

22

EGÉSZSÉG

Sportolás asztmával

28

PRIMA MEDICA

FájdalomKözpont

38

LIFESTYLE

Básti Juli – A boszi a hétből

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA

EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



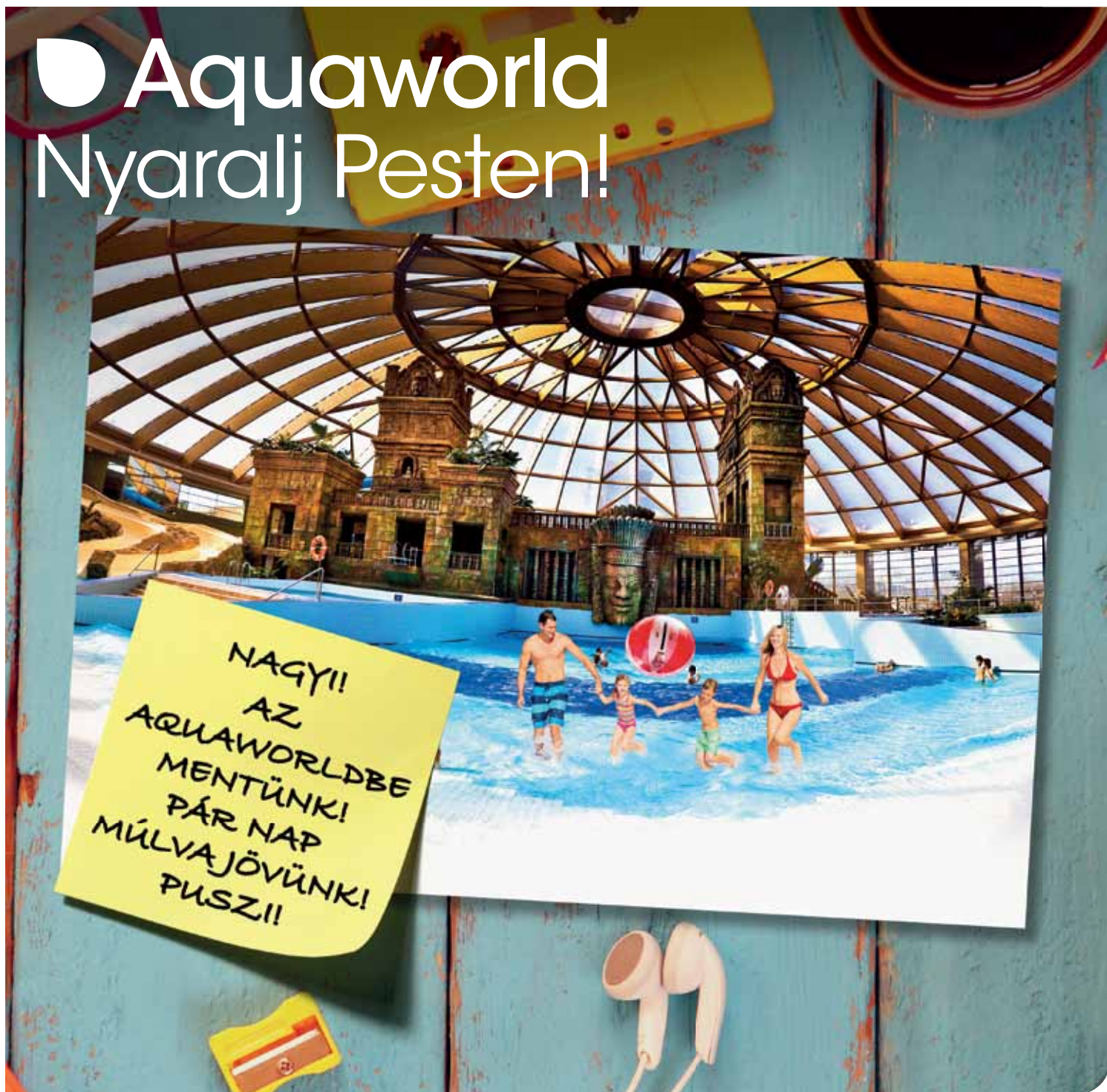
RESORT BUDAPEST



5 999887 368004



Aquaworld Nyaralj Pesten!



NAGY!!
AZ
AQUAWORLDBE
MENTÜNK!
PÁR NAP
MÚLVAJÖVÜNK!
PUSZI!!

A nyüzsgő nagyváros, a rengeteg látnivaló és program mellett van egy hely Budapesten, ahol a trópusokon érezheted magad: hullámok, pálmafák, csúszdák, szörf és rengeteg program kicsiknek és nagyoknak.

Felejtse el külföldi utazást! Idén nyáron nyaralj Pesten, nyaralj az Aquaworldben!

4+1 nyári családi vakáció AJÁNDÉK éjszakával már 23 400 Ft/fő/éjtől!

Check in, chill out

www.aquaworldresort.hu

**AQUA
WORLD**
RESORT BUDAPEST

A resort of:

**VAMED
VITALITY
WORLD**
the
relaxing
way
of life

TISZTELT OLVASÓ!

Az idei évfolyam második lapszámában a víz elemet jártuk körbe a mindennapjaink különböző területén. Különleges vizes helyeket fedezhetünk fel itthon és a nagyvilágban. Az aktívabb olvasóink a vizes sportokkal – mint SUP vagy vízfoci – ismerkedhetnek meg. Betekintést kaphatunk a folyadékfogyasztás rejtelseibe.

Nyáron sem szabad elfeledkeznünk arról, hogy számos betegség, egészségügyi probléma ilyenkor kerül előtérbe, megoldást találhat szakmai, orvosi cikkeinkben.

Básti Juli színművésznő három gyermek édesanyja – mesél a család pörgős mindennapjairól, és arról, hogyan tudja mindezt összeegyeztetni az egészséges életmóddal. És legvégül, de nem utolsósorban egy világsztárt is köszönhetünk magazinunkban: Paul Potts a Szegedi Szabadtéri Játékok A bolygó hollandi című nyitóprodukció szereplője exkluzív interjút adott nekünk.

Kellemes olvasást kívánunk!

Legyen velünk minden nap! Legyen egészséges minden nap!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2016/2 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Schefftsik Tamás, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó: Sárosi Zoltán • Címlapsztori fotó: Horváth Judit • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelészerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Dudás Márta • 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

Mire figyeljen, ha asztmával sportol?	2
Állítsa be nyári vérnyomáscsökkentő adagját!	4
Az IR nem csak egy divatbetegség	6
Ha fájdalmas a szex, az komoly gondokat jelezhet	8
Miért gyakoribb a középfülgyulladás a gyerekeknél?	10
Fájdalmas csomók a lábszáron	12
Miért ennyire gyakoriak a gerincfájdalmak?	14
Glutén is okozhatja a fejlődés elmaradását	16
Mennyit és hogyan mozogjak terhesség alatt?	18
A mosópor is okozhat allergiás tüneteket	20
40 év alatt is fontos a mellvizsgálat	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Országos Cisztás Fibrózis Egyesület	27
Intézmény: FájdalomKözpont	28
Portré: Dr. Hidvégi Edit	30
Clubélet: Prima Medica EgészségClub	32
Kutatás+Innováció: Életmód orvosi felmérés	34

LifeStyle

Címlapsztori: Básti Juli – Egy boszi a hétből	38
Utazás: Nyári feltöltődés a vízpartokon	40
Kultúra: Paul Potts	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: Ismerkedés a vízzel	46
Szépség: Vízűkör	48
Sport: Nyári testedzés az egészség vizében	50
Gasztronómia: Tévhitek és tények a folyadékfogyasztásról	52
Receptek	54
Játék	56



MIRE FIGYELJEN, HA

ASZTMÁVAL SPORTOL?



Asztmásan sem kell lemondania a rendszeres testedzés jótékony hatásairól! Mozgással nem csak az erőnlét fejleszthető, de a tünetek erőssége és gyakorisága is csökkenthető, az életminőség javítható.



AZ ELHÍZÁS RONTJA AZ ASZTMÁS TÜNETEKET

Az asztma krónikus, vagyis nem gyógyítható, de jól kezelhető betegség. Ehhez azonban a gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos az életmódbeli tényezők szerepe is, például a dohányzás elhagyása és a testmozgás. Dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont főorvosa elmondta, hogy az elhízás jelentős mértékben rontja az asztmás beteg állapotát: növeli a nehézlégzés, az asztmás roham kialakulásának kockázatát. A betegek többsége azonban az asztma diagnózisa és a szükséges gyógyszeres kezelés megkezdését követően sem végez rendszeres testedzést annak ellenére, hogy a mozgásszegény életmód és az ebből fakadó elhízás negatív hatását a gyakorlat és több vizsgálat is igazolja.

A SPORT KEDVEZŐ HATÁSAI

Az asztmás betegségnek eltérő típusai és súlyossági fokai léteznek. Közös vonásuk a légutak krónikus gyulladásával járó állapot, ami miatt több beteg tapasztal fizikai terhelésre jelentkező légzési nehezítettséget az edzések során.

Az asztmás beteg esetében egyaránt figyelembe kell vennünk a fizikai aktivitás hatására jelentkező rohamok lehetőségét és a por, parlagfű, egyéb allergének hatására fellépő nehézlégzés kockázatát. Megfelelő kontroll, egyénre szabott gyógykezelés és a belégző készülékek helyes használata mellett azonban asztmával is sportolhat. A testmozgásra nem csak az életminőség, a normális testsúly és a munkaképesség megőrzéséért van szükség. Hatására nő az állóképesség és javulhatnak a légzésfunkciós értékek is.

EDZÉS ELŐTTI FELKÉSZÜLÉS

Ha a beteg jelzi, hogy szeretne rendszeresen sportolni, akkor megbeszéljük az ehhez szükséges teendőket. Egyeztetjük, hogy az edzések előtt, alatt és után szükséges-e, és ha igen, akkor milyen gyógyszereket kell használnia, hogy a fizikai terhelésre esetleg jelentkező tüneteket megelőzze. Edzések előtt fontos a bemelegítés, a fokozatos terhelés. Ha úgy érzi, hogy a tünetei erősödnek, akkor tartson pihenőt, megbeszéljük, hogy ilyen esetben milyen gyógyszerekkel enyhítheti a panaszait. Fontos, hogy az időjárási viszonyokat figyelembe véve eddzen! Az asztmás tünetek hideg levegő, magas légszennyezettség, pollenek hatására rosszabbodhatnak, ezért ilyenkor érdemes a benti, edzőtermi edzést választani.

AJÁNLOTT SPORTOK

Általánosságban elmondható, hogy asztmások számára elsősorban az úszás ajánlott. Javasoltak még az olyan sportok, melyek nem kívánnak sok futást, inkább statikus sportágak: vívás, evezés, vitorlázás, asztali-tenisz, de lehet magasugrás, távolugrás, kalapácsvetés, judo vagy súlyemelés. Röplabda, lovagolás, sportlövészet szintén űzhető, a keréipározás, különösen magas pollenkoncentráció esetén megfontolandó. Azonban itt is figyelembe kell venni az egyéni tüneteket, esetleg egyéb betegségeket, emiatt a sportág megválasztása is személyre szabott.



ÁLLÍTTASSA BE VÉRNYOMÁSCSÖKKENTŐ ADAGJÁT!



A vérnyomás megfelelő beállításának fontosságát azoknak semmiképpen nem kell megmagyarázni, akiknek kóros eltérés van ebben az adatban. Hiszen akár jelentkeznek tünetek, akár nem, az érintettek pontosan tisztában vannak azzal, mit is kockáztatnak. Azonban ahhoz, hogy a lehetséges mellékhatásokat elkerülhessük, nem mindig ugyanaz a gyógyszeradag a megfelelő, hiszen ahogyan mi, úgy az adagok is változhatnak az idők során. Arról, hogy mikor kell változtatni a magasvérnyomás-betegség terápiáján, Dr. Kapocsi Judit tanárnő, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája beszél.

MITŐL ALAKUL KI A MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉG?

A felszökő vérnyomás senkinek sem ismeretlen. Hiszen sokszor előfordul, ha sportolunk, ha megijedünk, vagy éppen, ha stresszesek vagyunk. Ezzel nincs is semmilyen gond, de ha tartósan 140/90 Hgmm felett van az érték, akkor már kóros elváltozással állunk szemben. Sajnos maga a betegség sokszor semmilyen tünettel nem jár, így a beteg nem is tud róla, hogy a csendes gyilkosnak nevezett kórban szenved. Bár tünetei gyakran nincsenek, következményei biztosan.

A magasvérnyomás-betegség roncsolja az erek belső, endothel részét, ahol mikrosérüléseket okoz. Ezekben az aprócska kis sérülésekben azután thrombus alakulhat ki, ami a véráramba kerülve trombózt, stroke-ot, szívinfarktust, vagy akár halálos tüdőembóliát is okozhat. Emellett a magasvérnyomás egy sor szervben is károkat okoz, és tönkretesz az azok működését – mint a szem esetében az éles látás romlása.

A betegség két formában jelentkezhet. Elsődleges hipertónia esetében a kiváltó tényezők között a genetikai sajátosságok, valamint a környezeti hatások együttese játszik szerepet, illetve az is előfordul, hogy a betegség megjelenésére nincsen magyarázat.

A másodlagos hipertónia esetében valamilyen betegséghez kapcsolódóan alakul ki a magasvérnyomás. Ez utóbbi esetben természetesen a kiváltó betegséget is kezelni szükséges a kór javítása érdekében.

NEM MINDIG UGYANAZ AZ ADAG KELL

Dr. Kapocsi Judit tanárnő, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája elmondta, hogy egyes esetekben szükség lehet a vérnyomásgyógyszer adagjának változtatására. Ilyen például az időjárás tényező, hiszen a hideg és a meleg is hatással van az emberi szervezetre. A téli hónapokban a hideg hatására az erek is jobban összeszűkülhetnek, ami önmagában



is emelheti a vérnyomást, vagyis a gyógyszeradag emelésére lehet szükség. Ezzel ellentétben, a nyári melegben az erek kitágulhatnak, ilyenkor kevesebb gyógyszer is elegendő lehet. Ennek megfelelően évszakváltáskor mindenképpen érdemes felkeresni a szakembert, aki megállapítja, hogy szükség van-e az adag módosítására.

Javulás esetén is módosulhat az adag. Bár a magasvérnyomás-betegség sajnos nem gyógyítható, de a megfelelő életmód, az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, és a stressz mennyiségének csökkentése a mindennapokban javulást eredményezhet. Ilyen esetekben természetesen a gyógyszer adagját is lejjebb kell vinni.

Ennek ellentéte is igaz, vagyis abban az esetben, ha tünetek jelentkeznek – például szédülés, rendszeres, erős fejfájás stb. – illetve ha a már meglévőek rosszabbodnak, akkor mindenképpen fel kell keresni az orvost, aki az adagok módosításával, esetleg új gyógyszer felírásával tud segíteni a helyzeten.

Az is előfordulhat, hogy túlkezelt magasvérnyomással áll szemben, ilyenkor is az adagok csökkentése jelenthet megoldást. Abban az esetben is a gyógyszer változtatására van szükség, ha annak mellékhatásai jelentkeznek. Sajnos, mint minden gyógyszernek, a magasvérnyomás kezelésére alkalmazottnak is lehetnek mellékhatásai, ám szerencsére az adható szerek skálája ma már igen széles, így a szakember képes ezt a gondot gyorsan megoldani.

A hipertónia kezdeti stádiumát elsősorban a fizikai, valamint szellemi túlterhelés, illetve a stressz váltja ki. Ennek megfelelően, ha időben felismerik a bajt, akkor életmódváltozással és átmeneti gyógyszeres kezeléssel az állapot meg is szüntethető. Ez igaz abban az esetben is, ha a várandósság utolsó heteiben jelentkező, a szülés során fellépő, vagy a menopauza indukálta magasvérnyomásról van szó.





AZ INZULINREZISZTENCIA NEM CSAK EGY MINDENKÉPPEN KOMOLYAN

Sokszor lehet hallani az úgynevezett divatbetegségekről. Ez a szó nemcsak degradáló, de nagyon félrevezető is, hiszen az olyan veszélyes kórokat, mint az anorexia, a depresszió, vagy akár az inzulinrezisztencia, olyan színben tünteti fel, mintha azokat az emberek jókedvükből vennék fel. Ennek megfelelően nem is nagyon foglalkoznak azzal, hogy mi, és miért történik a betegségek esetében, és nem is vizsgálják ki magukat, ha tünetet tapasztalnak magukon. Dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa van a segítségünkre abban, hogy egy komoly veszélyeket rejtő kórt, az inzulinrezisztenciát alaposabban is megismerhessük.

MI AZ AZ IR?

Az inzulinrezisztencia, vagyis az IR egy cukoranyagcsere-rendellenesség, a kettes típusú cukorbetegség előszobájának is szokták nevezni. A kialakulásában nagy szerepet játszik a nem megfelelő táplálkozás-, és a mozgásszegény életmód.

A rohanó hétköznapiakban az embernek nem igazán van ideje sem a mozgásra, sem pedig a friss nyersanyagokból készült ételekre. Ilyenkor maradnak a gyorsfagyasztott, előre elkészített fogások, és a tévé előtti ücsörgés. Ez több szempontból is veszélyes lehet, egyik éppen a cukoranyagcserére van hatással. A készételek ugyanis igen nagy mennyiségben tartalmaznak cukrot, ami a szervezetbe jutva folyamatosan gyors vércukor-emelkedést eredményez, ezzel többletfeladatot jelent az inzulin apparátusnak.

A cukor a test számára nélkülözhetetlen, hiszen a glükóz formájából állítja elő a szervezet működéséhez szükséges energiát. A sejtekbe a glükózt a vérből egy hormon, az inzulin jelenléte mellett képes felvenni, melyet a hasnyálmirigy speciális sejtjei termelnek. A folyamatosan magas cukorszint eredménye, hogy a hasnyálmirigy extra munkára kényszerül, több inzulint termel. Ez azonban hosszabb távon két dolgot is eredményez: egyrészt a sejtek inzulinra való érzékenysége csökken, vagyis ugyanannyi cukor felvételéhez nagyobb mennyiségre van szükségük ebből a hormomból, így a vér inzulinszintje is magas lesz. Másrészt a hasnyálmirigy a folyamatos megterhelés miatt kimerül, a termelés csökken, végül akár teljesen le is állhat, így pedig kettes típusú cukorbetegség alakulhat ki.

MIÉRT NEM ISMEREM FEL?

Az IR tünetei nem olyan ijesztőek, mint egy szívrohamé, így sajnos nem is igazán foglalkozunk velük. Ez azonban igen nagy probléma, hiszen kezeletlen esetben meddőséget, rossz közérzetet, továbbfejlődve pedig cukorbetegséget (ami életünk végéig tartó gyógyszeres kezelést jelent), végtagvesztést vagy halált is okozhat. Dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa azt is elmondta, hogy fontos kiemelni, az IR nem csak a nők betegsége! Inzulinrezisztenciával ugyanúgy küzdhetnek férfiak is, hiszen a cukoranyagcsere az ő szervezetükben is azonos módon zajlik le!

AZ IR TÜNETEI:

- Hasi hízás
- Súlygyarapodás normál étkezés mellett is, valamint sorozatos sikertelen fogyókúrák
- Rohamszerű álmoság, mely leginkább az étkezések után 2-3 órával jelentkezik
- Hajhullás
- Pattanásos, zsíros bőr
- Rendszertelen menzesz
- Meddőség
- Fáradékonyság
- Csökkent koncentrációs képesség

A tüneteket igen sok ember észleli magán, ám nem fordulnak orvoshoz vele, úgy gondolják, elmúlik magától is, ez azonban a legtöbb esetben nincs így, és a helyzet csak tovább romlik.

DIVATBETEGSÉG, KELL VENNI!



MIT LEHET TENNI?

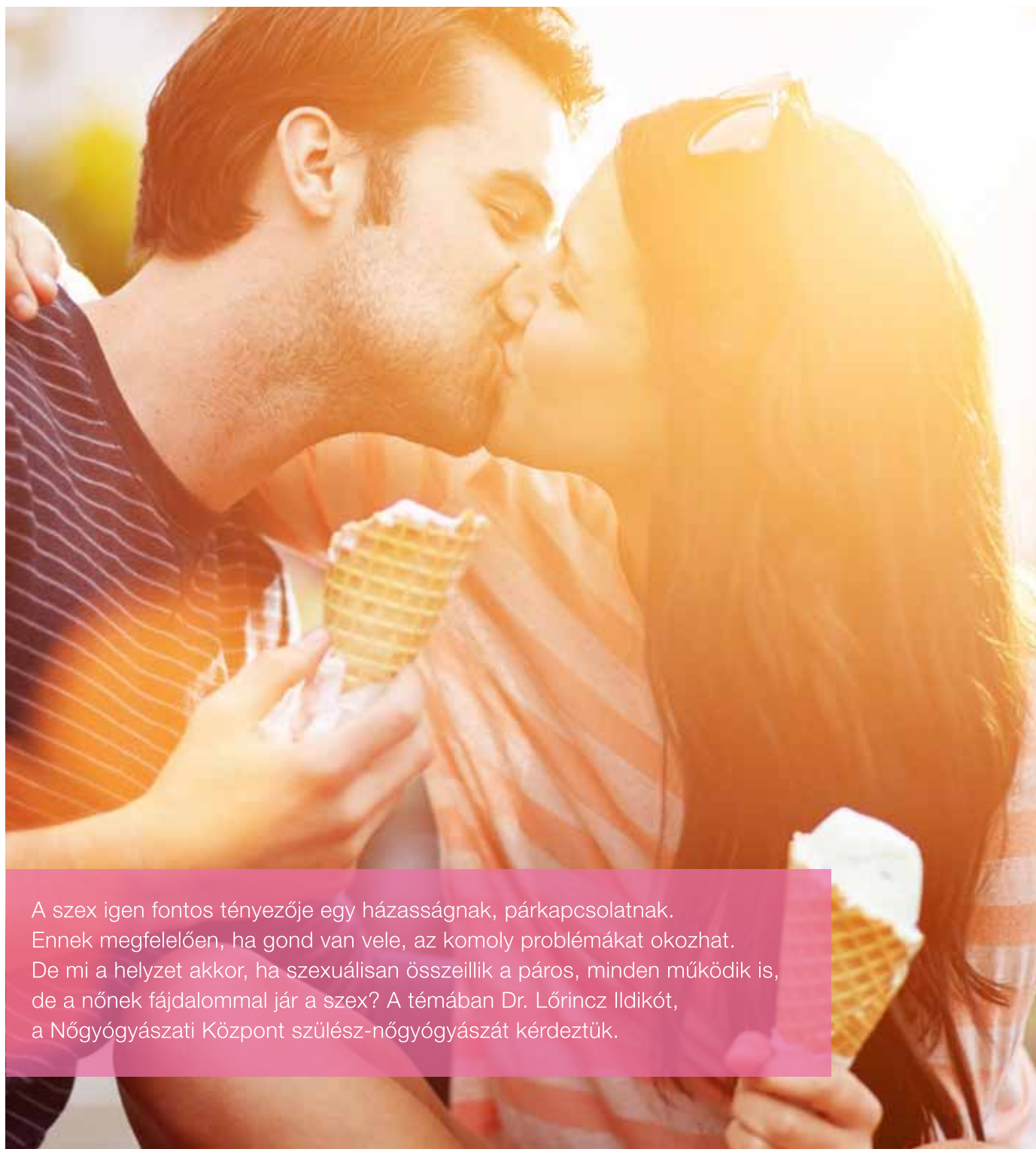
A legjobb, amit tehetünk, hogy orvoshoz fordulunk, ha a fenti tüneteket tapasztaljuk. Az orvos anamnézissel, illetve laborvizsgálatok segítségével derít fényt az esetleges problémára. Ha az inzulinrezisztencia beigazolódik, akkor első lépésben mindenképpen életmódváltást javasol a szakember. Ezután a gyógyszeres kezelés jelenthet megoldást, valamint a szigorú diéta.

ÉLETMÓDVÁLTÁS DIÉTA PREVENCIÓ





HA FÁJDALMAS A **SZEX**, AZ KOMOLY **GONDOKAT** JELEZHET



A szex igen fontos tényezője egy házasságnak, párkapcsolatnak. Ennek megfelelően, ha gond van vele, az komoly problémákat okozhat. De mi a helyzet akkor, ha szexuálisan összeillik a páros, minden működik is, de a nőnek fájdalommal jár a szex? A témában Dr. Lőrincz Ildikót, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyászát kérdeztük.

A SZEXNEK NEM KELL FÁJNIA!

A szexuális együttlét mindkét fél örömét kell, hogy szolgálja. Ennek ellenére a nők majdnem fele érez valamilyen fájdalmat a partnerével való együttlét alatt, vagy közvetlenül utána. Sajnos a magas arányt tovább tetézi az a tény is, hogy sok esetben a nők egyáltalán nem fordulnak orvoshoz, kiváráson alapon összeszorított foggal túrnak.

A jó hír, hogy a fájdalom kiváltó okai a legtöbb esetben viszonylag egyszerűen orvosolhatóak. A rossz, hogy csak elenyésző esetben oldódnak meg maguktól a gondok. Vagyis a fájdalmat elviselni szép, de teljesen felesleges gesztus, ami ráadásul rányomja a bélyegét a szexuális életre, így pedig előbb vagy utóbb a párkapcsolatra is.

MÖGÖTTES OKOK

A női nemi szervek – anatómiájuknak köszönhetően – fogékonyabbak a fertőzésekre, mint a férfiak nemi szerve. Emellett a hölgyek szexualitása is eltér az urakétól, így nem lepődnek meg azon, ha egyik-másik együttlét alkalmával sem az orgazmust nem élik át, sőt akár kis fájdalommal is találkozhatnak.

Abban az esetben azonban, ha a dolog rendszeressé válik, mindenképpen érdemes a mögöttes okokat is feltérképezni, hiszen előfordulhat, hogy a gond könnyedén megoldható, de az is, hogy kezeletlen esetben súlyos szövődményekkel kell számolni!

Dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza elmondta, hogy a lehetséges okok között a következőket is megtalálhatjuk:

- **Petefészekciszta** – a petefészkekben kialakulhatnak kis, folyadékkal telt képletek, melyek a fizikai aktivitás miatt fájdalmasak is lehetnek. A ciszták akár PCOS-re is utalhatnak, ebben az esetben pedig sajnos a meddőséggel, a túlzott szőrnövekedéssel, a hajhullással és a zsíros, pattanásos bőrrel is számolni kell.
- **Fertőzések** – a gombás, illetve bakteriális fertőzések égő, viszkető érzéssel, fájdalommal is járhatnak. Igazi veszélyük az, hogy kezeletlen esetben terjedni kezdenek, felhúzódnak, és komoly gyulladásokat okozhatnak a méhben, a petefészkekben, vagy a kismedence más területein, akár maradandó károkat is hagyva maguk mögött.

- **Hüvelyi szárazság** – a ráhangolódás hiánya, valamint a szoptatás és a klimax mellett még egy sor dolog okozhatja a hüvely szárazságát. Sok gyógyszer, antidepresszánsok, de fogamzásgátlók mellékhatása is lehet a probléma. Veszélye, hogy az erőltetéstől sérülések keletkezhetnek a hüvelyben, mely drasztikusan növeli a fertőzés veszélyét, a további fájdalomról nem is beszélve.

- **Hegesedés** – a szülés okozta megterhelés, a repedések sajnos hegesedéssel járhatnak. Ezek a hegek adott esetben kellemetlenségeket okozhatnak közösülés közben is.

- **Endometriózis** – igen komoly betegség, melynél a méhnyálkahártya megjelenik a méhen kívül is. Ez nemcsak fájdalommal jár, hanem meddőséget, és – mivel a megvastagodás és leválás folyamata a kívül került szövetnél is megvan, így például a hasüregbe leváló nyálkahártya – további komoly gondokat is okozhat.

- **Méhmiómák** – a méh falán növekvő jóindulatú miómák, melyek sajnos jó eséllyel fájdalmas szexet eredményezhetnek.

MOST MÁR MINDIG ÍGY MARAD?

A fájdalmas szexbe nem kell beletörődni. Orvosi segítséggel a problémát sokszor egészen egyszerűen is meg lehet oldani. A nőgyógyász mindenképpen kenetet vesz, valamint anamnézist is felvesz. A laborvizsgálatok eredményei alapján szükség lehet további, képalkotó, vagy más berendezés segítségével elvégzett vizsgálatra, mellyel a baj forrása megállapítható.

A kezelés a problémától függően történhet gyógyszeresen, de súlyosabb esetekben kisebb, vagy akár nagyobb beavatkozásokra, műtétekre is szükség lehet.

ORVOSI SEGÍTSÉG FÁJDALOMMENTES EGYÜTTLÉT





MIÉRT GYAKORIBB A KÖZÉPFÜLGYULLADÁS GYEREKEKNEÉL?



A gyerekek fejletlenebb immunrendszere nehezebben küzd meg a fertőzésekkel, de nem csak emiatt lehet, ha a középfülgyulladás időnként kiújul. Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter összefoglalta a betegsége hajlamosító tényezőket.



ÉLETKORI ÉS ANATÓMIAI SAJÁTOSSÁGOK MIATT

A fülkürt a középfület az orrgarattal összekötő cső. Fő feladata, hogy a dobhártya dobüreg felőli részén a megfelelő légnyomást biztosítsa: időnként kinyílik, hogy szellőztesse a középfület. Ezáltal a középfül nyomását a környezeti nyomással kiegyenlíti, ami a dobhártya és a hallócsontok optimális működéséhez szükséges. A fülkürt gyermekekben rövidebb, keskenyebb és egyenesebben fut, a laza környéki kötőszövetek duzzanata miatt gyulladásban gyorsabban elzáródik. Mindezek mellett az orrgaratban gyermekkorban meglévő orrmandula is ronthatja a helyzetet.

GYAKORI MEGFÁZÁSOK ÉS ORRDUGULÁS IS OKOZHATJA

Nátha esetén az orrgarati részen és a fülkürtben található nyálkahártya megduzzad, ezáltal beszűkül. A fülkürt nyílása el is záródhat, így a középfül nem tud szellőzni. A kiegyenlítetlen légnyomás miatt a dobhártya behúzódik, a hallócsontok mozgása korlátozódik. Ekkor megjelennek a betegek által érezhető tünetek: a fül enyhe fájdalomával kísért feszülés, dugulásérzés és halláscsökkenés. Amennyiben ez a folyamat hosszabb ideig fennáll, az elzárt középfülben folyadék halmozódik fel, amely a zárt fülkürtön keresztül nem képes kiürülni. Ez az állapot már fájdalommal nem jár, de fokozódik a halláscsökkenés.

MEGNAGYOBBODOTT ORRMANDULA IS HAJLAMOSÍT

Kialakulásának oka lehet, ha egy lezajlott fertőzés után a duzzadás szűnik ugyan, de a mandula mégsem húzódik vissza eredeti méretére. Okozhatja allergia is, de sokszor nincs igazi kiváltó oka, a mandula mérete egyéni adottság kérdése is lehet. A megnagyobbodott orrmandula akadályozza a fülkürt megfelelő szellőzését, visszatérő középfülgyulladás esetén ezért indokolt lehet a műtéti eltávolítása.

HELYTELEN ORRFÚJÁS KÖVETKEZTÉBEN

A fülkürt megfelelő szellőzéséhez fontos a rendszeres orrfújás, kisebbeknél az orrszívás és a nyálkahártya-lohasztó orrcseppek használata. Óvodáskortól kezdődően már kezdjük megtanítani a helyes orrfújást, ugyanis többet árt, mint használ, ha a gyerek rendszeresen használja ugyan a zsebkendőt, de nem jól. Fontos, hogy ne pumpálja az orrát, mert ha mindkét orrlyukat befogja, az orrgaratból az orrban lévő kóros váladékot, illetve az ebben lévő baktériumokat és vírusokat is bejuttatja a fül dobüregébe. Orrfújásnál egyszerre csak az egyik orrlyukat szabad befogni, a másikon kicsit erősebben fújunk a levegőt. Ezt a mozdulatot gyakorolhatjuk például kis papírfecnik vagy pingponglabda elfújásával asztalnál, de a kádban, vízben is lehet buborékokat fújni, először szájjal, majd orron keresztül.

FÜLKÜRT SZELLŐZÉSE HELYES ÉS RENDSZERES ORRFÚJÁS





FÁJDALMAS CSOMÓK A LÁBSZÁRON



Az alsó végtagok sípcsont felőli oldalán megjelenő, fájdalmas csomók jelzik az erythema nodosum nevű betegséget. A gyakran szemtünetekkel is járó kisérnyulladás okairól és kezeléséről Dr. Kádár János immunológus, az Immunközpont főorvosa ad felvilágosítást.



FERTŐZÉS VAGY AUTOIMMUN BETEGSÉG?

Vírusfertőzések vagy daganatok következtében is létrejöhet, de az immunrendszer téves működése miatt, autoimmun betegség formájában is jelentkezhet az erythema nodosum, mely gyakran más betegségekhez társul. Az egyéb panaszok előtt, a lábszáron megjelenő bőrtünetek jelezhetik például a fekélyes vastagbélgyulladást, de reumatoid arthritisz, tbc és szarkoidózis kísérő tüneteként is jelentkezhet. A betegség kialakulását okozhatják bizonyos gyógyszerek – például fogamzásgátló tabletta szedése – macskakarmolási betegség, mononukleózis is, de egészséges terhességben is jelentkezhet.



JELLEGZETES TÜNETEK

A lábszár elülső részén megjelenő, bőrpírral járó duzzanatot, tapintható csomókat az érintett területen lévő kiserek gyulladása okozza. A diagnózishoz sok esetben már a szemrevételezés is elég, ám ha szükséges, akkor a kórkép szövettani vizsgálattal is azonosítható. A lábon megjelenő bőrtünetek után vizsgálni kell azt is, hogy az érgyulladás nem jelentkezik-e más szerveken is. Az erythema nodosum ugyanis a szisztémás vasculitis, vagyis az egész szervezetet érintő érgyulladás kezdeti jele is lehet. Ez esetben a szervezetben zajló gyulladást a bőrtünetekhez társuló egyéb panaszok, például láz,



általános gyengeség, fokozott verejtékezés és szemgyulladás is jelezheti.

AZ ERYTHEMA NODOSUM KEZELÉSE

Ha a betegség önállóan jelentkezik, akkor általában 3-6 hét alatt magától is gyógyul, esetleg a gyulladást lehet szteroid tartalmú gyógyszerekkel csökkenteni, amivel a lefolyása gyorsítható. Ha azonban az erythema nodosum csupán más betegségek tüneteiként jelentkezik, akkor azokat mindenképpen kezelni kell, mert a betegség kiújulását és az alapbetegségek szövődményeit is csak így lehet megelőzni.

BŐRPÍR ÉRGYULLADÁS SZÖVETTANI VIZSGÁLAT





MIÉRT ENNYIRE GYAKORIAK A GERINCFAJDALMAK?

Kutatások szerint a felnőtt lakosság 90%-a szenved életében legalább egyszer valamilyen gerinc-elváltozás miatt jelentkező fájdalomtól, ami az érintetteknek gyakran a munkából való kieséssel is jár. Megfelelő életmóddal a problémák nagy része megelőzhető lenne, ám akkor is van megoldás, ha a már kialakult fájdalmat kell kezelni. Erre nyújt lehetőséget az aktív gerincterápia.

MI OKOZZA A GERINCPROBLÉMÁKAT?

Dr. Arnold Dénes Arnold az aktív fájdalomcsillapítás specialistája elmondta, hogy a hozzá forduló betegeknek a legtöbb gondot a deréktájon megjelenő panaszok okozzák. A betegek többségénél ezek a tünetek a nem megfelelő életvitelre vezethetők vissza, amely elsősorban az inaktív életmód és az ülőmunka következményeként jelenik meg. Ülünk a munkában a számítógép előtt, a buszon, a kocsiban és otthon is, és csak kevesen szakítunk időt ennek ellensúlyozására, a rendszeres sportolásra. Nagyon sok a túlsúlyos ember, akinek a súlytöbblet pluszterhet jelent a gerincet tartó csigolyákra, ízületekre, szalagokra. A gerinc elváltozásaira jellemző, hogy az egyre erősödő fájdalmak után idővel megjelennek a szövődmények, a gyakran már csak műtéti úton kezelhető elváltozások. Érdekes ezért nem megszokni a fájdalmat, hanem már az első panaszokkal orvoshoz fordulni, amikor még rendszerint szelíd gyógymódokkal is orvosolni tudjuk a problémát.

MELYEK A LEGGYAKORIBB TÜNETEK?

A fő tünet a fájdalom, amely leginkább ülés közben fokozódik, illetve megfigyelhető a reggeli ízületi merevség, az ágyból való felkelés nehézsége. Előfordulhat kényszersértés is: a beteg felveszi a számára legkevésbé fájdalmas pozíciót. Az előrehajlás kimondottan nehezére esik a páciensnek, továbbá a gerinc melletti izmok, szalagok fokozott nyomásérzékenysége, feszülése is megfigyelhető. A probléma kiváltó okától függően előfordulhat zsibbadás, a kéz, láb ujjainak bizsergése, izomgyengeség, reflexkiesés, a nyakigerinc-problémáknál szédülés, fejfájás, látászavar, fülzúgás jelentkezhet.

FONTOS AZ ALAPOS DIAGNÓZIS!

Az első és legfontosabb lépés az alapos kivizsgálás, amivel meg tudjuk határozni a fájdalom eredetét. Ezt követi a személyre szabott terápia, amely akkor hatékony, ha a fájdalmakat gyorsan és hatékonyan csillapítja és emellett a betegséget kiváltó okokat is kezeli. Meg kell állapítani a kórelőzményeket (a fájdalom kezdete, kialakulásának körülményei). Fel kell mérni a fájdalom erősségét, illetve tisztázni kell, hogy a beteg beszámol-e zsibbadásról, érzékelési zavarról, izomgyengeségről. Előfordulhat, hogy köhögés, tüsszentés hatására fokozódik a fájdalom, illetve súlyos esetben gátolt lehet a vizelet vagy széklet ürítése. A szakorvos rákérdezhet a beteg pszichés állapotára is, hiszen ezek a tényezők (depresszió, stressz, alvászavar, szorongás, kimerültség) is fokozhatják a tüneteket.

HOGYAN KEZELHETŐK A GERINC BETEGSÉGEI AKTÍV GERINCTERÁPIÁVAL?

Az okokat megszüntető kezelés lényege a fájdalmak gyors és hatékony csillapítása, majd a megfelelő funkcionális gyógytorna megkezdése. „A hozzám forduló betegeknek az aktív fájdalomcsillapító terápiát alkalmazom.” – mondja dr. Arnold Dénes Arnold.

Az aktív gerincterápia lényege, hogy szteroidmentes, a probléma gyökerénél ható természetes alapanyagokból álló injekciós terápiával szüntetjük meg a fájdalmat. Amint ezek enyhülnek, és a gyulladás megszűnik, megkezdjük a kiváltó okok kezelését, az izmok-inak-izületek statikai egyensúlyát helyreállító mozgásterápiát, szakképzett gyógytornász segítségével. A terápia során tehát több oldalról támogatjuk a gyógyulást, hosszú távon megoldást nyújtva. A fájdalmak csillapodása után pár nap elteltével a páciens már folytathatja eredeti életvitelét.



MIVEL SEGÍTHETJÜK MÉG A GYÓGYULÁST?

Hasznos lehet néhány masszázskezelés a fájdalom miatt görcsössé vált izomzat fellazítása céljából. A terápia fontos része, hogy megfelelő életmódváltással is támogassuk a gyógyulást. A rendszeres mozgás beiktatása hétköznapiakba, a relaxáció alkalmazása a stressz kivédése érdekében, a testsúly megfelelő szinten tartása, a helyes táplálkozás, valamint a folyadékfogyasztás mind-mind fontos összetevői a betegség kezelésének.





A GLUTÉN IS OKOZHATJA A FEJLŐDÉS ELMARADÁSÁT GYERMEKKORBAN

A gyermekkori súlyfejlődés elmaradásának több oka lehet. A következőkben a lisztérzékenységgel foglalkozunk részletesebben Dr. Vass Noémi gyermek-gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosának segítségével.

NE A KALKULÁTOROKNAK HIGGYÜNK!

Az édesanyák gyakran szakemberhez fordulnak azért, mert gyermekük súlyfejlődése miatt aggódnak. Sajnos az interneten elérhető, valójában tájékoztató jellegű kalkulátorok és egymás gyerekeinek összehasonlítása csak további stresszhelyzetet jelent. Az sem ritka, hogy sokan a rokonok, védőnő vagy gyerekorvos megjegyzése miatt esnek kétségbe. Először is tehát azt tartuk szem előtt, hogy minden gyermek eltérő ütemben fejlődik, emellett pedig az egyéni és öröklött tulajdonságok is meghatározhatják a súlygyarapodást.

TÜNETEK, AMIKKEL ORVOSHOZ KELL FORDULNI

A növekedésre általában jellemző, hogy egy stagnáló időszakot hirtelen kiugrás követ, nagyobbaknál megfigyelhetjük, hogy ilyenkor szinte egyik napról a másikra megnyúlnak, vagy rövid idő alatt változik a cipő-, ruhaméretük. Ezzel párhuzamosan az étvágyuk is hullámló. Betegségek idején a gyermekek étvágya általában csökken, a gyógyulás jele, ha újra a kedvenceit kívánja. A csökkent étvágy – gyakran más egyéb tünet nélkül – lehet a betegség kezdeti jele is, például húgyúti fertőzést, vérszegénységet vagy középfülgyulladást is jelezhet.

Aggodalomra ad okot, ha a gyermek hosszabb ideje étvágytalan, a súlya csökken, fáradékony, hasmenés, hányás, haspuffadás jelentkezik. Ilyen esetekben mindenképp ki kell vizsgáltatni, hogy mi áll a háttérben.

A GLUTÉN FELSZÍVÓDÁSI ZAVART OKOZ

A liszttartalmú ételekben, felvágottakban és készételekben is megtalálható összetevővel szembeni érzékenység egyre gyakoribb probléma, melynek tünetei gyermekkorban is jelentkezhetnek. A panaszok általában a glutén-tartalmú ételek bevezetését követően csak több hónap-

pal, akár évekkel később jelennek meg. A hasmenés és hasfájás mellett a gluténérzékenység jellegzetes tünete az ún. zsírszéklet, amely a tápanyagok rossz felszívódásának következménye.

A glutén az arra érzékenyeknél idővel tönkreteszi a vékonybél nyálkahártyát, ahol a tápanyagok felszívódása történik. A szervezetben fel nem szívódott zsírok miatt a széklet lazább, jellegzetes zsírfényű lesz. A rossz felszívódás miatt a tápanyagok nem tudnak megfelelően felszívódni, ezért a súly stagnálása, fogyás jelentkezik. A soványság mellett azonban feltűnő a gázos belek, nagy mennyiségű, a bélben levő híg széklet miatt elődomborodó has. A fel nem ismert betegség idővel súlyos hiányállapotokhoz vezethet, vérszegénységet, a fejlődés elmaradását is okozhatja.

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

Ha a gluténtartalmú ételek bevezetését követően, többnyire 2 éves kor után, a gyermeknél hosszabb ideje hasfájás, hasmenés jelentkezik, mindenképp javasolt az orvosi kivizsgálás. Ne várjuk meg, amíg a súlyosabb tünetek kialakulása – súlyfejlődés, vagy akár a növekedés elmaradása – bekövetkezik.

A lisztérzékenység vérvizsgálattal kimutatható. Az eredménytől függően kiegészítő vizsgálatokra lehet szükség, még a diéta megkezdése előtt. Ha bebizonyosodik, hogy valóban a glutén (búza, árpa, rozs) okozza a panaszokat, akkor ezekre az ételekre szigorú diétát kell tartani, a gyermek kizárólag gluténmentes ételeket fogyaszthat! A tudomány mai állása szerint ez jelenleg egész életre szóló gluténmentes diéta tartását jelenti, a lisztérzékenységet nem lehet kinőni.



LISZTÉRZÉKENYSÉG

GYORS NÖVEKEDÉS

CSÖKKENT ÉTVÁGY





MENNYIT ÉS HOGYAN MOZOGJAK A TÚLZOTT



A babavárás alatti súlygyarapodást számos tényező befolyásolhatja. A túlságosan nagymértékű súlynövekedés, de a túl kevés is veszélyeztetheti a baba egészséges fejlődését. Mi az ideális testsúlynövekedés a terhesség alatt, és megfelelő mozgással hogyan kerülhetjük el az elhízást? Erről kérdeztük Németh Vivient, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutáját.



TERHESSÉG ALATT, HOGY ELKERÜLJEM SÚLYGYARAPODÁST?

MI AZ IDEÁLIS SÚLYGYARAPODÁS VÁRANDÓSSÁG ALATT?

A felszedett kilók nagyrészt a magzat fejlődéséből, illetve a terhesség alatt bekövetkező élettani változások következményeiből adódnak össze. Mértékét meghatározza a baba súlya, a magzatvíz, a méhlepény tömege, a mellek megváltozott mérete, a felgyülemlett víz a szervezetben. A zsírszövet gyarapodik, amely raktárként funkcionál, felkészülve a későbbi szoptatásra. Ennek mértéke függ a terhesség alatti táplálkozástól és a mozgástól is.

A várandósság alatt a súlygyarapodás tehát egészséges, természetes és szükséges dolog, de nagyon fontos, hogy ezt a megfelelő keretek között tartsuk.

A kismamák változó ütemben híznak a terhességük alatt, de egy javasolt testsúlynövekedés kiszámítható, mégpedig a BMI segítségével. Az Amerikai Sportorvosi Társaság ajánlása alapján vékony hölgyek (BMI <18,5) esetében ideális a 12-18 kg testtömeg-gyarapodás, normál testtömeggel (BMI 18,5-24,9) rendelkezők esetében 11-16 kg az ideális, kevés túlsúllyal (BMI 25,0-29,9) - rendelkezők esetében 7-11 kg is elegendőnek bizonyul, míg jelentős súlytöbblet esetén az 5-9 kg súlygyarapodás tekinthető optimálisnak.

MIÉRT VESZÉLYES A TERHESSÉGI TÚLSÚLY?

A túlsúly számos krónikus betegség melegágya lehet. Többek között növeli a magas vérnyomás, a terhességi cukorbetegség kockázatát, illetve ha túlságosan nagy a magzat, a szülési komplikációk kialakulásának valószínűségét. Gyakrabban fordul elő aranyér és ödéma is.

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A TÚLZOTT HÍZÁS ELLEN? SZABAD MOZOGNI A TERHESSÉG ALATT?

Természetesen igen, sőt kifejezetten javasolt. A terhesség alatti testmozgás azonfelül, hogy csökkenti a fáradtságérzetet, segíti az optimális testsúly tartását, és irodalmi adatok alapján rövidítheti a vajúdas idejét is, számos más jótékony élettani hatása mellett. Például fenntartja a terhesség előtti vázizomrendszeri és szív- és érrendszeri fittséget, segíti a jó testtartást, segít megelőzni a terhességi

cukorbetegséget, elkerülni a derékfájdalmat, és nagyban hozzájárul a terhességi változásokhoz való pszichés alkalmazkodáshoz is.

UGYANÚGY SZABAD MOZOGNI, MINT BABAVÁRÁS ELŐTT?

A várandós anyukákra – amennyiben nincs a terhességnek orvosi vagy nőgyógyászati kockázata – ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint nem terhes társaikra. Ha valaki a terhességet megelőzően aktív életmódot folytatott, a babavárás alatt is folytathatja a mozgást, természetesen a terhesség előrehaladásával csökkenő gyakorisággal és intenzitással.

Azok a hölgyek, akik a várandósságot megelőzően nem mozogtak – amennyiben nem magas kockázatú veszélyeztetett terhesek – nyugodtan elkezdhetik a mozgást a terhesség alatt, alacsony és közepes intenzitással. Esetükben mozgásterapeuta által végigkísért, fokozatos fizikai állapotfejlesztés szükséges ahhoz, hogy elérjék az ajánlott szintet. Amennyiben valaki súlyosan elhízott vagy terhességi diabéteszsel küzd, esetleg magas vérnyomása van, a mozgásforma kiválasztása és mennyiségének meghatározása előzetes életmód orvosi felmérés alapján lehetséges.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS MOZGÁS BEÁLLÍTÁSA

A terhesség ideje alatt változik az anyagcsere, ennek megfelelően kell beállítani a tápanyagbevitelt, hogy elhízás ne következzen be, de a magzat és az anyuka is minőségi és mennyiségi tápanyagból tudjon építkezni. Ennek meghatározásához dietetikus szakmai segítsége ajánlott. A megfelelő edzésterv összeállításában pedig érdemes szakképzett mozgásterapeuta tanácsát kérni, aki személyre szabottan állítja össze a kismama számára, hogy milyen mozgásformákat végezzen – mondja Németh Vivien, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutája.





A MOSÓPOR IS OKOZHAT



A mosószerekhez adagolt összetevők naponta érintkeznek a bőrfelülettel, ami az arra érzékenyeknél bőrtüneteket is okozhatnak. A testszerte jelentkező kiütések és bőrvörösség a mosópor-allergia tünete is lehet.

A MAI MOSÓSZEREK ÖT-TIZENÖT FÉLE ÖSSZETEVŐBŐL ÁLLNAK

A mosási szokások terén és a mosószerek összetételében is jelentős változások történtek az elmúlt évtizedek során. Mai szemmel nézve a kezdetleges hamuból kiáztatott, magas zsíroló hatású hamuzsír, majd a döntően lúgos anyagokból álló mosóporok helyett ma már az áruházak polcain hosszan sorakoznak a különböző márkájú, színű és illatú termékek. A ruhák tisztítása jóval korszerűbbé vált, a nagyszüleink idejében ismert ecet, citrom és alkohol helyét mára felváltották a vegyi tisztító és folteltávolító összetevők. A mai mosószerek megközelítőleg öt-tizenöt féle összetevőből állnak. A foltok eltávolítását a különböző enzimek végzik, a ruhák puhaságáért a celluláz, fehérségükért szerves peroxid-vegyületek felelnek, de a tökéletes tisztaság érdekében az összetevők között szerepelnek még felületaktív hatóanyagok, leoldószerek és színvédők is.

VIGYÁZAT, ALLERGIÁT OKOZHATNAK!

A mosószerekhez adagolt számtalan összetevő nap mint nap érintkezik a bőrfelülettel, ami az arra érzékenyeknél bőrtüneteket, kiütéseket és vörösséget okozhat. Dr. Vincze Ildikó, a Dermatica bőrgyógyász-kozmetológusa elmondta, hogy a mosópor-allergia okozója lehet egy vagy több, a készítmény összetevői között szereplő enzim, illatanyag. A poralakú mosószerek nikkelt és kobaltot is tartalmazhatnak, melyek szintén hozzájárulhatnak az allergiás reakció megjelenéséhez. A fém- és illatanyag-allergia vizsgálattal kimutatható. Az epicutan teszt során a hátra ragasztott tapaszokra a standardizált allergénekből kis mennyiségeket helyeznek fel. A szakorvos ezután meghatározott időnként ellenőrzi, majd leolvassa az eredményt. A tapaszok helyén jelentkező bőrpír, vörösség alapján megállapítható az allergia.

ALLERGIÁS TÜNETEKET



ALTERNATÍV MEGOLDÁSOK

A kialakult bőrtünetek helyi gyulladáscsökkentő krémekkel kezelhetők, azonban ha a kimutatott allergénnel ismét érintkezik a bőrfelszín, akkor a panaszok újból megjelennek. A kezelés ez esetben tehát az allergén elkerülését jelenti. Ennek érdekében mosáshoz válasszuk inkább a folyékony, gél formájú mosószereket, melyek kevesebb fémszennyeződést tartalmaznak, könnyebben oldódnak és öblítéssel jobban eltávolíthatóak. Mosogatásnál és takarítás közben is viseljünk gumikesztyűt, hogy elkerüljük a vegyszerekkel történő közvetlen érintkezést. A deodorok, erős illatú öblítőszer illatanyagai is allergizálhatnak. Ilyen esetben keressük az illatanyagmentes, minél kevesebb mesterséges összetevőt tartalmazó, bőrbarát készítményeket.

FÉM- ÉS ILLATANYAG- ALLERGIA VIZSGÁLATA BŐRÉRZÉKENYSÉG



40 ÉV ALATT SEM ELÉG AZ EMLŐK TAPINTÁSOS VIZSGÁLATA

Hazánkban az emlőrák a vezető daganatos megbetegedések közt igen előkelő helyet foglal el. Bár igen gyakori a nők körében, a korai diagnózis nemcsak életmentő lehet, de akár 100%-os gyógyulásra is lehetőséget ad. A köztudatban a mellrák főleg a középkorúakat veszélyezteti, ám sajnos egyre több fiatalnál is kialakulnak a kóros sejtburjánzások. Dr. Gergely Mária, az Ultrahangközpont radiológusa szerint náluk az emlők ultrahangos vizsgálatával még idejében felismerhetők az elváltozások, még akkor is, ha tapintással nem érzékelhetők csomók.

GYANÚS CSOMÓK AZ EMLŐBEN

Sok nő érez élete folyamán kisebb-nagyobb csomókat a mellében, és legtöbbször a rák rémképe jelenik meg előttük. Szerencsére azonban az esetek nagy részében ártalmatlan elváltozásokról van szó, melyek lehetnek zsírcsomók, ciszták, tejmirigyek, vagy jóindulatú sejtburjánzások.

„Amennyiben az emlőben csomót tapintunk, azonnal el kell menni műszeres emlővizsgálatra (fiataloknál emlőultrahangra), mert a csomó lehet rosszindulatú is. A rosszindulatú daganat általában fájdalommentes, a későbbi stádiumban az emlő bőrét behúzza, az emlőt deformálja. Sajnos van, hogy a fiatalabbak semmiféle figyelmeztető tünetet nem észlelnek, ezért is fontos a rendszeres orvosi ellenőrzés az önvizsgálat mellett.”

40 ÉV ALATT MAMMOGRÁFIA HELYETT ULTRAHANG

„Az emlőrák szűrővizsgálatánál az első a rtg mammográfia, ám 40 év alatt nem rtg, hanem ultrahangos vizsgálatot végzünk. Ez nem jár felesleges sugárterheléssel, és ilyen életkorban az emlők sűrű mirigyállománya miatt sokkal informatívabb” – mondja a szakember. Ráadásul az önvizsgálat is becsapós lehet, hiszen gyakran a mirigyek között nem lehet érezni az esetleges elváltozásokat. Éppen ezért dr. Gergely Mária, az Ultrahangközpont radiológusa 20–40 év között az emlők évenkénti ultrahangos vizsgálatát javasolja (természetesen panaszok esetén azonnal kell menni vizsgálatra). Ezzel nem csupán az emlőrák diagnosztizálható korai stádiumban, de egyéb problémákra is fény derülhet. A módszer pozitívuma még, hogy nem jár semmiféle

sugárterheléssel. Így akár terhesség és szoptatás során is alkalmazható az ultrahangvizsgálat.

KIKNEK AJÁNLOTT A MELLEK ULTRAHANGOS VIZSGÁLATA?

emlőben/hómaljban érzett csomó 40 év alatt

- 20–40 év között évente
- emlőimplantátum behelyezése előtt
- emlőimplantátum esetén (évente)
- családtervezés esetén
- hormontartalmú fogamzásgátló szedése (évente)
- hormonterápia folyamán

FONTOS! 40 év felettieknek a röntgen mammográfia mellé mindenképpen ajánlott az UH-vizsgálat!

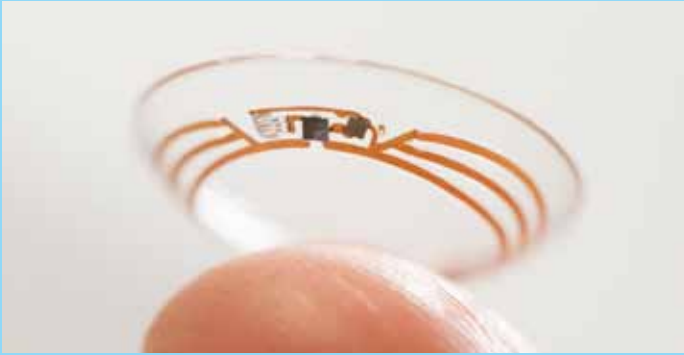
AZ EMLŐ ULTRAHANG-VIZSGÁLATÁNAK MENETE

Az emlők ultrahangos vizsgálatához nem szükséges különösebb előkészület: az emlőket és a hónalj területét szabadbá téve az orvos tapintásos vizsgálatot végez, azután UH-géllel ken be a bőrfelületet, majd az ultrahangfej segítségével különböző testhelyzetekben (ülve, fekve) megvizsgálja az emlőket.

Az ultrahangnyaláb a gél segítségével az emlőbe behatol, és a határfelületekről visszaverődik. Így történik a képalkotás. A vizsgálat teljesen fájdalommentes, korlátlanul megismételhető, és az eredményt a páciens rögtön kézhez is kapja. Ha szükséges, a kezelést mihamarabb meg lehet kezdeni.

ULTRAHANG
KORAI STÁDIUMBAN
NINCS SUGÁRTERHELÉS





A Google által szabadalmaztatott digitális kontaktlencse célja az, hogy könnyből állapítsa meg a vércukorszintet, így változtatva meg a cukorbetegség kezelését. Amíg a prototípus intenzív teszteléseken megy keresztül, a szabályzást is gyorsan kell előkészíteni, hogy minél előbb teret adjanak ennek az új forradalmi technológiának a piacon, a betegek javára.

HOGYAN TUD A DIGITÁLIS KONTAKTLENCSE SEGÍTENI A CUKORBETEGSÉGBEN SZENVEDŐKNEK?

A szenzorok a lencse anyagának két lágy rétege közé vannak beágyazva és a lencsében található tűhegynyi lyuk teszi lehetővé, hogy a könny folyadéka beszívárogjon a szenzorhoz, hogy az megmérhesse a vércukorszintet. Egy, az emberi hajnál is vékonyabb vezeték nélküli antenna közvetíti az információt a vezeték nélküli készülékhez. A kontaktlencse másodpercenként elemzi a vércukorszintet és tovább szállítja az adatokat egy kapcsolódó alkalmazáshoz. Amint a vércukorszint átlép egy bizonyos értéket, az alkalmazás addig küldi nekünk az értesítést, amíg nem cselekszünk azonnal, vagy amíg nem lépünk kapcsolatba egy orvossal a helyzet súlyosságától függően.

HOGYAN HALAD A FEJLESZTÉS?

A Verily foglalkozik a fejlesztéssel az Alcon vállalattal közösen, mely a Novartis szemészeti részlege, így a szabályzás során felmerülő problémákkal is könnyebben megküzdhetnek. Ha az FDA és más szabályozó ügynökségek elég gyorsan tudnak cselekedni, ez a találmány tényleg meg tudja változtatni azt, ahogyan a betegek megbirkóznak a cukorbetegséggel. A Novartis vezérigazgatója megígérte, hogy az első kísérletek emberekkel már 2016-ban elkezdődnek. Cukorbetegnek ezt a projektet érdemes figyelemmel kísérni, talán közülük kerülnek ki a béta-tesztelők.

Forrás: http://mediq.blog.hu/2016/04/21/a_google_digitalis_kontaktlencseje_lehet_a_diabetesz_betegek_legujabb_segitoje#more8651826

Egy láthatatlan, hallást segítő készüléket ültettek be egy páciensbe a Szegedi Tudományegyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikán. A műtét fontosságát és szakmai jelentőségét jelzi, hogy a beavatkozásra külföldi szakértők is érkeztek.

A második ilyen műtétet Dr. Rovó László professzor végezte el, ezúttal egy 1947-ben született férfi középfülébe ültették be a hallókészüléket. Az 51 esztendőes férfinak a móri édesanyához hasonló, 50-60 decibel körüli, idegi eredetű halláskárosodása van. A beavatkozás teljes költségét az OEP finanszírozza.

Ezek az eszközök akusztikus elven működnek, vagyis a hangot mechanikus rezgéssé alakítja, így továbbítja azokat. Ezek az implantátumok gyakorlatilag utánozzák a középfül mechanikai funkcióját. A Cochler Carina rendszer bőr alá beültetett mikrofonja összegyűjti a hangokat, és vezetéken továbbítja az implantátumba, amely feldolgozza a hangot, és továbbítja a mikro-jelátalakító felé. A mikro-jelátalakító ezt az analóg elektromos jelet mechanikai rezgéssé alakítva továbbítja a hallócsontokhoz.

Untiné Góczán Ágnes, aki elsőként kapta meg a hallást javító eszközt, azt mondta: amikor a műtési seb teljes gyógyulása után, 83 nappal később aktiválták a készüléket, egy egészen más világ nyílt meg előtte. „Hallom a lépteket, a sóhajokat, az apró nevetéseket, azt, ha valaki rág vagy nyel. Hallom fogmosáskor a fogkefe hangját. Ezeket korábban nem hallottam. Voltak furcsa hangok is, például az első tüszentésnél nagyon meglepődtem. Most már mindent hallok, ráadásul a készüléknek köszönhetően már nem kell szájról olvasnom. Sőt a noteszemet is elraktuk emlékebe: korábban abba írta le a lányom, a férjem, ha nem tudtam szájról leolvasni, hogy mit mondtak nekem – mesélte az anyuka.”

A betegek életminőségét teljes egészében megváltoztatja a szegedi egyetem klinikáján beültetett eszköz.

SZTEinfo – Nyemcsok Éva Eső

Forrás: <http://www.u-szeged.hu/sztehirek/2016-majus/ujabb-bravuros-mutet?objectParentFolderId=19355>



ORVOS VÁLASZOL



*Dr. Vida
Zsuzsanna*

neurológus
alvászakértő



Kedves Doktornő!

Immár másodszor fordul elő, hogy 40 éves, enyhén túlsúlyos, magas vérnyomással élő, rendszeresen horkoló férjem éjszaka arra riad fel, hogy nem tud levegőt venni. Csuklásra emlékeztető hörgő hangon kapkodja a levegőt, és csak azután képes belélegezni, hogy felállt, felegyenesedett. Szívszorításra nem panaszkodik, érzése szerint a tüdejével függ össze a jelenség, nem a szívével. A kérdésem az, hogy egy ilyen hosszabb, fél-egy perces történés is még az alvási apnoe kategóriájába tartozik-e és a honlapon is olvasható direkt/indirekt módszerekkel kezelendő, vagy pedig valamilyen komolyabb állapotra utalhat (stroke-gyanú?) és mindenképpen szakorvosi kivizsgálást igényel?

Köszönettel,
Zsuzsa

Kedves Zsuzsa!

Az apnoe maga a légzéskimaradás, leírása alapján férje súlyos alvási apnoe betegségben szenved. Oka a felső légutak, garat alvás alatt kialakuló szűkülete. A szívbetegségek és a stroke ennek következménye lehet és nem kiváltó oka. Az alvási apnoe súlyosságának pontos megállapításához alvásvizsgálat szükséges. A súlyosságtól függően tudunk kezelést javasolni, szerencsére a ma rendelkezésünkre álló terápiás repertoárral minden súlyosságú alvási apnoe kezelhető. Jöjjenek el – vagy küldje el férjét – rendelésemre, hogy férje egészségét megőrizhessük!



*Dr. Balogh
Katalin*

Fül orrégész
Allergológus szakorvos



Tisztelt Doktorok!

Több mint 15 éve allergiás vagyok, de pár éve észrevettem, hogy ha mézet eszem akkor megfájdul a torkom, és megduzzad. A mézes süteményeknél ezt a tünetet nem tapasztalom. Olyan előfordulhat, hogy csak a sima mézre vagyok allergiás? Még egy kérdésem lenne, ha valaki fogkrémek összetevőire allergiás, mire figyeljen, milyen vásároljon, és mi váltja ki ezt a reakciót? Előre is köszönöm a segítségüket!

Tisztelt Csamári Mónika!

A mézbe pollenek kerülhetnek, és amennyiben Ön azok valamelyikére túlérzékeny, kiválthat hasonló tüneteket. A panaszai leginkább a termelői és bioméztől jelentkeznek (természetes mézek). Pl. a vegyes virágmézből feketeűrm-pollenek lehetnek. A sütés megváltoztatja a mézben lévő allergén szerkezetét, így már nem okoz panaszt. A fogkrémalapanyagok közül egyéni, kinél mi vált ki reakciót, melyik anyagra túlérzékeny. Kivizsgálás döntheti el, melyiket kerülje.



*Dr. Arnold Dénes
Arnold MSc.*

Sebész - szakorvos



Jó Napot Kívánok!

Már hetek óta fáj a sarkam, de csak amikor dolgozom, ugyanis 8 óra egy helyben álló munkát végzek! Segítségét szeretném kérni abban, hogy milyen talpbetétet lenne célszerű használni! Előre is köszönöm.

Tisztelt Hölgem,

A pontos válaszhoz meg kellene Önt vizsgálni, esetleg lágyrész-ultrahangvizsgálat is szükséges lehet. Sarokfájdalmat sok eltérés okozhat, közöttük az Ön által feltételezett lúdtalp is, de az Achilles-in gyulladása, koros izomfeszülés, köcsvény, túlsúly, az ún. talpszalag gyulladása, és az álló munkakör is. Ha beigazolódik a lúdtalp, akkor számítógépes talpvizsgálat alapján erre szakosodott ortopédiai rendelők sarokemelőt vagy testreszabott, különféle típusú teljes talpbetétet tudnak javasolni Önnek. A munkahelyen a szünetekben végzett gyógytornaelemek is segíthetnek.



SPEEDMEDICAL – PÁCIENS SZÁMÁRA HÍD A GYÓGYSZERÉSZ ÉS AZ ORVOS KÖZÖTT



A huszadik század elején jelen lévő tradicionális gyógyszerészet napjainkra jelentős átalakuláson ment keresztül. Az akkoriban jellemző klasszikus gyógyszerkészítő szerepet mára szinte teljes mértékben átvette a gyógyszeripar, s ezzel együtt a gyógyszerészek tanácsadói szerepköre is jelentősen csökkent. Pedig felmérések mutatják, hogy a betegek sok kérdésben szívesen kérnék ki a gyógyszerész tanácsát és néhány egyszerűbb, prevencióhoz is köthető vizsgálatot is szívesen végeztetnének el a gyógyszerertárban.

2,4 EZER GYÓGYSZERTÁR – 60 MILLIÓ GYÓGYSZERÉSZ-PÁCIENS TALÁLKOZÓ ÉVENTE

A márciusban megrendezett Gyógyszertár-működtetés Konferencián elhangzott előadásában dr. Babai László, a Speed Medical igazgatója kiemelte, hogy a nagyszámú gyógyszerész-beteg találkozó ellenére a gyógyszerési gondozás napjainkban egy kiaknázatlan terület.

MEGOLDÁS A JELENLEGI HIÁNYOSSÁGOKRA

Dr. Babai László elmondta, hogy az általa kigondolt rendszerben a gyógyszerertárak labor-(vérvétel), EKG-, légzésfunkció-, dietetikai kérdőív-, arteriográf és testösszetétel-vizsgálatok elvégzését biztosítják helyben.

A páciens felhívja a központi számot vagy bejelentkezik online. A megbeszélrt időpontban elmegy a gyógyszerertárba (pontosabban az ottani vérvételi helyre), fizet, elvégzik a vizsgálatot. Az eredmény bekerül a Healzz-online egészségügyi információs rendszerbe.

Az orvos véleményezi, majd ezt követően a leletet elküldi a páciensnek és a patikának. A folyamattal járó adminisztrációt csökkenti a nyár folyamán bevezetésre kerülő változtatás, melynek köszönhetően a páciens már otthonában kiválaszthatja, milyen laborvizsgálatokat kér, azt kifizeti, a helyszínen csak le kell venni a vért.

www.speedmedical.hu

SIKERES PÁLYÁZAT



Lezárult a T&G Health Kft. GOP-3.3.2-13-2013-0042 számú pályázatának fejlesztési szakasza, melyet 2016. május 20-án elfogadott a Pályázatkezelő. A pályázat keretében a T&G Health Kft. felépítette az alábbi három területen azt a rendelő-működési modellt és rendszert, mely képes a magas szakmai színvonalon dolgozó magánorvosi rendelők működéshez rendszer-szintű segítséget adni. Képes betölteni és kiszolgálni a rendelők és az egészségbiztosítók, rendelők és a páciensek, állami és magánrendelők közötti kapcsolatot.

1. MINŐSÉGRENDSZER

A Prima Medica Minőségrendszer szabályozási, dokumentációs, formanyomtatványi rendszere kiterjed az egészségügyi szolgáltatás igénybevételének szerződéses szabályozásától kezdve a szolgáltatási útvonal minden egyes lépésén keresztül a panaszszituációk kezelésére, és felépítésében követi az ISO 9001 legújabb szabványleírását is.

2. INFORMATIKAI HÁTTER

A Healzz2 a legmodernebb webes technológiákkal működve az orvosi adminisztráció mellett használható online bejelentkezésre, távoli leletelérésre és – megosztásra. Automatikus SMS-értesítés, ügyfélkártya-kezelés, vagy a ma már alapszintnek számító elektronikus hírlevélküldő modul is igényelhető hozzá.

3. KOMMUNIKÁCIÓ

A páciensekkel való intenzív kommunikációt hivatott segíteni a pályázat keretében életre hívott EgészségMagazin, a magánrendelők magazinja. Az EgészségMagazin fő hangsúlyát a Prima Medica magánrendelőkben dolgozó orvosok által lektorált, szakmai tájékoztató cikkek képezik. Emellett kiemelten szerep jut az egészséges életmódot támogató lifestyle cikkeknek, a K+F eredmények és az orvos-szakmai újdonságok bemutatásának. Az EgészségMagazin elérhető nyomtatott formában színvonalasabb magánrendelőkben, wellness szállókban, fitnesztermekben, egészséges élethez kapcsolódó szolgáltatóknál, vendéglátóhelyeken, boltokban.
www.primamedica.hu



ORSZÁGOS CISZTÁS FIBRÓZIS EGYESÜLET

A cisztás fibrózisban (CF) szenvedő betegek nem kórházi osztályokon fekszenek, hanem ambuláns ellátás keretei között állnak rendszeres ellenőrzés alatt. Ezek a gyermekek és fiatal felnőttek köztünk, egészségesek között élnek, és ha nem ismerjük meg betegségüket, nem beszélünk róla, a kívülálló nem veszi észre, hogy a legkisebbtől a legidősebbig nap mint nap milyen emberfeletti harcot kell vívniuk életben maradásukért. A cisztás fibrózisban szenvedőknek minden nyálkahártyával bélelt szervük felszínén egy, a normálistól erősen eltérő sűrű tapadós nyálka termelődik. Ez a látszólag nem súlyos elváltozás, az orr -garat - hörgőrendszerben és a béltraktusban komoly betegségi tüneteket idéz elő.

A CF a veleszületett anyagcserezavarok közül a leggyakoribb elváltozás. Számítások szerint minden 25. ember hordozza magában ezt a génhibát, tehát az előfordulás a populációban 4%-os. Magyarországon 3500-4000 újszülöttre jut egy megbetegedés, azaz évente mintegy 40 új kis beteggel számolhatunk. A verejtékvizsgálaton kívül genetikai vizsgálattal lehet a CF diagnózisát megerősíteni.

Cisztás fibrózisban a tüdő és a hasnyálmirigy a legérintettebb, de a betegség előrehaladtával a máj is veszélybe kerülhet, valamint igen gyakran érintettek a felső légutak is: arcüreggyulladás, sőt orrpolipok kialakulásának is nagy a valószínűsége. Az életkor előrehaladtával sajnos egyéb tünetek is társulhatnak az alapbetegséghez: szívizom-megnagyobbodás, cukorbetegség, átmeneti ízületi panaszok, csonttritkulás.

● MINDENNAPI TEENDŐK

A tüdőben felgyülemlett sűrű váladék oldására nyálkaoldó szereket kapnak, szájon át vagy inhalálva. A felhígult váladékot igyekezni kell a tüdőből minél hatékonyabban kiüríteni, lehetőleg megerősítő köhögés elkerülésével, speciális légzési technikákkal. Egy-egy ilyen kezelés akár egy órát is igénybe vesz, a legtöbb esetben naponta több alkalommal. Ezenkívül, hogy a testi erőt is fenn lehessen tartani, életbevágó szükséglet a rendszeres torna és testedzés.

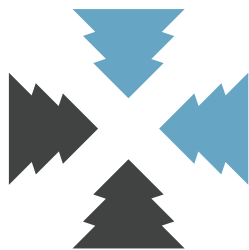
Az emésztés elősegítésére étkezéseknél nem maradhat el az emésztőenzimek gyógyszerrel történő pótlása, a hiányállapotok ellensúlyozására pedig legalább négyféle vitamin adása. Sokan szorulnak még májvédő gyógyszerekre és kalóriadús gyógytápszerekre.

● A CF ÉS A KÖRNYEZET

Köszönhetően az elmúlt évtizedek tudományos előrehaladásának és a ma már centrumokban történő betegellátásnak, az időben diagnosztizált és jól kezelt CF-esek többsége zavar nélkül kezdi meg az óvodai és iskolai életet. Jó lenne, ha elmondhatnánk, hogy a védett családi környezetből kilépő gyermekeket a közösségben is megértés és elfogadás várja, de sajnos nem így van. A köhögés, mely a CF-es gyermekek számára a tüdő öntisztulását pótló folyamat az óvónők és a tanárok számára betegséget jelent. Hallgatni sem kellemes, és az iskolában az órát is zavarja. Hasonlóképpen az emésztési zavar miatt kikéredzhető tanulót fegyelmezetlennek tartják, a testi gyengeségből eredő figyelemcsökkenést vagy aktivitáshiányt pedig lustaságnak. Az iskolán kívüli barátságok sem tudnak igazán megerősödni. A sok rossz lelki élmény ilyenkor visszahúzóódóvá teheti őket, rombolja önértékelésüket, és beárnyékolhatja a gyermekkorukat.

Ezért is hoztuk létre az Országos Cisztás Fibrózis Egyesületet, hogy ennek segítségével is hatékonyabban ismertessük meg az egészséges populációval ezt a ritkaságszámba menő betegséget, hogy nagyobb elfogadást és támogatást élvezhessenek az ebben érintettek.

Szerencsére az újabb és újabb gyógyszereknek, a tüdőátültetés lehetőségének és a kiemelt gondozásnak köszönhetően ma már egyre többen érik el a felnőttkort, sőt egyre többen a családalapítás örömeit is.



FÁJDALOM KÖZPONT

AZ AKTÍV FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS KÖZPONTJA

Központunkat azért hoztuk létre, hogy megoldást nyújtsunk azok számára, akik valamilyen mozgásszervi fájdalommal élnek. Az átmeneti enyhülést hozó fájdalomcsillapító gyógyszerek helyett hatékony, a kiváltó okot megszüntető kezelést biztosítunk pácienseinknek, akik így hosszú távú megoldásra lelnek nálunk.

GERINCFAJDALMAK

A gerincbetegségek gyakorisága az utóbbi években jelentősen megemelkedett, mára népbetegséggé vált. Az ülőmunka, a mozgásszegény életmód és az egyre többeket érintő túlsúly mind szerepet játszik abban, hogy sok embernél jelentkezik fájdalom a hát valamely szakaszán.

Központunkban elsősorban azon betegeket várjuk, akik nyaki gerinc-, hátgerinc- és derékfájdalmakkal küzdenek, a gerinc kopásos – degeneratív - eredetű, vagy a gerinc kisízületeinek gyulladását okozó betegségben szenvednek. A kezelés során a fájdalom csillapítása mellett célunk a fennálló betegségek/ elváltozások gyógyítása, az egészségeshez legközelebbi állapot visszaállítása.

SAROKFAJDALOM KEZELÉSE

Asarok fájdalma egész járásunkat fájdalmassá és lehetetlenné teheti. A panaszokat a sarok ütődése, túlzott mértékű állás, az egészségügyileg nem megfelelő vagy túl lapos lábbelik, papucskok is kiválthatják, de akár csonttritkulás, autoimmun betegségek, vagy a sarokcsontban létrejött elváltozás is okozhatja. A fájdalmat kiváltó ok feltérképezése után az elsődleges feladatunk a kialakult gyulladás csökkentése, majd a kiváltó októl függően meghatározott kezeléssel a fájdalom mielőbbi megszüntetése.

TÉRD-, KÖNYÖK- ÉS VÁLLFAJDALOM KEZELÉSE

A térd, a könyök és a váll fájdalma életkoronként eltérő okból jelentkezhet. Fiatalabbaknál rendszerint a túlerőltetés, idősebbeknél pedig általában a kopásos eredetű fájdalom

megjelenése okoz panaszokat. Amennyiben ezek a fájdalmak a pihentetést követően 3-4 nap múlva sem javulnak, abban az esetben mindenféleképp szükséges szakorvosi ellátás. Központunk felkészült az ilyen problémák kezelésére, sebész szakorvosunk több évtizedes traumatológiai gyakorlatának köszönhetően kezeli a kialakult fájdalmat, valamint segít a regenerálódásban, hogy újra teljes életet tudjon élni a hozzánk forduló páciens. Az idősebbeknél jelentkező kopásos panaszokat általában a porcképződés leállása okozza. Ezt ma már pótolni lehet különböző módokon, a kezelés során az ízületbe juttatott injekció segítségével, így a fájdalom a mozgáskorlátozottsággal együtt megszűnik.

AKTÍV FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS

Az aktív fájdalomcsillapítás olyan eljárások összessége, ahol a fájdalomcsillapítást a csontok-ízületek statikai felépítésre és az izmok-ízületek dinamikus mozgására alapozzuk.

Az aktív gerincterápia lényege, hogy szteroidmentes, a probléma gyökerénél ható természetes alapanyagokból álló injekciós terápiával szüntetjük meg a fájdalmat. Amint ezek enyhülnek, és a gyulladás megszűnik, megkezdjük a kiváltó okok kezelését, az izmok-ínak-ízületek statikai egyensúlyát helyreállító mozgásterápiát, szakképzett gyógytornász segítségével. A terápia során tehát több oldalról támogatjuk a gyógyulást, hosszú távon megoldást nyújtva.

Mivel a fájdalom, a krónikus fájdalom pedig különösen, többetényező dolog, ezért a fájdalomcsillapítás során a célzott injekciós-infiltrációs fájdalomcsillapítás mellett fontos az alapbetegség kezelése, valamint számos kiegészítő kezelés alkalmazása.



FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ ELJÁRÁSOK

● MD kollagén terápia: A terápia egy kifejezetten mozgásszervi fájdalomcsillapításra kifejlesztett, természetes hatóanyagú és mellékhatásoktól mentes kezelés. Az ampullás kezelés a sportsérülések kezelésében és a mozgásszervi fájdalmak esetén is hatásosnak bizonyult. A kezelés időtartamát a kezelő orvos határozza meg, ez általában minimum 4-5 alkalom, viszont a fájdalom már az első kezelést követően csökken.

● Komplex konzervatív kezelés: Porcerősítés és regeneráció, valamint funkcionális gyógytorna használata a fájdalom csillapítása mellett. Célzott kezelést nyújt a kiváltó ok megszüntetésére. Ez a három eljárás biztosítja a betegnek a teljes felépülés lehetőségét.

● Gyógytorna: Azon betegeknek ajánlott, akik valamilyen sérülés után a felépülési időszakban vannak, vagy valamilyen deformitástól szenvednek. Ezek a deformitások okozzák sok esetben a fájdalmakat.



Dr. Hidvégi Edit

A gyermekek gyógyítása túlmutat azon, ami könyvekből elsajátítható.

„Maximális odafigyelés, empátia, érdeklődés és szakértelem, aminek köszönhetően megoldást talált a problémámra. A vizsgálat során tudott olyan hangnemben beszélni a kisfiamhoz, hogy ő ne ijedjen meg a vizsgálatától. Apróság, de nekem sokat jelentett, hogy a kisfiamnak is bemutatkozott. Minden kérdésünket készségesen megválaszolta, egyáltalán nem éreztük, hogy siettetne. Végre megtaláltam azt az orvost, akit 7 éve kerestem a kisfiamnak.”

Kedves, alapos, figyelmes. Ilyen kifejezésekkel, és a fenti sorokkal jellemzik betegei a rendelő honlapján. Nem választott könnyű hivatást, Dr. Hidvégi Edit gyermekgyógyász mégis több mint 30 éve ugyanolyan türelemmel és örömmel végzi munkáját, amire gyermekkorától készült.

A GYERMEKORVOSLÁS KIFEJEZETTEN NEHÉZ TERÜLET, A BETEG NYÚGÖS, VIZSGÁLATTÓL, FEHÉR KÖPENY LÁTVÁNYÁTÓL IS RETTEGŐ GYEREKEK KEZELÉSE MÁS MEGKÖZELÍTÉST IGÉNYEL. MIÉRT VÁLASZTOTTA MÉGIS EZT A HIVATÁST?

- Már 3 évesen gyermekorvos akartam lenni, és az oviban a babákat gyógyítottam. Mások letettek akkori terveikről, de bennem ez a cél csak erősödött. Bár a családban nem volt orvos, mégis ez a pálya vonzott leginkább. A gyerekeket nagyon szeretem! Így már az egyetem első évétől erre a hivatásra készültem. Az egyetemi tankönyvek nagyrészt a felnőtt gyógyításáról szólnak, de én mindenütt megkerestem azokat a kis megjegyzéseket, amik a gyermekekre vonatkoztak. A gyermekgyógyászatot különös kedvvel tanultam és rektori pályázatot írtam az ott megadott témákból.

TÜDŐGYÓGYÁSZKÉNT ÉS GASZTRO-ENTEROLÓGUSKÉNT IS PRAKTIZÁL. MELYEK A FŐ ÉRDEKLŐDÉSI TERÜLETEI A SZAKMÁJÁN BELÜL?

• 1984-től a SOTE I. Gyermekklinikáján kezdtem dolgozni. Mivel a kezdetektől fogva gyerekeket szerettem volna gyógyítani, első szakvizsgám is ehhez a területhez kötődik: csecsemő- és gyermekgyógyászatból szakvizsgáztam 1988-ban. 1993-ban újabb szakvizsgát tettem gyermekpulmonológiából. 1996 és 2002 között PhD-képzésben vettem részt, a dolgozatomat ételallergia témakörben – tehéntejfehérje-érzékenységgel kapcsolatban – írtam. 2005-ben újabb szakvizsgát tettem gasztroenterológiából, mivel már kezdetektől érdekelt ez a terület, a PhD-dolgozatom témáját is ezért választottam. A specialitásom azóta is a táplálékallergia, ám mivel 2004 nyarától a Semmelweis Egyetemen belül a Pulmonológiai Klinikára kerültem, a felnőtt betegekkel való foglalkozás szükségessé és lehetőségessé tette, hogy 2008-ban megszerezsem negyedik szakvizsgámat pulmonológiából.

A CSECSEMŐ- ÉS KISGYERMEKKORI ALLERGIÁS TÜNETEK FELISMERÉSÉBEN ÉS KEZELÉSÉBEN IS SZÜKSÉG VAN ERRE A KOMPLEX MEGKÖZELÍTÉSRE? HOGYAN FÜGGNEK ÖSSZE, VAN-E KAPCSOLAT AZ EMÉSZTŐRENDSZERI ÉS A TÜDŐGYÓGYÁSZATI TÜNETEK KÖZÖTT EBBEN A KORCSOPORTBAN?

• Ételallergia jelentkezhet már csecsemőkorban is. Tünete lehet a véres széklet, rossz súlyfejlődés, hasfájásos panaszok. Egyéb allergiás tünetek is kialakulhatnak például csalánkiütések, ekcéma, sípoló légzés, amelyek esetében szintén gyanakodni kell a táplálékallergiára. A gyermekkori allergiás tünetek emellett életkoronként is eltérő tünetekkel jelentkezhetnek, ezt nevezzük allergiás menetelésnek. Csecsemő- és kisdedkorban főként bőrtünetekkel, ekcémával találkozunk, de erre a korszakra jellemző a táplálékallergia is, mely idővel megszűnik. Ezt követi az allergiás asztma és a szénanátha megjelenése, ami néha már kisiskoláskorra tehető, de nagyobb gyermekeknél, fiatal felnőtteknél is egyre gyakrabban jelentkezik. A betegségek követhetik egymást, így az a csecsemő, akinek száraz, viszkető bőre igényelt babakorában kezelést, sokszor lesz szénanáthás vagy később asztmás.

AZ ELMÚLT ÉVEK ALATT NAGYON SOK BETEGGEL TALÁLKOZOTT. VAN OLYAN ESET, AMI VALAMILYEN SZEMPONTBÓL KÜLÖNÖSEN EMLÉKEZETES?

• Igazából nehéz erre válaszolni. Annyi beteget látok, mind valamilyen szempontból fontos, érdekes. Talán a legemlékezetesebb az volt, amikor hoztak egy szőke babát, akinek a hófehér bőrét majdnem tetőtől-talpig beborították az ekcémás foltok. A kicsiről a vizsgálatok után kiderült, hogy tej- és tojásallergiás, a diéta hatására egy hónap múlva tünetmentes lett, majd az évek során mindkét "allergént" (akkorra már nem volt az) vissza lehetett vezetni az étrendjébe. Sajnos azonban az allergiás menetelés az ő esetében is folytatódott, később asztmás tünetekkel jelentkezett nálam, de arra is tudtam kezelést adni. A mai korszerű készítményeknek köszönhetően, jól beállított kezeléssel ugyanis a betegség tüneteit meg tudjuk szüntetni.

A GYÓGYÍTÁSSAL TÖLTÖTT IDŐ MELLETT RENDSZERESEN AD INTERJÚKAT IS, SZAKMAI ÉS LAIKUSOKNAK SZÓLÓ CIKKEI JELENNEK MEG. MIKOR JUT IDEJE KIKAPCSOLÓDÁSRA, PIHENÉSRE?

• A betegekkel való találkozásaim során tapasztalom, hogy mennyire fontos a gyógyításban – és a prevencióban is – az információ, hogy időben orvoshoz forduljon, megismerje a betegségét, értse, hogy mi miért történik a kezelésben. Az oktatás szerintem minden területen lényeges, nemcsak az orvostanhallgatókat, nővéreket és szakorvosokat, hanem minden embert fontos elérnünk, hogy jobb legyen a magyar egészségkultúra. A média pedig remek eszköz erre. Aki emberekkel foglalkozik a munkája során, annak fontos feltöltődnie a szabadidejében, hogy aztán kellő türelemmel és empátiával tudjon a betegek felé fordulni. Nekem ezt a feltöltődést, kikapcsolódást a zene jelenti, erre mindig szakítok időt. Most épp Mozart és Vivaldi szól, de ha olyan a kedvem, akkor Hungária-, ABBA-, Queen-, Beatles- és Máté Péter-dalokat is szívesen hallgatok.

TÁPLÁLÉKALLERGIA GYERMEKGYÓGYÁSZAT





SÜTŐ SHOW – KÉSZÍTSÜNK CSÖKKENTETT SZÉNHIDRÁTTARTALMÚ LISZTBŐL EGÉSZSÉGES ÉS FINOM TÉSztÁKAT!

Prima Medica EgészségClubunk negyedik rendezvénye a gasztronómia és a kulináris élvezetek jegyében telt. Házigazdánk Zellei Tünde, a szénhidrátcsökkentett Zellei lisztkeverékek megalkotója volt.

Tündét mindig is érdekelte a konyhaművészet, gyerekkora óta imád főzni. Pár éve azonban egy egészségügyi diagnózis kapcsán már nemcsak a főzés iránti szenvedélye motiválja a konyhában, hanem egészsége megőrzésének fontos eszközévé vált a gasztronómia. Tündénél kettes típusú cukorbetegséget állapítottak meg, ez készítette őt arra, hogy kutassa azokat a módszereket, hogy hogyan lehet egészséges és mégis finom ételeket készíteni. Egy cukorbeteg számára megszabják, hogy szénhidrátból mennyit ehet egy nap. Tünde nem akart a megszokott ízeiről lemondani. Kitartó kísérletezésének köszönhetően születtek meg saját lisztkeverékei, amelyekből készíthetők kenyerek, tészták, sütemények cukormentesen és szénhidrátcsökkentetten. Az EgészségClubban azt valljuk, hogy egy étel lehet egyszerre egészséges és finom, ezért is választottuk klubunk témájának a következőt: SÜTŐ SHOW – Készítsünk csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztből egészséges és finom tésztákat!

Az eseményre óriási érdeklődés mutatkozott, rengeteg a fogyni vágyó, a cukorbeteg ember, sokan pedig az egészségük megőrzése miatt szeretnének odafigyelni táplálkozásukra. Érdekes volt a téma: Hogyan lehet tésztákat olyan módon elkészíteni, hogy kevesebb szénhidrátot tartalmazzon, így egészségesebb legyen, viszont az ételek élvezeti értéke is megmaradjon. Lehetséges ez?

Az EgészségClub eseményén kiderült: Igen! A klubnak ezúttal Salt' n Pepper kellemes hangulatú főzőstúdió adott otthont, ahol professzionálisan berendezett konyha is állt a rendelkezésünkre.

Tünde kiváló és tapasztalt mentorként sürgölődött körülöttünk, és terelgetett minket a tészták alapanyagának

összeállításában, és a dagasztás-kelesztés lépéseiben és fortélyaiban.

Elsőként kenyeret, ezután grissinit (olasz eredetű, sós kenyértésztából készült rudacska), harmadik fogásként pedig pizzát készítettünk paradicsomos, sonkás, sajtos feltéttel.

Bebizonyosodott, amit sokan nem hittünk magunkról: tudunk kenyeret sütni! Néhányan magunkban azt gondoltuk, hogy ez a művelet a pékek kiváltsága, de csapatunk bebizonyította ügyességét, és friss, ropogós és főleg egészséges kenyércsodák születtek. Ez önmagában már nagy önbizalmat adott, így bátran láttunk neki a többi fogás elkészítésének is. Mire az utolsó pizza is megsült a sütőben, mindenki kellően éhes volt, így senkinek sem volt ellenvetése, hogy az elkészült ételeket közösen elfogyasszuk, egy finom fokhagymás mártogatós kíséretében, jó hangulatban, sikerélményekkel telve.

Végül saját készítésű kenyereinkből még másnap tízórára is csomagolhattunk a gyerekeknek.

A Prima Medica EgészségClub eseményein, rendezvényein az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát hangsúlyozzuk.

Tagjaink számára értékes kulturális, szabadidős, sport, gasztronómiai programokat szervezünk, mindazt, ami elengedhetetlen az egészséghez, a kiegyensúlyozott élethez.

Az EgészségClub programjai Prima Medica EgészségCarddal vehetők igénybe. Az EgészségCard ingyenes, és megigényelheti személyesen a Prima Medica Egészségközpontokban, vagy on-line a www.egeszsegmagazin.hu weboldalon.

CSATLAKOZZON ÖN IS!



EGÉSZSÉGCARD

PROGRAMOK
ÉLMÉNYEK
KIKAPCSOLÓDÁS



ELSŐ ÉLETMÓD ORVOSI FELMÉRÉS



Az Életmód Orvosi Központ – Prima Medica EgészségCsoport tagja – úttörő kezdeményezés Magyarországon, az USA-ban már 2004 óta gyakorlat életmód orvoslás vagy angolul „lifestyle medicine” hazai szakmai központja. Az Életmód Orvosi Központ híven a Prima Medica K+F elkötelezettségéhez, a Magyar Életmód Orvostani Társasággal közösen 2016 májusában kutatást végzett a lakosság körében az életmód orvoslás – a táplálkozás, testmozgás, stresszmenedzsment gyógyító hatásának – ismertségéről.

A kutatás eredményeiről Varga Dóra kutatásvezető számol be.

BIZONYÍTÉKON ALAPULÓ ORVOSLÁS ÉLETMÓDBELI VÁLTOZTATÁSOK SEGÍTSÉGÉVEL

Az életmód orvoslás alapjául evidenciákon alapuló ajánlások szolgálnak az egyes betegcsoportokra lebontva. A több szakterület összefogásával létrejövő terápiás eljárás során szervesen együttműködik az orvostudomány, a diétetika, a mozgásterápia és a pszichológia. A komplex gyógyító rendszer középpontjában az egyén áll, hiszen a leghatékonyabb terápia csak egyénre szabott kezelés útján valósulhat meg, a páciens adottságai, igényei, célja, lehetőségei függvényében.

ÉLETMÓDDAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK, SZINDRÓMÁK KÖZÉ TAROZNAK:

- elhízás, metabolikus szindróma
- 2 típusú cukorbetegség, inzulinrezisztencia
- szív- és érrendszeri betegségek, stroke, szívinfarktus, magas vérnyomás
- rosszindulatú daganatok
- neurodegeneratív betegségek
- depresszió

LAKOSSÁGI ÉLETMÓD ORVOSI FELMÉRÉS

A lakossági életmód orvosi felmérő online kérdőívet a Magyar Életmód Orvostani Társaság (www.emot.hu) állította össze. A kérdőívet a Prima Medica EgészségKözpontok honlapjain, EgészségLevélben, Facebookon juttattuk el a potenciális kitöltőkhöz, összesen kb. 62 ezer főhöz. A kérdőívet 507 fő töltötte ki.

A felmérés célja a lakosság rövid feltérképezése az egészséges életmódhoz fűződő tudásának tekintetében, illetve az életmód gyógyító hatásának jelenlegi megítélése volt.

A kitöltők életkora 17 és 83 év közötti nők és férfiak vegyesen (82,2% nő, 17,8% férfi), átlagéletkor 43 év (nőknél 43, férfiaknál 52).

Mozgás tekintetében a kitöltők mindössze 40,8 %-a számára volt ismert a nemzetközi ajánlás, mely szerint heti 150 perc közepes intenzitású kardio- és kétszer 30 perc erősítő mozgás javasolt minimálisan.

Többiek ennél leveesebbet jelöltek meg.

Táplálkozás terén a zöldség- és gyümölcsfogyasztást becsülték általában alá – itt a válaszadók mindössze 25,6% jelölte be a nemzetközi ajánlást, azaz a napi 4-6 adagot.

GYÓGYSZER HELYETT ÉLETMÓD ORVOSLÁS

A kérdőívben nagy hangsúlyt kapott, hogy a lakosság mely terápiás módszereket preferálja, a hagyományos gyógyszeres kezelés mellett milyen mértékben választják az életmód orvoslást, étrend-kiegészítőket. A válaszadók sorba rendezték a terápiás módszereket az egyes frissen diagnosztizált krónikus megbetegedések kezelésének tükrében. Egyértelmű sorrend alakult ki a magasvérnyomás, magas koleszterinszint, érelmeszesedés, inzulinrezisztencia, cukorbetegség és elhízás terápiás módszereit illetően is. Első két helyre a többség a táplálkozást, illetve a testmozgást helyezte választandónak, míg a dobogó utolsó fokára a gyógynövények kerültek. Csupán ezt követően említették a 4. illetve 5.-ként választandó helyre az étrend-kiegészítőt, illetve gyógyszeres kezelést.

ÉLETMÓD ORVOSLÁS JÖVŐJE

Összességében megállapítható, hogy míg egyre növekvő igény mutatkozik a társadalom részéről a hatékony, egyénre szabott életmód orvosi-terápiás módszerek iránt, a terápiás hatást elérő mozgás és táplálkozási szintekről az információ még nem elégséges, a jelen ismeretek mellett a gyógyhatás még nem érhető el.

Az Életmód Orvosi Központ – a Magyar Életmód Orvostani Társasággal karöltve – úttörő szerepet kíván betölteni az életmód orvoslás eszközeivel történő gyógyításban, össztársadalmi elterjedésében.

Az életmód orvosi felmérés eredményei elérhetőek: www.eletmodorvosikozpont.hu/eletmod-orvosi-felmeres

SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK

DÓM TÉR

Wagner

A BOLYGÓ HOLLANDI

opera

07. | 01., 02.

Vincze – Zsuráfszky

DRAKULA UTOLSÓ TÁNCA

táncjáték

07. | 08., 09.

Eisemann – Szilágyi

ÉN ÉS A KISÖCSÉM

operett

07. | 15., 16.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

MAMMA MIA!

musical

07. | 21., 22., 23.

Boublil – Schönberg

A NYOMORULTAK

musical

07. | 29., 30.

Comden – Green – Freed – Brown

ÉNEK AZ ESŐBEN

musical

08. | 12., 13., 14., 19., 20.

Shakespeare

TÉVEDÉSEK VÍGJÁTÉKA

vígjáték

08. | 27.

ÚJSZEGED

Agatha Christie

AZ EGÉRFOGÓ

bűnügyi komédia

07. | 08., 09.

Caragiale

ZŰRZAVAROS ÉJSZAKA

vígjáték

07. | 15., 16.

Duda Éva Társulat/Movein Mission

VIRTUS- ÚJCIRKUSZ

tánc-cirkusz

07. | 29.

Bacsó Péter

A TANÚ

szatíra

08. | 12., 13.

**SZEGEDI
SZABADTÉR**

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

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

REÖK, 6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 56.

Tel.: +36-62/541-205 Fax: +36-62/541-206

E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

www.szegediszabadteri.hu

DELMAGYARORSZAG
— Mi tudjuk, és Ön?

RÁDIO88

nka

szeged

szegedi
szabadter

Continental

Goodwill
PHARMA

P

A close-up photograph of a young girl with light brown hair styled in two braids. She is wearing a blue headband and a blue shirt. She is smiling broadly, showing her teeth, and holding two ice cream cones with white vanilla ice cream and chocolate drizzle. The background is a textured blue wall.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

EGY **BOSZI** A HÉTBŐL, AKINEK **3** FIA VAN!

Nemzetünk egyik legnagyobb színművésze, Básti Lajos, a Balatonnál, Keszthelyen született. Az ő emlékére alapította lánya és veje 2000-ben a Keszthelyi Nyári Játékokat, ami idén is igazi színházi élményt nyújt majd az odalátogatóknak. A Centrál Színház legmulatságosabb előadását mutatják be a Festetics Kastély kertjében, a „MA ESTE MEGBUKUNK” című Olivier-díjat nyert angol krimi-komédiát, amit telt házzal játszanak Budapesten. Persze, azért Keszthelyen nem elsősorban a színház vonzza az embereket, hanem a Balaton, reggeltől estig!

Básti Julival az öltözőjében beszélgettünk...

MILYEN SZEMÉLYES KAPCSOLATOD VAN A VÍZZEL, PL. A BALATONNAL?

• Ott nőttem fel! Igaz, Budapesten születtem, de a gyerekkorom nagy részét ott töltöttem. Szigligeti lány vagyok! Akkoriban még le lehetett látni az aljára, szerettem nézni a benne lévő életet, mozgást. Később még búvárkodtunk is ott a férjemmel! Igen, fontos a víz számomra ma is, imádom az illatát, a színét! Lenyugtat a látványa, kikapcsol. Van olyan relaxációs zeném, ahol vízcsobogás hallatszik; nagyon pihentető.

EZEK SZERINT JÓL ÚSZOL! KI TANÍTOTT MEG?

• A családi összefogás! Apu, anyu, nagyszülők, szóval mindenki! Nagyon korán, már négy-öt évesen remekül úsztam, fejeseket ugrottunk a vízbe!

FIÚS GYEREK VOLTÁL?

• Jaj, nagyon! Babám például sohasem volt! Főleg fiúkkal játszottam, fiús játékokat.

MELYIK TENGER ÁLL KÖZELEBB HOZZÁD MA; A „MAGYAR TENGER” VAGY AZ IGAZI?

• Most már az igazi, mert a Balaton túlzsúfolt. Az a fajta nomádság, amit én úgy szerettem, mára megszűnt. Körülbetonozták az egész partot, ami tragikus. Ezzel jórészt megszűnt a víz öntisztítódása is... Az ottani árakról ne is beszéljünk! Én a csendes, eldugott öblöket szeretem, amit Görögországban és Szardínián találtunk meg. Oda járunk vissza évek óta.

MIVEL TARTOD KARBAN MAGAD, SPORTOLSZ-E VALAMIT?

• Gyógytornázom! Régen futottam, de a gerincproblémáim

miatt most már csak nagyokat sétálunk minden este a férjemmel és az egyéves kutyánkkal. De gyógytornázom is.

MENNYIRE FONTOS NEKED AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD?

• Nagyon! Megválogatom, mit eszünk és iszunk. Szerencsés vagyok, egyikünk sem iszik, vagy cigizik, a fiúk sem. Úgy látszik, a jó példa megragadt bennük. Amúgy salátás vagyok, összekutyulok mindent, ami egészséges! Sokmagvas kenyeret veszünk, nyírfacukrot használunk, vajjal vagy kókuszolajjal főzünk, köret helyett salátával esszük a húst. Belsőség, vörös hús nagyon ritkán, hal viszont hetente kerül az asztalra. Nyáron megkóstolunk mindenféle tengeri herkentyűt, amerre éppen járunk! Szeretjük a főzelékeket is.

MI A HELYZET A CSOKIFÉLÉVEL?

• Véres harc folyik az édességéért! – nevet Juli. – Férjem, akinél edesebb szájút még nem ismerek, a szekrény tetejére szokta eldugni a magáét, amit persze ma már felérnek a fiúk. Többnyire mézes müzli szeleteket veszek és csokis bulátát, néha sokszázalékos csokoládét.

TÖBBSZÖR IS EMLÍTETTED A FÉRJEDET, AKI PUSKÁS TAMÁS, A CENTRÁL SZÍNHÁZ IGAGATÓJA ÉS RENDEZŐJE. AZT OLVASTAM EGY INTERJÚBAN, HOGY A „7 BOSZORKA” PRÓBÁI KÖZBEN VÁLÁSSAL FENYEGETTED! AZÓTA VOLT EGY ANNÁL SOKKAL KEMÉNYEBB KÖZÖS MUNKÁTOK, A „NEM FÉLÜNK A FARKASTÓL”. BEADTAD A VÁLÓPERT?

• Tényleg? Már akkor is azt mondtam? – nevet Juli. – Ez határozottan újból felmerült! Aztán valahogyan mindig kibékülünk a végére...



MÁR RÉGEN SZERETTEM VOLNA MEGKÉRDEZNI TŐLED, HOGY MIÉRT CSAK ILYEN SOKÁRA CSATLAKOZTÁL A CENTRÁL TÁRSULATÁHOZ?

• Ez a B terv volt, mert nem annyira jó, ha otthon is, itt is igazgat engem. Megpróbáltam húzni az időt, ameddig lehetett. Eddig ment. Azóta már megkaptam egy kritikustól, hogy könnyű nekem, csak szólni kell a férjemnek egy főszerepért.

MILYEN SZAKMAI ÉS MAGÁNÉLETI TERVEID VANNAK?

• Szakmai csak annyi, hogy jó szerepeket játszhaszak! Nyáron két hét pihenés Krétán és nagyon várom már, hogy a legidősebb fiam, Marci, megajándékozzon egy unokával!

ELISMER A SZAKMA, IMÁD A KÖZÖNSÉG, SZERETET VESZ KÖRÜL A CSALÁDBAN ÉS A SZÍNPADON. MONDHATÓ, HOGY JÓL ÉRZED MAGAD?

• Igen, persze. De ez a JÓ nagyon sok munkával jár! Áldozatok meghozatalával, lemondásokkal, sok-sok szeretettel és odafigyeléssel egymásra! Szerencsés vagyok a családommal!

Martin Ildikó

NYÁRI FELTÖLTŐDÉS A VÍZPARTOKON

Tombol a nyár, mindenki a vízpartokra menekül, de vajon tudunk-e a Balatonon és a Velencei-tavon kívül máshová lehúzódnunk hűsölni? Természetesen igen! Hazánk hidrogeológiai adottságainak köszönhetően (termál)víz-nagyhatalom, bővelkedik ragyogóan csillogó vizekben. Az Európa-szerte elismert és közkedvelt magyar tavak, már szinte természeti csodának számítanak, ezért ha a nyári hőségben kikapcsolna és megnyugodna, az alábbi vizes helyeket mindenképpen érdemes meglátogatnia!

BÜKK CSODÁJA: A VÖRÖSKŐ-FORRÁS

A nyári hőségben sokan utaznak északra, leginkább, hogy a Bükk hegység és a Tokaj-hegylajai borvidék nyújtotta hűsítő élményt átéljék. De ha már a Bükkben járunk, érdemes Felsőtárkány közelébe is ellátogatni, ott található ugyanis a káprázatosan szép Vöröskő-forrás. Különlegessége, hogy a forrásból csak sok eső, vagy a mészkőalapú hegységben folydogáló olvadt hó felszínre törése esetén lövell fel a közel egy méter magasságú vízoszlop. Ez a természeti csoda a környék abszolút látványosságának számít, noha több időszakos forrás is jelen van a hegység repedéseiben. A kristálytisza hideg vizes forráshoz legegyszerűbben a helyi erdei kisvasúttal tudunk eljutni, de a kirándulni vágyók és vállalkozó kedvűek a vasúttal párhuzamos kerékpárútvonalon is megközelíthetik a forrást. Évről évre – főleg a csapadékosabb időszakokban – egyre többen látogatnak el a Vöröskő-forráshoz, hogy megnézzék a gyönyörű és ritka látványosságot. Sokan meg is kóstolják az ivóvíz tisztaságú forrásvizet.

<http://www.turautak.com/latnivalok/termeszeti-ertekeink.html>

IRÁNY ESZTERGOM – VÁR A PALATINUS-TÓ!

Fürdőzés, horgászás, városnézés – ezek a legkedveltebb programok a nyári kánikulában. A szlovák határhoz közel, Esztergomban van egy remek hely, ahol mindezeket egyszerre tudjuk élvezni. A Palatinus-tó – ami közel 20 Celsius-fokos-eredetileg egy, az ötvenes évek homokkitermelései miatt keletkezett bányató. Itt működött ugyanis a homokot szállító dorogi kisvasút, ám az ottmaradt törmelékanyag hatására, azóta az élővilág is betelepült. A tó rendkívülisége pedig az, hogy hazánk egyik legtisztább vizű tavai között tartják számon, amelyet csak a talajvíz táplál. Évente több tízezren látogatnak el a 27 hektáros strandra, ahol csónakázásra, vízibiciklizésre és vízicsúszdázásra is van lehetőség. 2006-ban Búvármúzeumot

is nyitottak a tóban, melynek átlagosan 10 méter a mélysége, nevét pedig az idelátogató budapesti vendégeknek köszönheti, akik szerint az itteni víz minősége legalább olyan jó, mint a fővárosi Palatinus Strandfürdőé.

http://www.femina.hu/utazas/magyarorszag_tisztavizu_tavai

FELDUZZASZTOTT TAVAK, VÍZTÁROZÓK

Képzeltbeli, pataki túránkon most a nyugati határhoz hajózzunk. Hegyhátszentjakabnál járunk, ahol az Őrségi Nemzeti Park turistaútvonalai összefutnak, itt terül el a Vadása-tó. A lenyűgöző látványt és megnyugtató érzést nyújtó tó a hasonló nevű patak vizének felduzzasztásával keletkezett. Elnevezése onnan ered, hogy a környéken sok volt a róka, amik lyukakat ástak a patak mentén, így lett 'vad-ásta', azaz Vadása-patak, illetve tó. A 12 forrás által táplált tó vize kristálytisza. De ha az Őrség dimbes-dombos vidékén kicsit tovább evezünk képzeletbeli ladikunkkal, máris a Hársas-tónál találjuk magunkat. A Szentgotthárd közelében lévő, Máriaújfalu-víztározónak is nevezett tó a Hársas-patak felduzzasztásával keletkezett. A gyönyörű erdei környezetben elterülő kis tavacska gyalogosan is körbejárható, és egyes részein fürödni, valamint horgászni is lehet. Ha már a víztározóknál tartunk, vegyük célba a Bakonyt! Itt van ugyanis a Nagyteveli víztározó, ami kellemes vizével várja a strandolni és túrázásra vágyókat. És tehetünk egy sétát Pápa belvárosában is!

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

AZ OLASZ TERMÁL-SZIGET: ISCHIA

Köztudott, hogy sok magyar választ határon túri célpontot a nyári pihenés alkalmával. Így, ha már hazai termálvizeink nem felelnek meg, ajánlunk egy rendkívül változatos, külföldi helyszínt a feltöltődésre: Olaszországot. A gyógyvíz jótékony

Szakál Borostyán

hatását már az ókori rómaiak is ismerték, a Dolomitoktól az Etnáig, ezért nem meglepő, hogy a pihenésre vágyók szinte mindenütt találhatnak kedvükre való gyógyfürdőt az ország területén. Személyes kedvencünk, a Tirrén-tenger északi részében, a Nápolyhoz közel lévő Ischia szigete, melynek területén hat termálfürdőpark található. A öböl, vulkanikus eredetű szigetén számos medence várja a mediterrán hangulatba vágyókat, akik a gazdag wellness-kínálatból is válogathatnak. Az élmény- és gyógyelemekkel tarkított termálvízű parkok igazi pihentető és regeneráló hatással vannak szervezetünkre, és nem utolsósorban a természet szépsége is nyugtatóan hat ránk. Ha energiaraktárainkat feltöltöttük, érdemes egy kis túrára is vállalkozni, ahol botanikus kertek sorát, tengeri barlangokat és Nápoly látnivalóit is megcsodálhatjuk.

<http://www.olaszutak.hu/utazas>



„A ZENEI MŰFAJ EGY NEM LÉTEZŐ HATÁR”

Paul Potts, az idei Szegedi Szabadtéri Játékok nyitóprodukciójának, A bolygó hollandinak világsztár fellépője azt vallja: zenei műfajokat értelemmel befogadni nem szabad. Ha kizárólag az érzelmeinkre hagyatkozánk, képesek lennénk észrevenni, milyen hatalmas erő lakozik a zenében, függetlenül a műfajtól. Márpedig neki elhihetjük, hiszen miután egy brit tehetségkutatóban előadta a Nessun dorma operasláger, rekordgyorsasággal lett a világ kedvence, és azóta közel kétmillió embernek, 44 országban énekelt már operát, zajos sikerrel.

MIT SZÓLT, AMIKOR ELŐSZÖR MEGHALLOTTA, HOGY ÖNT SZERETNÉK FELKÉRNI A SZEGEDI WAGNER-OPERA EGYIK SZEREPÉRE?

Meglepett az ötlet, de nagyon boldog voltam. Mindig is operát szerettem volna énekelni, és nem tudtam, vajon megadatik-e ez a lehetőség egy profi színpadon, nagyszínpadi keretek között. Boldog vagyok, hogy a bemutatkozásom éppen Szegeden történik majd július 1-jén és 2-án, A bolygó hollandiban.

VISSZAHÚZÓDÓ SZEMÉLYISÉGNEK TŰNIK. MIÉRT GONDOLT ELŐSZÖR ARRA, HOGY MINDEZT KIFELE, A KÜLVILÁGNAK IS MEGMUTATNÁ?

Számomra ez olyan, mint egy kapcsoló. Előadás közben válok teljes emberré, mintha belépnék egy világba, ahova mindig is tartoztam. Az életem során nagyon sokszor éreztem azt, hogy nem tartozom sehová, kivéve akkor, amikor énekeltem. Az előadó-művészetet egyszerre találok izgalmasnak és rémisztőnek, de így is kell lennie. Izgatnia kell, ugyanakkor egy kicsit meg is kell ijesztenie.

MIÉRT PONT AZ OPERA KELTETTE FEL AZ ÉRDEKLŐDÉSÉT? ERRE A MŰFAJRA GYAKRAN MONDJÁK, HOGY NEM TÚL NÉPSZERŰ A XXI. SZÁZADBAN. ÖNT MÉGIS KISGYERMEKKORÁBAN RABOLTA EL.

Néha túl sok időt töltünk azzal, hogy gondolkodunk, és talán ez az oka annak, hogy némely műfajok nem túl népszerűek, mert az emberek úgy érzik, nem hozzájuk szólnak. Talán kevesebbet kéne gondolkodnunk, és többet éreznünk. A zene nagyon alkalmas erre, remekül

lép át határokat, mert az érzésekről szól, nem pedig a logikáról. Amikor gyerekként klasszikus zenét vagy operát hallgattam, attól jól éreztem magam, megmozgatott bennem valamit, és részese akartam lenni. Annyira, hogy felkaptam édesanyám egyik kötőtűjét és úgy tettem, mintha vezényelnék.

HALLGATOTT AZÉRT MÁSFAJTA MUZSIKÁT IS FIATALKORÁBAN?

Hallgattam rockot és popot is. Általában Dire Straits-et, Genesis-t, Phil Collinst és az A-ha zenekart. A műfaj nem számít, nem létező határ, mert ha egy típusú zenét szeretsz, akkor bármelyiket szereted.

AZ ÉNEKLÉSEN KÍVÜL MIVEL FOGLALKOZIK MÉG SZÍVESEN, SZABADIDEJÉBEN

A fotózás a fő hobbim. Akárhova megyek, mindig van nálam egy kamera. Részben azért, hogy emlékeket fotózzak azokról a helyekről, ahol már jártam, de azért is, mert ez is egyfajta művészi önkifejezés. Nagyon élvezem, hihetetlenül megnyugtató tevékenység.

HOGYAN ÜGYEL AZ EGÉSZSÉGÉRE?

Fiatalkoromban aktívan sportoltam, sokat futottam – ez ma már talán elképzelhetetlen, ha rám néznek. (nevet) Életem során nagyon sok balesetem és műtétem volt. Ütött el autó, kivették a vakbelem, sőt találtak tumort a mellékvesémbe, amivel nagyon sokat szenvedtem. Próbálok minél nyugodtabb, stresszmentesebb életet vezetni, hogy elkerüljenek ezek a dolgok. Azt vallom, hogy ha aggódunk valami miatt, csak azt érzük el, hogy bevonzuk a dolgot. Ezt kell elkerülni. (x)

EXKLUZÍV INTERJÚ
PAUL POTTSSZAL KIZÁRÓLAG
AZ EGÉSZSÉGMAGAZINNAK!





Immár negyven éve focizom a magyar színészválogatottban. Heti két edzésünk van. Gondoltam legutóbb, jól kifáradtam, kicsit beállok védeni. Nem kellett volna...

Az egyik ujjam eltörött, a másikon részleges ínszalagszakadás. Vicces!!

Mutato- és középső ujjamon két Brooks gyűrű rögzíti a sérülteket a gyógyulás hat- hetes idejére. Persze én közben elmebeteg magyarázatokat találok ki, hogy miért vannak rögzítve az ujjaim:

- Valami részeg rálépett! (Ezt nem nagyon szokták érteni, ezért besegíték) Te is vegyél fel kesztyűt, mert odakinn nagy a sár! (Ha ezt sem érti, hagyjuk a "humoristát" továbbstálni...)

Tehát a téma az utcán hever, csak le kell hajolni érte!

Csak vigyáznom kell, közben valaki nehogy rálépjen...

Egyik valaha élt legjobb szövegírónk G. Dénes György (Zsüti) egyszer megállított az Andrásy úton, és köszönés helyett belekezdett:

- Dezsőkém! Az én temetéselem egy november eleji havas-esős napon lesz Balassagyarmaton...

Gondolom, úgy nézhettem ki a fejemből, mint egy holdkóros, mert elégedetten folytatta.

- Elvárom, hogy ott legyél! (Kis hatásszünet!)

- Na jó! Ha most adsz kétszáz forintot, úgy veszem, hogy ott voltál!

Átadtam az összeget! Megnézte!

- 4600 forintnál tartok! Ezért már érdemes meghalni! És felemelt fejjel elmasírozott a tavaszi pompában ragyogó Andrásy úton.

Na ja! Élni tudni kell!



wellness club

Lite Wellness Club

a Mammút II. 4. emeletén

Ha még nem jártál nálunk,
**PRÓBÁLD KI
KLUBUNKAT!**



Fitness



Csoportos órák



Wellness



7nap

2800 Ft*

* A kedvezményes lehetőségért
regisztrálj weboldalunkon!

www.litewellness.hu



www.facebook.com/litewellnessclub

ISMERKEDÉS A VÍZZEL LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE



Elkezdődik a várva várt, tikasztóan forró nyári időszak, mikor az ember minden gondolata a hűsítés körül forog, amint kilép a kellemesen hűvös házból, és a nyári nap rávillantja a 40 fokos mosolyát. Ilyenkor naptejzel, kendővel és kalappal felszerelve rengetegen megindulnak a vízpartok, strandok vagy csupán a kerti medence felé. Tegyük mi is ezt, azonban számoljunk azzal, hogy amint elengedjük a gyermekünk kezét, őt rabul ejti a pancsolás minden formájának az öröme.

LEGYEN AZ ELSŐ EGY KÖZÖS LÉPÉS!

Mindenki számára emlékezetes az első fürdetés, az első pancsolás a langyos habok között. Sok kisbaba végtelenül nyugodtan, sokan azonban visítással, sírással fogadják az első találkozást ezzel az új élménnyel. A baba számára nagyon fontos a víz, és így érdemes elérnünk, hogy harmonikus kapcsolatba kerüljön vele. A Kalovits-program ezt szülői közreműködéssel tudja elősegíteni. A vízben való mozgás az idegrendszerre, így a mozgásszervi rendszerre is nagy hatással van, illetve a beszédképességre és a logikus gondolkodásra is pozitívan hat. A foglalkozások során a baba örömteli módon tanul és a szüleivel is erősebb kapcsolat alakul ki, kommunikációjuk már a kezdetektől fogva fejlettebbé válik. Nem beszélve arról, hogy a tapasztalatok szerint a programban való részvétel a babák számára hosszú távon is kamatozik, hiszen kommunikatívabb, magasabb IQ-val rendelkező, talpraesettebb felnőttek válnak belőlük.

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

STABIL TALPAKRA HELYEZKEDJÜNK!

A kertben felállított medence a legpraktikusabb és legolcsóbb módja egy nyári pancsolásnak. A gyerekeket szemmel tudjuk tartani, miközben végezzük a mindennapi teendőnket (például a teregetést vagy a kerti locsolást). A csúszós medence alá érdemes műfüvet teríteni, ezzel védve a természetes fűvet, illetve a gyerkőcöket a pocsolyában való elcsúszástól. Vegyünk vízi klumpát a gyerekeknek, de akár saját magunknak is, hiszen kényelmessége miatt nem zavarja meg az önfeledt játékot és bármilyen felületen – legyen az kavicsos tengerpart vagy homokos strand, meggymagos udvar vagy szálkás faterasz – gátolja a csúszást és védelmet nyújt.

TÖRETLEN LEGYEN A JÓKEDV!

Manapság már számtalan vízi játék kapható a boltokban, olyannyira, hogy el lehet tölteni órákat a válogatással. Hasznos olyan játékokra költeni, amiket nem unnak meg a gyerekek egyik percről a másikra, illetve, amit tud akár több korosztály is együtt használni. Ilyenek például a sportokhoz

köthető vízi játékok, vagy olyan innovatív ötletek, amelyek játékos módon fejlesztenek bizonyos készségeket. Hiszen tudjuk, a gyermeki agy szinte éhezik a tudásra, ami miatt a kicsik rendkívül gyorsan tanulnak, pláne ha élvezik is! Például, ha felfújható kosárlabdapalánkkal vagy vízilabdahálóval, esetleg az örök klasszikus vízpisztollyal próbálkozunk, a játék öröme túl fejlődik stratégiai gondolkodásuk is. Ha pedig vízzel teli lufikra kell célba dobni, vagy egy medencéből kell műanyag halakat kihalászni, fejlődik a koordinációs képességük. Emellett mi is be tudunk szállni a játékba, és közös élménnyé tehetjük azt.

GONDOSKODJUNK, AMÍG LEHET!

Ahogy nőnek a gyerekek, úgy nőik ki a kerti medencéket és vágynak a nagyobb víziparkokba és a legkülönbébb vízcúszdákra. Amikor először megyünk családosan ilyen fürdőkbe/strandokra, még fontos együtt csúszni a gyerekekkel, együtt kipróbálni a sordófolyosókat, figyelmeztetni őket, hogy a klóros víz nem iható és mindenekelőtt úszni tanítani őket. Mondani sem kell, hogy amint elég nagyok lesznek, már egyedül fogják felfedezni ugyanezeket. Tartsuk észben azt is, hogy egy egész napos strandolás nagyon kimeríti a szervezetet. Mivel a gyerekek sokszor a fáradtság érzésére további pörgéssel, olykor eszetlen izgatottsággal reagálnak, megtörténhet, hogy túlságosan is kifárasztják magukat. Figyeljünk tehát oda, hogy mindig iktassunk be egy evés-ivás szünetet, ültessük le őket, és hagyjuk, ha esetleg aludni szeretnének. Ügyeljünk a rendszeres folyadékpótlásra, és ha kültéren vagyunk, a lemosódott naptej újrakenésére is!

Palotás Zsuzsi

VÍZI JÁTÉKOK MÓKA KACAGÁS

VÍZTÜKÖR – BELSŐ SZÉPSÉGÜNK NÉZ VISSZA RÁNK



Gondolt már a vízre, nem mint életfunkcióink fenntartójára, hanem mint gyógyítóra? Elgondolkozott már a víz és a természet különleges és varázslatos harmóniáján? Ahogy a víz vezeti a zene dallamait, úgy hullámszik együtt a szívverésünkkel is, ahogy átveszi a tengeri élővilág rezgéseit, úgy reagál a lelkünk legkülönbözőbb energiáira is. Az ezerarcú folyadék gyógyító ereje a testünket körbeölelve, egy energiaburokként nyel el fizikai és lelki eredetű fájdalmakat külső és belső szépséget kölcsönözve az embernek.

A KÖZISMERT: GYÓGYVÍZ

ÉDESVÍZ

Magyarország földrajzi fekvésének köszönhetően gyógyvízi nagyhatalom. Az országban rengeteg gyógy- és termálfürdő várja nyitott kapukkal a legkülönbébb panaszait enyhíteni kívánó vendégeit. Gyógyvizeink jótékony hatással rendelkeznek a nőgyógyászati és mozgásszervi megbetegedésekben, emésztőrendszeri problémák, bőrbetegségek esetén, illetve szív- és érrendszeri megbetegedések esetén is.

A gyógyvizeket alkalmazhatjuk ivókúráként, amely általában 3-6 hét hosszáig javasolt. Gyógyvizeinket nem csak palackozva vásárolhatjuk meg, hanem fogyaszthatjuk ivókutaknál is. Lassan kortyolgatva, apránként érdemes a gyógyvizeket elfogyasztani. Orvosi feladat annak a meghatározása, hogy a beteg számára mely gyógyfürdőkúra előnyös, hatásos. Fürdésre a legalkalmasabbak a reggeli és a délelőtti órák. Ha mégis csak délután van erre lehetőség, akkor az ebéd után minimum két óra teljen el. Meleg fürdő után fokozatosan hűljön le és pihenjen egy picit.

TENGERVÍZ

Szerencsére a tengervíz egyedi testet-lelket feltöltő, regeneráló lehetőségével nem csak akkor tudunk élni, ha elutazunk egy tengerpartra, hiszen ma már a saját fürdőszobánkban is élvezhetjük gyógyító hatását. A tengervíz tisztított sóit felhasználhatjuk egy fürdőkúra keretében, de iható folyadékként és spray-ként is alkalmazhatjuk. Ezentúl a tengervíz ásványai iszapkezelés formájában enyhítik a stresszes állapotot, az alvási zavarokat és gyulladásokat, illetve elősegítik a regenerációt és a feltöltődést. A gyógyhatások hosszú listáján még kiemelt helyen szerepel a bőrtisztító, fertőtlenítő hatás is. Otthoni használat esetén a fürdő után érdemes törülközőbe burkolózva tovább pihennünk meleg burkot biztosítva a kúrának.

EGY KÜLÖNLEGESSÉG: LEBEGÉSTERÁPIA

A víz nem csupán akkor képest csodát tenni a szervezetünkkel, ha gazdag ásványokban, már a pusztja jelenléte is felszabadít bizonyos energiákat bennünk. Ebben segítségünkre lehet az Aquakontakt terápia, amelynek keretében egy medencében az általunk kiválasztott terapeuta nyújt segítséget feszültségeink fellazításához, belső rezdüléseink megnyugtatósához, hiszen a vízben való lebegés elhatárol a fizikai valóságtól és könnyebben tudunk önmagunkra figyelni. A nagyjából egyórás kezelések folyamán a lebegés közben,

orrunkra csipeszt téve, lábunkra pedig úsztató szivacsot csatolva meditálhatunk. A terápia gyógymódként szolgál nyaki, háti vagy gerincproblémák esetében, hatékony stressz ellen és elősegíti a műtét utáni rehabilitációt is, de panaszmentes helyzetekben is ajánlott bárkinek.

<http://www.aquakontakt.com/kezeles>

ŐSI GYÓGYMÓD: GŐZÖLÉS

A módszer hatásossága és egyszerűsége miatt közkedvelt és elterjedt. A víz légnemű formájának inhalálását megfázásra, illetve a bőr tisztítására szokták javasolni, azonban az idegesség elűzésére is alkalmas. Öntsünk egy tálba forró vizet, tegyünk bele tengeri sót, kamillát vagy 2-3 kanálnyi mentalevelet, és legyen kéznél egy törülköző is! A gőz felpuhítja az arcbőrt, így könnyen eltávolíthatóvá válnak a szennyeződések, illetve felmelegíti arcunk egészét, és jótékony hatású bármilyen arc-, száj-, homlok- vagy torokgyulladás ellen. A gőzölést 10-15 percig végezzük, majd alaposan fújuk ki az orrunkat, vegyünk fel egy sapkát, és relaxáljunk egy darabig.

EGY SZÉPSÉGTIPP SZÁRAZ BŐR ELLEN

A bőrünk főleg a téli, de a nyári időszakokban is ki van téve a kiszáradásnak, esetleg felrepedezésnek. Ennek oka a sokszori kézmosás, szappanok, fertőtlenítők használata és a nyári forró levegő szárító hatása. Nagyon fontos tehát a folyadékpótlás, a kézzvédő krém és a testápoló rendszeres használata. Ezentúl a mozgás (kocogás, biciklizés) vagy a szaunázás rugalmasabbá, ragyogóbbá teszi az arcbőrt, mint bármilyen krém. Nem utolsósorban, ha habfürdők helyett (amik a bőr zsírtartalmának akár 20%-át is kioldhatják) gyógynövényeket vagy illóolajokat használunk nem csak a bőrünknek, de a közérzetünknek is jót teszünk!

Palotás Zsuzsi



A nyári hőségben igen nehezünkre esik megmozdulni, pedig a szervezetünk ebben az időszakban is igényelné a rendszeres testmozgást. A legtöbben ilyenkor strandokon, vízpartokon, fürdőkben süttetik magukat, és élvezik a víz nyújtotta hűsítő élményt. Az aktívabb pihenésre vágyók viszont a víz sportolási programjaiba is nyakig belecsobbannak. A következő négy izgalmas vizes testedzést minden feltöltődni vágyó olvasóknak ajánljuk.

VÍZI JÓGA AZ ÁSZANÁK HULLÁMAIN

A vízparton töltött forró nyári napokon testileg és lelkileg is feltöltődünk. Nem is gondolnánk, de érzelmeink a vízre is hatnak, mely visszasugározza azokat a szervezetünkre. Egy újfajta relaxációs vízi mozgásforma, a waga (water yoga-vízi jóga) is erre a gondolatra épül, hiszen kutatások szerint a víznek van „memóriája”, tehát minél boldogabban állunk neki tornázni a vízben, annál nagyobb élvezetet és az egészségünkre pozitív hatást érünk el. Az elméjük feltöltődését és megnyugvását vágyó jogázók egyre többször húznak fürdőruhát és vetik bele magukat eme hatékony mozgásterápia vizes

gyakorlataiba. A jóga nyújtó és erősítő mozdulatait, a különféle ászanákat a víz stimuláló és egyensúlysegítő jellegénél fogva könnyedebben tudjuk elvégezni. A stresszoldó hatású, szív- és keringést erősítő, asztma- és légzőszervi problémákat csökkentő vízi jóga egyaránt ajánlott kezdőknek, túlsúlyosoknak, mozgásban korlátozottaknak vagy sérülésből rehabilitálódóknak is, hiszen a meleg és langyos víz izomlazító hatással bír, ezzel lehetővé téve a fokozottabb nyújtásokat és a jógapózok hosszabb idejű tartását. Mellkasig érő vízben úszástudás nélkül is gyakorolhatjuk a wagát.

<http://pelsocamping.hu/sport-vizi-yoga/>

SUP- „ÁLLJ FEL ÉS EVEZZ!”

Vízibicikli vagy vizek kerékpárja? Mi az utóbbi, azaz a SUP (Stand Up Paddle board- állva evezés) mellett tettük le voksunkat. Ez az újonnan felkapott mozgásforma 5 perc alatt elsajátítható, nem igényel sportmúltat és még szél sem kell hozzá. A polinéz halászkótlól és Hawaiiról indult világhódító állószörf pár éve hazánkban is megjelent, s a szörfözés életérzésével megismerkedni vágyók azonnal rá is kaptak a közkedvelt vízi sportra. A SUP remekül fejleszti az egyensúlyérzékét, állóképességet, élénkítő és mélyizom-erősítő hatású, segít kikapcsolni és relaxálni, hiszen olyan ez, mint egy séta a naplemen-tében, vagy egy erdei túrázás. Apák,

EGÉSZSÉGÜNK CSODAMÓDSZERE: AZ AQUAFITNESS

Nyáron egy izzasztó aerobikórára aligha vonszolnánk el magunkat, de ha egy ugyanilyen mozgásforma a vízben zajlik, a medence azonnal megtelik mozogni vágyókkal. Az Amerikából elterjedt, és eredetileg gyógytornászati célokra alkalmazott aquafitness mára az egyik legkedveltebb nyári testmozgásnak számít. A nőknek, férfiaknak, idősebbeknek, túlsúlyosoknak, asztmásoknak és kismamáknak egyaránt ajánlott vízitorna egyik nagy előnye, hogy a felhajtóerő tehermentesítő hatása miatt könnyebbnek érezzük magunkat, pontosan 10%-át érezzük csak a szárazföldi testsúlyunknak. A gerinc- vagy visszerproblémákkal küzdők is nyugodtan kipróbálhatják az aquafitnesst, de bőr- és vesebetegség, valamint megfázás esetén ne merüljünk el a habokban. Ez a sekély és mély vízben is végezhető foglalkozás megannyi pozitív hatással bír: a hidrosztatikus nyomás megkönnyíti a légzést, serkenti a bőr vérellátását, a szív gazdaságosabban dolgozik, a pulzus gyorsabban helyreáll, nagyobb a hőleadás, ezzel aktivizálódik az anyagcsere-folyamat is. A víz fantasztikus közeg, hiszen egyszerre erősít, fogyaszt, hidratál, fejleszti az egyensúlyérzékünket és óriási élményt nyújt. Csak vigyázzunk, hogy a sok nevetéstől ne hogy izomlázzunk legyen!

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

anyák, gyermekek, idősek egyaránt örömeiket lelhetik a SUP-polásban, mivel ez nem egy extrém dolog, sőt az ember csendben a vízen 'járva' fedezheti fel a világot, és gyönyörködhet akár a naplementében is. Természetesen remek testedzésnek is megfelel, itthon is űzhető, és a felfújható deszkák (AirSUP-ok) a legpraktikusabb vizes hullámlovaglást teszik lehetővé. A természet közelségét és a testmozgás örömeit ötvözni vágyóknak tökéletes mozgásforma a stressz levezetésére is alkalmas állva evezés!

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

VÍZIFOCI – A CSALÁD SPORTJA

A vizet mindenki imádja, főleg a nagy

nyári kánikulában. Szerencsénkre az egyre közkedveltebb szórakozási forma, a vízifoci egyre nagyobb teret vív ki magának, ezzel is megkönnyítve a forró nyári napokat. Ez a frissítő csapatjáték napjainkban a céges rendezvények, családi napok, sportesemények főszereplőjévé „hullámozta magát”, a 10x20 méteres, bárhol felállítható felfújható pályájával és 10–15 cm mélységű vízzel. Kicsik, nagyok, idősek, fiatalok számára egyaránt önfeledt szórakozást nyújt, mivel a védősíkat bármelyik generáció a fejére húzhatja, és már indulhat is a csúszkálás, futkározás, hempergés a kellemes vízben. A térd- és ízületi problémákkal küzdőknek persze javallott, hogy inkább nézőként vegyenek részt a játékban, de

így is garantált az élmény. Szurkolóként jókat kacaghatunk az ügyetlennek tűnő focistákon, akik a vízben zsonglorkodva próbálnak kapura rúgni. A pályáknak természetesen maximálisan biztonságosnak kell lenniük, de a mérkőzések után a gyerekek pancsolójává is válhatnak, ezzel egyfajta 'strandfilinget' varázsolva a helyszínre.

<http://www.vizifoci.eu/>

FELTÖLTŐDÉS
HULLÁMOK
POZITÍV ENERGIÁK

TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A FOLYADÉKFOGYASZTÁSRÓL



A víz a földi élet meghatározó tényezője, az élő szervezetek valamennyi funkciójához nélkülözhetetlen. Míg étel nélkül akár 40 napig is kibírja az emberi szervezet, addig víz nélkül 1 hétnél több idő gyakorlatilag elképzelhetetlen. Egy felnőtt szervezetnek közel 60%-át víz alkotja, a hidratáltsági állapot befolyásolja többek között a fizikai és szellemi teljesítményt, hőszabályozást, gyakori oka a mindennapok során előforduló fejfájásnak. A folyadékfogyasztással kapcsolatban mégis számtalan téves és nem teljesen helytálló információ kering, amiket ideje letisztázni.

CSAK VÍZ ÉS ÁSVÁNYVÍZ JAVASOLT FOLYADÉKPÓTLÁSRA.

Tény, ami tény elsősorban energiamentes folyadékok javasoltak szomjoltásra, ideális esetben a napi folyadékszükséglet 80%-a vízből és egyéb italokból származzon. Azonban egyes – az Európai Hidratációs Intézet által közzétett – publikációk alapján, a változatosság nem csupán az étkezéseket tekintve előnyös, hanem a folyadékfogyasztás terén is érdemes figyelembe venni. Megállapították, hogy nagyobb mennyiségű a folyadékbevitel azoknak, akik többféle folyadékot fogyasztanak, azokkal szemben, akik csupán vizet vagy ásványvizet engednek meg maguknak. Ezért egyáltalán nem probléma, ha olykor kevés teát, 100%-os gyümölcslevet, üdítőt fogyasztunk, melyek lehetőleg hozzáadott cukorban nem bővelkednek.

MÁSNAPOSSÁG ELLEN A LEGJOBB, HA MÁSNAPO LEGALÁBB 2 LITER VIZET MEGISZUNK.

Jó, ha tudjuk, hogy alkoholfogyasztás során nem csupán rengeteg felesleges kalóriához juttatjuk a szervezetünket, hanem dehidratáció is kialakulhat, köszönhetően az alkohol vízhajtó hatásának. Amennyiben el szeretnénk kerülni a másnapossággal járó kellemetlen fejfájást, hányingert, hányást, szédülést, koncentrációs problémákat, akkor érdemes nem csupán másnap jelentős mennyiségű folyadékot fogyasztani, hanem az alkoholfogyasztás előtt is, sőt alatta is. Szomjunk oltására elsősorban ne az alkoholos italokat részesítsük előnyben, hanem többségében vizet, ásványvizeket, energiamentes italokat fogyasszunk.

MINÉL VILÁGOSABB A VIZELET, ANNÁL JOBB A FOLYADÉKELLÁTOTTSÁG.

Ez egy helytálló állítás, hiszen a vizelet színe jól tükrözi a hidratáltsági állapotunkat. Sötétebb árnyalatot tapasztalhatunk, ha kevés a folyadékfogyasztás, míg világosabb színnel találkozhatnak a naponta 2-3 litert elfogyasztók. Sok esetben az ember nem érez szomjúságot, különös tekintettel azokra, akik megszokták, hogy kevés folyadékot vesznek magukhoz, ezért érdemes az egész nap során figyelemmel kísérni a megfelelő folyadékfogyasztást, és rászoktatni magunkat a rendszeres, kis mennyiségű ivásra.

FOLYADÉKFOGYASZTÁSBA NEM SZÁMÍTANAK BELE A MAGAS FOLYADÉKTARTALMÚ ÉTELEK, CSUPÁN AZ ELFOGYASZTOTT VÍZ, ÁSVÁNYVÍZ, ÜDÍTŐITALOK.

Sokan nem tudják, hogy a nőknek javasolt napi 2 liter folyadék és a férfiaknak ajánlott 2,5 liter folyadék naponta történő elfogyasztásához hozzátartoznak az elfogyasztott italok és a magas folyadéktartalmú élelmiszerek is. Élelmiszerek közül a gyümölcsök és zöldségek tömegének közel 70-90%-a víz, ezenkívül jelentős folyadéktartalommal rendelkezik a joghurt, kefir, főtt rizs, főtt tészta, levesek, főzelékek, de a halaknak is jelentős a nedvességtartalmuk. Ezért természetesen ezen élelmiszerek elfogyasztása is hozzájárul a napi folyadékbevitelhez, ami mindenképp jó hír a levesek és a görögdinnye szerelmeseinek.

ÉRDEMES VÁLTOGATNI A FOGYASZTOTT ÁSVÁNYVIZEKET.

Ez az állítás csupán részben igaz. Azok az ásványvizek, amik több mint 2000 mg ásványi anyagot tartalmaznak literenként, azoknál valóban érdemes az elfogyasztott mennyiségre odafigyelni, mivel nagy mennyiségű, rendszeres fogyasztásukat összefüggésbe hozták vese- és epeköképződéssel. Fontos azonban figyelembe venni, hogy hazánkban a legtöbb ásványvíz 500 és 1000 mg közötti ásványi anyagot tartalmaz literenként, így ilyen jellegű korlátozásra az esetek többségében nincs szükség, a kedvenc ásványvizünket fogyaszthatjuk folyamatos jelleggel, hosszú időn keresztül. Ám érdemes olykor a palackokon lévő címkét is ellenőrizni a tudatos ásványianyag-bevitel kedvéért.

SPORT KÖZBEN IS BŐVEN ELÉG SIMA CSAPVIZET VAGY ÁSVÁNYVIZET FOGYASZTANI A MEGFELELŐ HIDRATÁLTSÁGI ÁLLAPOT FENNTARTÁSA ÉRDEKÉBEN.

A legtöbb sportoló azzal tisztában van, hogy inni kell intenzív mozgás közben, ám azzal már kevesen törődnek, hogy a verejték nem csupán vizet, hanem különböző ásványi anyagokat is tartalmaz. Szabadidősportolók, hobbisportolók esetében, akik heti néhány alkalommal 1 órát nem meghaladóan sportolnak, számukra elegendő szomjuk oltására víz, illetve csapvíz fogyasztása is. Viszont versenysportolók esetében, és 1 órát meghaladó intenzív edzéseken részt vevők számára javasolt a teljesítményük növelése érdekében izotóniás sportitalok fogyasztása is.

Az egészséges életmód szerves részét képezi a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás. A csapvíz és az ásványvíz mellett ajánlott magas víztartalmú élelmiszereket is rendszeresen a mindennapokba építeni a megfelelő hidratáltsági állapot elérése érdekében, és a változatosságra törekedni az élet ezen területén is.

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

CITROMOS LAZACFILÉ, PÁROLT BARNA RIZZSEL ÉS CERUZABABBAL



HOZZÁVALÓK:

- 200 g lazacfilé
- 50 g barna rizs
- 300 g ceruzabab
- 40 g szezámmag
- olívaolaj
- só, bors, citromlé, petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS:

- A lazacot először papírtörőre helyezjük és leszárítjuk, mindkét oldalát sózzuk és borsozzuk, illetve kerül rá néhány csepp citromlé is, így hagyjuk kb. 5–10 percre.
- Közepesen forró serpenyőbe rakunk kevés olívaolajat és mindkét oldalát sütjük a hahnak kb. 5 percre (persze függ a vastagságtól).
- A barna rizst 3X-os mennyiségű vízzel felengedjük és kb. 50 perc alatt puhára főzzük alacsony fokozaton, ízesítjük sóval, petrezselyemmel.
- A ceruzababot átforgatjuk kevés olívaolajon, kevés vizet aláöntve félpuhára pároljuk (még maradjon ropogós).
- Ízés szerint fűszerezzük: só, petrezselyem, fokhagyma.

Tipp: kevés szezámmagot pirítunk egy kis edényben, és ráöntjük a forró zöldbabra – sokkal különlegesebb köret.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

340 Ft



ATAISZ HOSSZÚ SZEMŰ BARNA RIZS, 500 G

Magas rosttartalmú gabona, mely értékes összetevője lehet egy egészséges étrendnek. Főzési ideje közel 50 perc, illetve háromszoros mennyiségű vízzel kell felönteni főzés során. Mivel egy gluténmentes alapanyagról van szó, így étkezésükbe beilleszthetik gluténérzékenyek is.

BARACKOS CHIA PUDING



HOZZÁVALÓK

- 1 dl kókusztej
- 2 ek. chia mag
- 2 db őszibarack
- mentalevél

ELKÉSZÍTÉS:

- A chia magot előző este hozzákeverjük a kókusztejhez, majd másnap reggelre egy puding állagú krémet kapunk.
- Hozzáadjuk az egyik héj nélküli, felkockázott őszibarackot, néhány mentalevelet és alaposan leturmixoljuk, hogy egy homogén állagot kapjunk.
- Végezetül a meghámozott második barackot is felkockázzuk és a chiapuding tetejére halmozzuk, továbbá 1-2 mentalevéllal díszítjük.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

2 099 Ft



NATURGANIC CHIA MAG, 500 G

A chia mag Mexikóban és Délkelet-Amerikában őshonos azték zsálya termése. A chia mag magas omega-3 zsírsavtartalmának köszönhetően hozzájárulhat a szív- és érrendszer védelméhez. Magas rosttartalma elősegíti a megfelelő bélműködést és a szénhidrátok felszívódását is lassítja. Kiemelkedő a kalcium-, fosfor-, kálium-, cink-tartalma, így tökéletes kiegészítője lehet egy változatos, kiegyensúlyozott étrendnek.

Játék



laktóz-
mentes

tejfehérje-
mentes

cukor-
mentes

glutén-
mentes

szója-
mentes

 **EGÉSZSÉGÁRUDA**
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK



*Vásároljon
online!*

Telefon: +36 70 428 5509 | E-mail: info@egeszsegaruda.hu www.egeszsegaruda.hu

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

PCOS INZULINREZISZTENCIA NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

ULTRAHANG DIÉTA KOZMETIKA SZÉPSÉG SPORT ERŐNLÉT

LABOR FÜL-ORR-GÉGÉSZET HALLÁS GYERMEKORVOSLÁS

KULTÚRA GASZTROENTEROLÓGIA IMMUNOLÓGIA ASZTMA

BŐRGYÓGYÁSZAT HORKOLÁS

WELLNESS BABA-MAMA

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE