban havonta egyszer, csütörtök délelőttként babás tárlatvezetést tartanak, amikor az anyukák az egy év alatti babájukkal egy aktuális téma mentén kalandozhatnak az állandó kiállítások között. A vezetést egy múzeumpedagógus végzi. A műtárgyak védelme miatt a babákat csak előre lehet felvenni, de a múzeumban a szoptatás és a pelenkázás is megoldható, az erre a célra kialakított helyi-

BABA-MAMA PROGRAMOK



ségekben. És nem gond, ha a babák kicsit hangosabbak, a tárlatvezetők és a teremőrök is maximálisan toleránsak. Mivel a múzeum akadálymentes, a programon babakocsi-val is részt lehet venni. A babás tárlatvezetésre egyszerre 20 anyuka mehet be kisbabájával, érkezési sorrendben. A belépő 900 Ft, és hatalmas élményt jelent szülőnek és babának egyaránt.

3. BRINGÁZÁS BABÁVAL

A friss anyukák sokszor esnek abba a tévhitbe, hogy kisbabával együtt nem lehet sportolni. Ez tévedés, ugyanis ha szívesen mozognának anyukaként, de nem szeretnék másra bízni kisbabánkat, remek lehetőség a Maminbaba latin hordozós fitness vagy a közös biciklizés. „Ketten két keréken” – szól a Bike With Baby kardioprogram szlogenje. A program lényege, hogy hordozóval a hátunkon bringázhatunk. A tempós mozgást és a zenét nagyon fogják élvezni a kicsik. Elsősorban Budapesten kínálnak tornás és jóga foglalkozásokat az edzők, de érdemes vidéki

nagyvárosokban is körülnézni. Sőt, ha még csak a várákozás időszakában tartunk, akkor is érdemes kipróbálni a Bike With Baby edzéseit, ugyanis várandósok számára is biztonságos a bringázás. Nem kell aggódnunk, mert egy szakképzett bababringa-oktató segít, és lát el tanácsokkal a biciklizés közben. Ha pedig ott van a kisbabánk a hátunkon a 1,5-2 órás tekerés alatt, a későbbiekben nagyobb eséllyel tudjuk megszerettetni a picikkel a biciklizést. Ez a kellemes kikapcsolódás segít az anyukáknak formában tartani magukat, de a piciknek is óriási élmény, hiszen mindvégig érzik a közelségünket, emellett a többi kismama babájával is ismerkedhetnek. Felfedezhetik a világunkat. Ha igazán szenvedélyünkkel válik a biciklizés, szabadtéren is gyakorolhatjuk e közös elfoglaltságot.

Szakál Borostyán

A NAPPFÉNY BELÉNK ÉGETI A VÁGYAT

Így éneklí a Margaret Island, mi pedig május végén még egyelőre álmodozunk az igazi kora nyári időjárásról. De persze azért feltesszük a minden évben megismételt kérdéseinket: Meddig jótékony a napfürdő? Miért fontos a fényvédelem, s hogyan végezhetjük a leghatékonyabban? Szépségünk megőrzése egyben annak védelme is az olykor csodát, máskor kárt okozó sugarak ellen. Különösen figyeljünk kell bőrünk és szemünk épségére.

Napsütéses időben vidámabbnak érezzük magunkat, és ez nem véletlen. A látható fénysugarak segítik az endorfin termelését, azaz növelik boldogságérzetünket, s a D-vitamin termelésének fokozásával jótékonyan hatnak csontjainkra, izmainkra. De ahogy mondani szokás: jóból is megárt a sok. Nincs ez másképp a napon való tartózkodással sem.

BŐRÜNK VÉDELMÉRŐL

A túlzásba vitt napozás bőrkárosodást okozhat, napallergiás reakciókat válthat ki, korai bőröregedéshez, akár bőrrákhoz is vezethet. Az ózonréteg által meg nem szűrt ultraviola A (UVA) és ultraviola B (UVB) sugarak fejtenek ki hatást bőrünkön. Az UVA sugarak intenzitása a nap folyamán állandó, ezek a sugarak okozzák a gyors barnulást azzal, hogy a felsőbb bőrsejtekből található melanin pigmenteket aktivizálják. Szerepet játszanak azonban a hosszú távú károsodásban is, hiszen az irharétegig is behatolnak. Az UVB sugarak ezzel szemben az akut károsodásért felelnek, lassúbb barnulást, de nemritkán napégést okoznak. Erősségük ingadozó napközben, délben a legerősebbek, éppen ezért nem tanácsos 11 és 15 óra között hosszabb időt a napon eltölteni.

Tévhit az, hogy a tavaszi, kora nyári napsugarak nem károsítanak. A legjobb megoldás az, ha fokozatosan szoktatjuk magunkat a napfürdőhöz: először csak negyed órát, majd napról napra mindig egy kicsivel több időt töltünk a napon. Azért is fontos a mértékletesség, mert az addig ruhával védett testrészeink különösen érzékenyek, így a vádli, a vállak, a nyak és az arcunk gyorsan leégphet. Nem vagyunk védve az autóban sem, és árnyékban is elérhet minket az ultraviola sugarak 50-80 százaléka, és ennyi bőven elég a lebarnuláshoz. Hamarabb leégphet az, aki sportol, s az is, aki úszik. Nekik ajánlott speciális fényvédő krémek használata, melyek a víz, illetve az izzadás hatására sem oldódnak le hamar. A klasszikus fényvédő termékek vásárlásánál figyeljük a fényvédőfaktort (SPF – Sun Protection Factor) és az UVA faktort is. Az SPF faktor melletti szám arra utal, hogy a naptej használatával hányszor több időt tölthetünk el a napon leégés nélkül. Ha ez mondjuk 5 perc, de mi egy 20

faktoros naptejet használunk (bőrtípustól függetlenül ajánlott a 15-nél magasabb faktorszámú naptejek használata), akkor normál esetben 100 percig védettek vagyunk. Ezt azonban befolyásolhatja az előbb említett víz vagy izzadás, valamint a bőrtípus, ezért ajánlott másfél óra elteltével újra fényvédő krémet használni.

A SZEM VÉDELME

Szemünket is nagymértékben károsíthatják a napsugarak, különösen nagy tengerszint feletti magasságokban, továbbá hó, fehér falfelületek és víz közelében, ahol mindezek felerősítik a sugárzást. Ahogy bőrünket a világos színű, laza, pamut vagy lenvászon ruha védi meg, szemünk esetében ezt a nagy karimájú kalap és a napszemüveg vagy UV-szűrővel rendelkező kontaktlencse teszi meg. Bár divatosak a színes lencsés, extravagáns formájú szemüvegek, ha szemünk megóvására törekszünk, válasszunk inkább nagy lencsés, UV 400-as címkével ellátott darabot. Mindezt annak érdekében, hogy ha ránk nem is, de a napra lehessen nézni!

Novák Hernyetta

napvédelem
napsütés
szemüveg



SPORTOLÁS A TESTI-LELKI

A jó idő, a napsütés minden embernek mosolyt csal az arcára. Legtöbbször ilyenkor legszívesebben a szabadba vágyunk. Nem csoda, hiszen a munka és a napi teendők mellett sokszor nem jutunk el a konditerembe, kiengedni a fáradt gőzt. De ne csüggedjünk, ugyanis rengeteg alternatív mozgásforma létezik, amit a szabad levegőn végezhetünk. Az alábbiakban hoztunk pár sporttippet a melegebb időkre.

ÉLVEZZÜK A SIKLÁS SZABADSÁGÁT!

A görkorcsolya lassan 250 éves történettel rendelkezik. Ez idő alatt számos fajtáját találták ki, kezdve az ötkerekes egysorostól a 40 centis egykerekűn át a terepgörkorcsolyáig. Így mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet. Éppen ezért ajánljuk kortól és nemtől függetlenül a kedves olvasóink figyelmébe ezt az igazán szórakoztató, szabad és egészségmegújító sportot. De óva intünk kicsiket és nagyokat attól, hogy megfelelő felszerelés nélkül induljanak el gurulni! A biztonságos görkorcsolyázáshoz a lábbelin kívül ugyanis elengedhetetlen a védőfelszerelés. A türelem és kitartás mellett fontos, hogy ha kezdők vagyunk, legyen velünk egy jó barát, aki segít, vagy akár oktatóhoz is lehet fordulni. Ami biztos tanács, hogy a görkorcsolyának egy számmal nagyobbnak kell lennie a saját lábunknál. Ha gyermekekkel szeretnénk kipróbálni a görkorizást, érdemes először fűvön kezdeni, mivel a puha talaj az esetleges eséseket enyhítheti. Fontos a bemelegítés is, főleg idősebb korban. E remek sporttal növeljük a tüdőkapacitásunkat, javítjuk az állóképességünket és koordinációs készségünket, a ritkábban használt izmokat mozgatjuk meg, így erősödik a fenék-, a kar- és vállizmunk. De a térdeinket megterheli, ezért fontos, hogy megtartsuk a mértéket. Viszont ne féljünk a görkorcsolyázástól, hisz gyorsan el lehet sajátítani e remek mozgásformát.

A GOLF MINDENKIÉ

Sokan a gazdagok és a jómódúak sportjának tekintik a golfot. Pedig ezt az elmét is jócskán megmozgató szabadidős elfoglaltságot egyre többen választják hazánkban is. E labdajátéknak számító sport nagy hagyományokkal rendelkezik. Világszerte több mint 50 millióan játsszák rendszeresen. Azt talán senkinek sem kell elmondanunk, hogy a golfot füves pályán játsszák, melynek célja, hogy a lehető legkevesebb ütéssel a labdát a kijelölt lyukba juttassuk be. A játéktér 18 szakaszból áll, a felszerelés pedig 14 ütőből és golflabdából. Azonban ahhoz, hogy komolyan űzhessük ezt a sportot, tanfolyamot kell elvégeznünk. És ezek együttesen bizony komoly

költséget jelenthetnek. De ha igazán elhivatottak vagyunk, érdemes kitartani a szenvedélyünk mellett. A golf alapjainak elsajátítása fizikai állapotunktól és kitartásunktól függ, hiszen a sport megköveteli az agymunkát is. A szakemberek szerint közel 1000 dologra kell a játékosnak figyelnie, hogy a labda pontosan oda repüljön, ahová tervezte. Az odafigyelés, a precizitás és a türelem elengedhetetlen a golf műveléséhez. Valamint a golf-etikett ismerete és betartása íratlan szabály a golfozók körében. A 6-8 km-es szakasz végig gyaloglása és a koncentráció igazán izzasztó sportolást jelent. A golfozók közössége tökéletes társasági élményt jelenthet, nem beszélve a golfozás testre és egészségre gyakorolt pozitív hatásáról.

UGORJUNK FEJEST A TENISZEZÉSBE!

A tenisz is azon sportok közé tartozik, melyek divatosnak számítanak. Okkal. Nem csak a karokat és a lábakat edzi meg, hanem az egész testet karbantarthatjuk e remek sporttal. Kezdként elsősre azt kell megtanulnunk, hogy miképpen kell az ütőt megfogni, és persze nem árt a játékszabályok ismerete sem. Ha ezek megvannak, akkor érdemes tisztában lennünk azzal is, hogy teniszezés közben igen fontos a helyes légzés technika. E nélkül nem bírjuk szuflával a meccs végéig. A szervezetnek szüksége van a megfelelő oxigénellátottságra, ezzel segítve a magas szintű sportteljesítményt. A helyes légzésnek nagy szerepe van abban, hogy teniszzjáték közben is ellazult állapotban maradjunk. Megéri a sok gyakorlás, hisz a teniszezők energikusabbak, nagyobb az önbizalmuk, optimistábbak, és még az egészségmegőrzésükért is rengeteget tesznek. Ezzel a sporttal több kalóriát égethetünk el, mint például kerékpározással vagy aerobikozással. Erősebbé tehetjük a szív- és érrendszerünket, erősíthetjük a csontjainkat és javíthatjuk a kéz-szem koordinációnkat. A nyári hónapokban kitűnő választás lehet ez az izgalmas sport minden korosztály számára.

Szakál Borostyán

FRISSESSÉGÉRT

játékosság
fehér sport
precizitás



HŰSÍTŐ TIPPEK NYÁRI ÉTKEZÉSEKHEZ



A nyár közeledtével általában ösztönösen a könnyebb, zöldséges ételeket választja mindenki, ugyanakkor a strandszezon beköszöntével a lángosos, palacsintas standok csábításával is számolni kell. Természetesen egyszer-egyszer elfogyasztható egy lángos, hiszen mértékkel az is választható, ugyanakkor nyáron is érdemes törekedni a könnyedebb, zöldségekben, sovány húsfélében, teljes kiőrlésű gabonában gazdag étkezésre.

TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT NYÁRI ÉTKEZÉSEKHEZ

Érdemes kihasználni a gyümölcsszezon, a változatos, zamatos őszibarackot, bogyósokat, dinnyét. Aki inzulinrezisztenciával vagy cukorbetegséggel él együtt, annak érdemes figyelembe vennie, hogy minél érettebb a gyümölcs, annál magasabb a cukortartalma, ezért inkább a kissé savanykásabbakat válassza. Érdemes mindennap gyümölcsöt illeszteni az étkezésbe, ahogy az MDOSZ (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége) is javasolja. Naponta összesen legalább 500 gramm gyümölcs és zöldség elfogyasztása szükséges egy kiegyensúlyozott, egészséges étrendben.

ZÖLDSÉGVARIÁCIÓK NYÁRON

Zöldségek széles tárháza áll rendelkezésre a nyári időszakban, így érdemes őket minél színesebben, változatosabb formában táplálkozásba illeszteni. A cukkini, padlizsán, főzőtök töltve, főzeléknek elkészítve, grillezve egyaránt isteni finom, arról nem is beszélve, hogy az MDOSZ és az MTA által kiadott új magyar táplálkozási ajánlás, az okostányér is azt mutatja, hogy a tányérunk felén zöldségek és gyümölcsök helyezkedjenek el egy-egy főétkezés alkalmával. Ezekkel nemcsak vitaminokat és ásványi anyagokat juttatunk a szervezetünkbe, hanem érlelmi rostokat is, amelyek a bélflóránk működését, a vércukor- és a koleszterinszintet is normalizálják.

A zöldségeket érdemes kiegészíteni sovány húsokkal, például grillezett csirkemellel és teljes kiőrlésű gabonával, mint például egy adag kuszkuszsalátával. Köretként remekül használható a bulgur, vagy az úgynevezett álgabonák, mint például a köles, a hajdina vagy a kinoa. Ezek nemcsak finomak, hanem gluténmentesek is, így a táplálkozásukra odafigyelők mellett cöliákias gluténérzékenyek és búzaallergiások is fogyaszthatják.

ÉRTÉKES OMEGA-3 ZSÍRSAVFORRÁS: HALAK

Érdemes heti rendszerességgel halat is fogyasztani, mely teljes értékű fehérjeforrást biztosít, illetve az értékes omega-3 zsírsavakban is igen gazdag. A makrélát, lazac, sügér, a hazai vizekben élő harcsa, busa, süllő egyaránt remek választás, és meghálálja az alakunk és a szív- és érrendszerünk a rendszeres fogyasztásukat.

PÓTOLJA A FOLYADÉKOT!

A nyári kánikulák hozadéka a fokozott izzadás, így jelentősebb folyadékvesztéssel számolhatunk, akár dehidratáció is kialakulhat. Ezt nemcsak cukros üdítőitalokkal, hanem friss gyümölcsökkel ízesített vizekkel is lehet orvosolni. Egy adag epres-bazsalikomos limonádé kimondottan frissítő lehet a nyári melegben! Ráadásul a napi több adag zöldség- és gyümölcsfogyasztás is hozzájárul a folyadékbevitelhez, hiszen ezek nagy hányada sok vizet tartalmaz, például a kígyóuborka, aminek közel 90 százalékát víz alkotja.

STRANDÉTELEK HELYETTESÍTÉSE

Amint azt már korábban említettem, érdemes számolni a strandon illatozó, ám nem túlságosan egészséges ételekkel is. Ha szerencsénk van, lehetőség nyílik egészségesebb fogásokat választani, például főtt kukoricát, friss gyümölcsöt, gyümölcsös sörbetet. Aki biztosra szeretne menni az egészséges alapanyagokat illetően a strandon is, annak érdemes előre felkészülnie, és még otthon csomagolnia magának megfelelő ételeket. Örök kedvenc a csicseriborsókrém, vagy más néven humusz friss zöldségcsikkokkal, de egy adag cukormentes kókuszgolyó is könnyen elkészíthető és elcsomagolható csemege.

Szabó Lucia, dietetikus

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

KUSZKUSZ SALÁTA

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagban:

Energia: 330 kcal

Fehérje: 30 g

Zsír: 7 g

Szénhidrát: 30 g

ELKÉSZÍTÉS:

HOZZÁVALÓK:

(4 személyre)

- 140 g kuskusz
- 100 g csicseriborsó (konzerv)
- 100 g kecskesajt
- 1 marék rucola
- 3 db közepes paradicsom
- 2-3 evőkanál zöld pesto

- A kuskuszt kimérem, majd tálba teszem. Ízlés szerint sózom, borsozom. Kétszeres mennyiségű forró vízzel leöntöm, és lefedve hagyom főni 5-10 percig.
- Ezalatt megtisztítom és feldarabolom a paradicsomot, a csicseriborsót leöblítem, lecsepegtetem. Ezeket egy öblös tálba borítom, és ráhalmozom a rukkolát is.
- Közben a kecskesajtot apró kockákra vágom, és azt is beleteszem a tálba.
- A megfőtt kuskuszt is ráborítom a salátára és jól összekeverem.
- A pestót egy kevés vízzel kikeverem és rácsorgatom a saláta tetejére.

Önmagában is nagyon finom csemege, de a nyári grillezések köretként szintén megállja a helyét.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

JOGHURTOS KEKSZTORTA

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagban:

Energia: 350 kcal

Fehérje: 10 g

Zsír: 10 g

Szénhidrát: 40 g



HOZZÁVALÓK:

(4 személyre)

- 1 csomag gluténmentes keksz
- 330 g natúr joghurt
- 1 citrom leve és héja
- édesítő ízlés szerint (én Eritrit Pluszt használtam)
- gyümölcs ízlés szerint a díszítéshez (én áfonyával és málnával szeretem)

ELKÉSZÍTÉS:

- Roppant egyszerű elkészíteni, igaz, hűtőben érdemes pihentetni 1-2 órát, hogy a keksz beszívja a joghurtot.
- A krémhez összekeverem a citromlevet és a reszelt citromhéjat a joghurttal és az édesítőszerrel.
- Egy üvegtálban rétegezem a krémet és a kekszet addig, amíg el nem fogy.
- A tál aljára egy kevés krém kerül, rá egy réteg keksz, majd újra krém és újra keksz.
- A tetejét friss gyümölccsel, citromkarikákkal lehet díszíteni.

Hűtőben pihentetem 1-2 órát, ezt követően szeletelhető lesz. Igazi nyári hűsítő desszert!

A Mandragóra Webáruház elkötelezett híve az egészségtudatos táplálkozásnak és az egészségmegőrzésnek.

Nyáron, napozás után gondoskodni kell a bőr hidratálásáról. A napozás utáni krémek, test- és arcpermetek pótolják a bőr elvesztett nedvességtartalmát, kellemesen hűsítene, nyugtatnak. Aktív hatóanyagaik, az aloe vera és a kaktusz kivonata intenzíven hidratálják és puhítják a bőrt, karöltve a levendula- és rózsakivonattal.

Webáruházunk minden termékkategóriájában természetes hatóanyag-tartalmú, minőségi készítményeket kínálunk.



◆	POLITIKUS (ALDO)	FUTAMVÉGI	NEWTON RÖVIDEN	RÓMAI ÖTSZÁZÓT	A SUGÁR JELE	◆
1						A ⁷
RÓMA CENTRUMA!			VANÁDIUM VEGYJELE		GYORSULÁS JELE	
			ELBA CSEH NYELVEN		MÉTER	
ELLENÁLLÁS JELE		ÖTVEN RÓMÁBAN		INDUL A MÓKA!		RÓMÁBAN
MELY SZEMÉLYEK?		KORSZAK- HATÁROK!		DÉL		
◆	FŐLÉNYT JELZŐ SZÓ	SZÍNÉSZ (LAJOS)	LANKAD		RYDBERG- ÁLLANDÓ	
			SIEMENS, RÖVIDEN		HAJÍT, NÉPIESEN	
HEROIKUS, VITÉZI				KÖRÜLBELÜL	GAMBIA HATÁRAI!	
				ÜZEMEGYSÉG, RÖV.	RÖVID KEZDET!	
A KÖZELEBBI		A KÜRTŐ ELEJE!		GOTOVAC HŐSE		RÓMÁBAN ÖT
		THAIFÖLD AUTÓJELE		ZORRO JELE		
IGEKÉPZŐ			A KÖZELEBBI		ÁLLAT NYAKÁN CSÍK	

Copyright © 2010-2019, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <https://rejt.hu/Z2cK9T>

Kérjük, hogy megfejtését 2019. szeptember 15-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2019. szeptember 20.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2019. szeptember 22-től.

mymove.hu

**MOZDULJUNK EGYÜTT
A SIKERÉRT!**



-10%
HASZNÁLD A
KÓDOT
2019EM

**Jelentkezz HAVONTA induló képzéseinkre
a Mymove.hu Fitness Iskolába!**

OKJ-S KÉPZÉSEINK

- Fitness Instruktork
- Csoportos Fitness Instruktork
- Személyi Edző
- Sportoktató Aerobik
- Sportoktató Testépítő Fitness
- Tánc Instruktork
- Sportoktató-Ökölvívás



www.mymove.hu

info@mymove.hu

+36 70/431-8799



allergytest.hu

MULTIPLIX ALLERGIA TESZT

VÉRVÉTEL
ORSZÁGOSAN

- FABER és ALEX átfogó allergia vizsgálatok
- allergén kivonatok és molekuláris allergének vizsgálata
- 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 (New Health Kft.) specializált laborszolgáltató végzi és szervezi. Szakmai, vérvételi információkkal kapcsolatban forduljon hozzánk bizalommal.