

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

2016/3 690 Ft

22

EGÉSZSÉG

Klimax: Ne tegye tönkre a házasságát!

28

PRIMA MEDICA

Sportorvosi Központ

38

LIFESTYLE

Interjú Cseh Lászlóval

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA





Saliris Resort Spa & Konferencia Hotel **** superior

A hotel Egerszalók igazi nevezetessége, a föld mélyéből feltörő, termálforrás által létrehozott sódomb mellett található. A Saliris egy összetett fantáziászó, jelentése "sószivárvány", amely utal egyrészt a sódombra, másrészt arra a sokszínűségre, melyet a Resort nyújt: a 204 szobával és 1900 m² vízfelülettel rendelkező gyógy- és wellnessfürdőben összesen 17 kül- és beltéri medence kap helyet. Célunk, hogy vendégeink élményekben gazdagon, pozitívan feltöltődve, a visszatérés időpontját latolgatva gondoljanak vissza látogatásukra.



3394 Egerszalók, Forrás utca 6.
Tel.: +36 36/688 600

e-mail: sales@salirisresort.hu
web: www.salirisresort.hu

TISZTELT OLVASÓINK!

Ahogy már láthatták idén megjelent előző két lapszámunkból, 2016-ban a föld-víz-levegő-tűz elemek jegyében szerkesztjük magazinunkat. Így most őszi számunkban a levegő, a levegővel kapcsolatos kikapcsolódási lehetőségek kerültek előtérbe Lifestyle rovatunkban. Tippeket adunk levegővel kapcsolatos sportokhoz is, valamint kisgyermekes szabadtéri kreatív játékokhoz.

Szakmai cikkeinkben az őszi időszakot érintő betegségekről – a náthás panaszokról, az asztma fokozódásáról – is szólunk, az olyan témák mellett, mint például a rosaceaás bőr ápolása, a tápszeres bébitáplálás, valamint a változó kor okozta nehézségek.

Egy nagy levegővel startol az úszó is, de, hogy az egyik legeredményesebb magyar úszónak még ez is plusz erőfeszítést okoz, azt nem gondolnánk. Cseh Lászlót arról kérdeztük, hogyan egyeztethető össze az asztma és az élsport.

Tudják, hogy Harsányi Gábor nemcsak sikeres színész, de író is? Művészinterjúnkban vele beszélgetünk a pályájáról, a családjáról és – természetesen – arról, hogyan tartja magát kondiban.

Fogadják szeretettel magazinunkat és használják ki az őszi friss levegőt, tegyenek nagy kirándulásokat a színes őszi tájakon!

Kellemes olvasást kívánunk!

Legyen velünk minden nap! Legyen egészséges minden nap!

Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató



IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2016/3 • 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: Fehérvári Norbert, Kendi Ágnes Hana, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Kultúra rovat fotó: Szirmai Klári • Címlapfotó: Adonyi Gábor • Címlapsztori fotó: Szaka József • 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 utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelent hirdetésekért a Kiadó felelősséget nem vállal. Támogatott oldalak jelölése (x).

A Széchenyi 2020 keretében európai uniós támogatással megvalósuló projekt:

Pályázat címe: Országos Egészségkoordinációs Központ kialakítása
Pályázat száma: GOP 3.3.2-13-2013-0042



TARTALOM

Egészség

Tápszerekkel kapcsolatos tévhitek	2
Párás időben fokozódnak az asztmás panaszok	4
Ne tegye tönkre a házasságát a klimax!	6
Hormonkezelés után emlőultrahang	8
Krónikus sokizületi gyulladás aktív terápiája	10
Rendszeres kontrollal a hirtelen szívhalál megelőzhető	12
Mozgással csökkenthető a koleszterinszint	14
Miért ne szedjen náthára antibiotikumot?	16
Trombózis megelőzése terhesség során	18
Fáradtság és a cukorbetegség	20
A rosacea nem mindenkinél okoz azonos tüneteket	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Szemem Fénye Alapítvány	27
Intézmény: Sportorvosi Központ	28
Portré: Dr. Augusztinovicz Monika	30
Kutatás+Innováció: Csúcsteljesítmény csúcstechnológiával	32

LifeStyle

Címlapsztori: Cseh László – Nagy levegő, vigyázz, kész rajt!	38
Utazás: Vegyünk egy őszi, nagy levegőt!	40
Kultúra: Harsányi Gábor	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: ŐsSzeles játékok	46
Szépség: Őszi egészségtréning	48
Sport: Teret és levegőt!	50
Gasztronómia: Tévhitek és tények a puffasztó élelmiszerekről	52
Receptek	54
Játék	56

A TÁPSZEREKKEL KAPCSOLATOS

Az anyatej a legtökéletesebb táplálék a csecsemő számára. A természet is úgy alkotta meg, hogy a gyermek igényeihez igazodjon az összetétele, így nyilván az édesanyák sem szeretnék ettől önként megfosztani gyermeküket. Vannak azonban olyan helyzetek, amikor minden próbálkozás ellenére sem jön össze a szoptatás. Ilyenkor kell jó döntést hoznunk, szakemberhez fordulni, aki megbízható tanácsokat tud adni a további lehetőségekkel kapcsolatban.



TÁRSADALMI ELVÁRÁS?

A régen jellemző többgenerációs családokban a frissen szült kismamát a család többi nőtagja segítette, nem volt magára hagyva egy újszülött és a teljes háztartás ellátásával. Persze ma is hallunk szuperanyákról, akiknek a kisujjukban van minden tudás, de fogadjuk el, hogy nem vagyunk egyformák. Eleve sokat számít, hogy a szülés természetes úton-, vagy császárral történt, mennyire viselte meg az anyát, és egy sor egyéb körülmény is befolyásolja, hogy mennyire megy gördülékenyen az otthonlét a babával. Az újdonsült édesanyák életét megnehezíthetik a családtagok, rokonok megjegyzései, elvárásai, sokszor még kérések is. Ezek egyik sarkalatos pontja a szoptatás kérdése.

BÜNTUDAT ÉS „ROSSZ ANYA” BÉLYEG

Egy tavaly készült hazai felmérésből kiderül, hogy minden harmadik édesanya tapasztal valamilyen problémát a szoptatás

során – mondja dr. Polgár Marianne gyermekgyógyász, gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa. A legtöbben arra panaszkodnak, hogy kevés a tej. A tapasztalat sajnos azt mutatja, hogy ilyen esetben az édesanyák csak ritkán kérnek, vagy kapnak megfelelő segítséget. A környezet negatív megítélése miatt nem mernek tápszert sem használni, ezért inkább előbb kezdik meg a hozzátáplálást, mint hogy a baba életkorának megfelelően összeállított tápszert válasszák.

MILYEN OKAI LEHETNEK, HA NEM SIKERÜL A SZOPTATÁS?

Ha az édesanyának problémája van a szoptatással, azt már a kórházban, az első próbálkozásoknál érdemes jelezni, és szakember segítségét kérni. Ha erre nincs mód, vagy a problémák később, a hazaérkezés után jelentkeztek, akkor az interneten keresztül vagy a védőnő, gyermekorvos segítségével is fel tudja venni a kapcsolatot szoptatási tanácsadóval. A képzett szakember a legtöbb gyakori

TÉVHITEK MIATT EGYRE GYAKORIBB A TÚL KORAI HOZZÁTÁPLÁLÁS



CSAK TÁPSZERREL PÓTOLHATJA AZ ANYATEJET!

Az újszülött csecsemő bélrendszerében még nincsenek baktériumok, ezek a táplálkozás során, fokozatosan jelennek meg, így fejlődik és változik a bélflóra. Ez az intenzív változás egészen 3 éves korig tart, addigra a bélflóra összetétele állandóbbá, stabilabbá válik. Az immunrendszer megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen az egészséges bélflóra, az anyatej ennek kialakításában játszik szerepet. Ez a legtökéletesebb táplálék a gyermek számára, mely hosszú távú védelmet nyújt azáltal, hogy a későbbi életkorban is segíti az elhízás, allergia, gyulladásos bélbetegségek és a cukorbetegség megelőzését. Anyatej hiányában az egészséges bélflórát a gyermek életkorának megfelelő tápszer adásával biztosíthatjuk. Ha bármilyen okból nem sikerül a szoptatás, akkor prebiotikummal dúsított tápszer, probiotikum adása segítheti a gyermek kiegyensúlyozott táplálását és a jótékony baktériumok megtelepedését a bélben.

problémára tud megoldást javasolni. Melyek ezek?

- túl kevés anyatej,
- mellgyulladás,
- kisebesedett, vagy befelé forduló mellbimbó,
- nehezen beinduló tejtermelés.

Dr. Polgár Marianne szerint a szoptatással kapcsolatban felmerülő bizonyos nehézségeken – mint a helytelen táplálkozás, kevés folyadékbevitel, vagy a kezdeti aggodalmak – lehet segíteni, vannak azonban olyan helyzetek, amikor minden próbálkozás ellenére meghiúsul a szoptatás. Ilyen lehet akár egy komoly betegség-, vagy szülés utáni depresszió, de sajnos az is előfordul, hogy a sikertelen próbálkozások miatti stressz és a környezet felől érkező nyomás miatt nem sikerül a szoptatás.

A KORAI HOZZÁTÁPLÁLÁS NÖVELI BIZONYOS BETEGSÉGEK KOCKÁZATÁT

Ha a szoptatás nem sikerül, az elfogyasztott anyatej mennyisége nem elegendő, a gyermek a fejlődésben elmaradhat, ennek első jele a súlygyarapodás stagnálása. Ez esetben semmiképp nem jelenthet megoldást az anyatej tehéntejjel történő helyettesítése, a vizezett tehéntej sem jó választás! A kicsi szervezete nem tudja megfelelően lebontani a tehéntejet, komoly gyomor – és bélrendszeri panaszokat – hasfájás, hasmenés, puffadás – és allergiás tüneteket is okozhat. Szintén nem jó megoldás, ha a súlygyarapodást korábban megkezdett hozzátáplálással akarjuk behozni – figyelmeztet dr. Polgár Marianne. A hozzátáplálást a gyermek fél éves kora körül javasolt elkezdni. Az utóbbi idők kutatásai hívják fel a figyelmet az első 2-3 évben történő táplálás fontosságára. Ha ebben az időszakban túl korán vezetünk be bizonyos ételeket a baba étrendjébe és nem segítjük a megfelelő bélflóra kiépülését, akkor azzal nagy mértékben megnöveljük a későbbi életkorban megjelenő, népbetegségnek számító kórképek kialakulásának esélyét.





PÁRÁS IDŐBEN FOKOZÓDNAK AZ ASZTMÁS PANASZOK



TÖBB OKBÓL IS ERŐSÖDhetnek A TÜNETEK

A légnyomás- és hőmérséklet-ingadozás, a levegő páratartalmának hirtelen megemelkedése az egészséges szervezetre is hatással van, a krónikus betegséggel élőket azonban még inkább megviseli. Az asztmában és más krónikus légúti betegségben szenvedő betegek is gyakran számolnak be az időjárási változásokkal összefüggésben tüneteik rosszabbodásáról – magyarázza dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont orvosa. A hideg levegő, a szeles időjárás, vagy a túlzottan párás levegő egyaránt kedvezőtlen hatással lehet az alapbetegségre.

- Asztmás betegeknél a hideg levegő gyors belélegzése – például szabadban végzett sportok közben – könnyen rohamot provokálhat. Gyermekes esetében erre fokozottan figyeljük, mivel a fiatalabb korosztályban sokszor ez az asztma első tünete.
- Szeles időben a pollenszám különösen magas lehet, így az allergiás légúti betegségekben szenvedők tüneteik fokozódhatnak.
- COPD-os betegeknél a túl hideg és a meleg, párás levegő egyaránt kedvezőtlenül hat: a betegeket rendszerint kedvezőtlenül érinti a nedves légtömegek beáramlása is, gyakran már a front érkezése előtt tüneteik rosszabbodásáról számolnak be.
- Ne hagyatkozzunk kizárólag a pollennaptárra, kövessük nyomon az aktuális, napi pollenhelyzet alakulását is.
- Magas pollenkoncentrációt mutató napokon, vagy erősebb légszennyezettség mellett szintén erősödhetnek a légúti panaszok.
- Az arra érzékenyek számára lényeges, hogy nagyobb eső után a gombaspórák koncentrációja nő a levegőben.



FONTOS A GYÓGYSZEREK BEÁLLÍTÁSA!

Az információ már fél siker a megelőzéshez vezető úton, ezért elsődleges, hogy a betegek tudjanak arról: panaszaik az időjárás hatására is változhatnak – mondta el dr. Potecz Györgyi. Természetesen a tünetek változása egyéntől függ, ezért fontos segítség a tüneti napló vezetése, melyben a betegek naponta feljegyzik állapotuk változásait. Itt minden egyéb körülmény is jó, ha szerepel: az adott napon végzett fizikai aktivitás, esetleg lelki megterhelés, étkezési szokások és időjárási változások. Mindezek összehasonlítása segítséget nyújt a megfelelő gyógyszeres kezelés beállításához is, melynek köszönhetően a későbbiekben kivédhető a hirtelen állapotromlással járó esetek.



Az asztmások mellett a COPD-os betegek panaszai is felerősödhetnek a napokban gyakori esőzések hatására. A párás levegő mellett az időjárási frontok, a hideg, vagy a szeles idő is kedvezőtlenül befolyásolhatja a betegek állapotát.





NE TEGYE TÖNKRE A HÁZASSÁGÁT A KLIMAX!

A menopauza számtalan kellemetlen tünettől jár, amely nemcsak az érintett, de annak családjának mindennapjaira is kihathat. Ugyanis a hangulatingadozások és a libidó csökkenése komoly próbatétel elé állítja a párkapcsolatot, házasságot. Míg régebben a változókorral járó panaszokkal kénytelen volt a nő együtt élni, ma már igen hatásos kezelési módszerek léteznek arra, hogy elviselhetőbb legyen az egész család számára ez az időszak. Dr. Lőrincz Ildikót, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyászát kérdeztük a témában.

STRESSZ, ÁLLANDÓ SÍRÁS ÉS CSÖKKENŐ LIBIDÓ

A legjobban a házastársakra van hatással a menopauza, hiszen ekkorra rendszerint a gyerekek már nagyobbak, kevesebbet vannak otthon, esetleg ki is repültek a családi fészekből. A párkapcsolat azonban gyakran megsínyli ezt az időszakot, ugyanis a férj úgy érezheti, felesége megváltozott.

Ez bizonyos mértékben igaz is, hiszen a hormonok játéka több negatív tünetet is maga után von. A csökkenő progeszteron és ösztrogén miatt a hangulatingadozások sora, összeférhetetlenség és nagyfokú izzadás lép fel a nők életében, amelyet csak tovább rontanak a hirtelen és váratlanul érkező erős hőhullámok és alvászavarok. A házastársak közti problémát még tovább fokozza a hüvelyszárazság, a szexuális étvágy csökkenése, illetve elvesztése is. Ennek oka, hogy nem csupán a női nemi hormonok, hanem a tesztoszteron szintje is csökken.

VISSZAÚT AZ ELSÁRKÁNYOSODÁSBÓL

Mivel a menopauza okozta panaszok hosszú évekig is tarthatnak, érdemes még idejében megfelelő terápiás módszerekhez nyúlni – mondja dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza. Természetesen mindenkinél más-más mértékben jelentkeznek a tünetek – ráadásul van, akinél az összes fellép, és van, akinél csak néhány, és azok is kisebb mértékben –, így fontos, hogy megfelelő kezelési módszert válasszon. Mivel a menopauza egy igen összetett állapot, melyben elsődleges szerepük van a hormonoknak, érdemes olyan szakemberhez fordulni, akinek van tapasztalata ezen a

területen. Ugyanis a személyre szabott terápia elengedhetetlen ahhoz, hogy a klimax során – és után – a lehető legjobb életminőséget tartsa fenn a nő.

Bár léteznek természetes megoldások is a tünetek enyhítésére, azonban a súlyosabb esetekben hormonpótlás válhat szükségessé, hiszen ezzel nemcsak a panaszok mérséklődnek, de a szövődmények kialakulásának kockázata is csökken. Amennyiben a szakember úgy ítéli meg, nincs semmi kontraindikációja (pl. daganat, migrén, trombofília) a terápiának, úgy a hiányzó női nemi hormonokat (ösztrogént, progeszteront, vagy mindkettőt) juttatnak mesterségesen a szervezetbe. Ezáltal bár visszatérhet a vérzés, ám a kellemetlen tünetek megszűnnek, amit sokan megváltásként élnek meg, hiszen így minden visszaállhat a régi kerékvágásba. Fontos azonban tudni, hogy a hormonpótlás csakis szakorvosi javallatra alkalmazható, rendszeres ellenőrzés mellett, és egyénileg meghatározott ideig!

MENOPAUA SZEMÉLYRE SZABOTT TERÁPIA



Minden nő rémálma előbb-utóbb valóra válik: az ifjúságukat hátrahagyva nemcsak az idő múlásával szembesülnek, hanem olyan panaszokkal is kénytelenek megküzdeni, mint a hőhullámok, éjszakai izzadások, ingerlékenység, frusztráltság és a szexuális étvágy elvesztése vagy csökkenése. A változókor általában 45–50 évesen okoz komolyabb tüneteket – ám ez természetesen nem kőbe vésett szabály, hiszen ez elérkezhet korábban és később is. Ráadásul sajnos nem lehet olyan gyorsan kiheverni, mint egy egyszerűbb betegséget, ugyanis akár 10–15 évig is megkeserítheti az ember életét. Ez többek között azért is baj, mert egyrészt komoly szövődeményekkel is járhat a klimax okozta hormonváltozás – pl. szív- és érrendszeri problémák, csontritkulás –, másrészt a korosodó nő környezetét is megviselheti ez az állapot.





HORMONKEZELÉS UTÁN AZ EMLŐ-



Több nő is kénytelen élete folyamán valamilyen hormontartalmú gyógyszert szedni, legyen szó mesterséges megtermékenyítésről, hormontartalmú fogamzásgátló alkalmazásáról, vagy a menopauza tüneteinek csökkentéséről. Bármilyen is legyen az indok, az ilyen terápiák megnövelhetik a mellrák kialakulásának kockázatát. Dr. Gergely Mária radiológus, az Ultrahangközpont orvosa ennek okait és az ultrahangvizsgálat fontosságát ismerteti.

MIÉRT FOKOZZA A KÓROS SEJTBURJÁNZÁST A HORMONTERÁPIA?

Magyarországon évente több mint 7000 új emlődaganatot diagnosztizálunk, és élete folyamán minden 10. nőnél alakul ki emlőrák. A betegség kialakulásának pontos okait még nem tudjuk, de az bizonyított, hogy háttérben 5-10 százalékban genetikai okok állnak. Azonban már régóta ismert tény, miszerint az emlő rákos megbetegedésének kialakulásában szerepet játszanak a hormonok is – a hosszú ideig szedett hormonális fogamzásgátló gyógyszerek és az egyéb hormonterápiák. Az emlőkben keletkezett tumorok jelentős része hormonfüggő, és elsősorban az ösztrogén

tehető kialakulásukért felelőssé – ezért fontos tudni, hogy a hormontartalmú gyógyszerek ösztrogént is tartalmaznak. A szakemberek az ösztrogént egyfajta onkogénnek tartják, vagyis olyan anyagnak, amely fokozza a rákos sejtek burjánzását. A daganat valamilyen mutáció révén alakul ki, és nem reagál megfelelően a sejten belüli szabályozó folyamatokra, ezáltal a sejt gyors osztódásnak, burjánzásnak indul. Éppen ezért fontos, hogy hormonális fogamzásgátló módszer alkalmazása esetén évente egyszer vegyen részt ultrahangos emlővizsgálaton! Bármilyen hormonterápia során, és a kezelés végeztével is feltétlenül szükséges az évenkénti műszeres emlővizsgálat (panaszok esetén természetesen azonnal)!



ULTRAHANG ÉLEKET MENTHET



ULTRAHANGGAL FELLELHETŐEK A KI NEM TAPINTHATÓ CSOMÓK IS

Az emlők szerkezetének, állományának vizsgálata a mammográfia mellett ultrahanggal történik. Mivel az emlők mirigyállománya 40 év alatt lényegesen sűrűbb, ezért a fiatalabbaknál a röntgen helyett kizárólag ultrahangot használunk, ám idősebb korban is érdemes kiegészíteni a mammográfiát ezzel a vizsgálati módszerrel – javasolja dr. Gergely Mária radiológus, az Ultrahangközpont munkatársa. Az ultrahangvizsgálat teljesen biztonságos, és mivel nem jár sugárterheléssel, akárhányszor elvégezhető. Bár az emlők önvizsgálata kiemelt jelentőséggel bír a mellrák

felfedezésében, ám gyakran a sűrűbb mirigyállomány, a nem megfelelő tapintásos ellenőrzés, vagy az elváltozás túl apró mérete miatt nem derül fény az esetleges csomók meglétére. Éppen ezért az önvizsgálat nem ad 100%-os bizonyosságot, ezért hormonterápia során – és végeztével – fontos az emlők rendszeres ultrahangos ellenőrzése is, hiszen segítségével az olyan elváltozások is fellelhetők, amelyek fizikális vizsgálattal nem. Ezáltal a tumor már igen korai stádiumban kiszűrhető, lehetővé téve ezzel a mielőbbi kezelést, mely kulcsfontosságú a gyógyulás szempontjából!





KRÓNIKUS SOKÍZÜLETI AKTÍV

Sokunk életét megkeseríti az ízületi merevség, amelynek okozója több esetben a krónikus sokízületi gyulladás. Erről a problémáról és a betegség terápiájáról kérdeztük

Dr. Arnold Dénes Arnoldot, a Fájdalomközpont aktív fájdalomspecialistáját.

A rheumatoid arthritis autoimmun betegség

A krónikus sokízületi gyulladás, vagy latinul rheumatoid arthritis elsősorban az ízületeket támadja meg, de egyéb szerveket is érinthet. Autoimmun eredetű betegség, ami azt jelenti, hogy szervezetünk védekező rendszere, a saját sejtjeink, szöveteink ellen fordul. Szakemberek szerint az immunreakcióért felelős fehérvérsejtek az ízületek felszínére vándorolnak, ahol különböző, citokinnek nevezett fehérjék gyulladásba hozzák az ízületi felszínt. A rheumatoid arthritis kialakulásában veleszületett genetikai hajlam mellett, környezeti hatások is szerepet játszhatnak, (dohányzás, egyes vírusfertőzések).



GYULLADÁS TERÁPIÁJA

MELYEK A TÜNETEI?

A krónikus sokízületi gyulladás nők esetében 5-6-szor gyakoribb, mint férfiaknál, leggyakrabban 20–30 éves kor között kezdődik. Hazánkban a felnőtt betegek száma 50-60 ezerre tehető. A betegség általában lassan, fokozatosan alakul ki. Kezdetben csak egy terület, általában a kéz vagy a láb kisízületei érintettek, később aztán egyre több ízület, a térdék, a vállak, és a test egyéb részei válnak fájdalmassá.

Sokan számolnak be reggeli ízületi merevségről. Általános tünetként jelentkezik a fáradékonyság, a vérszegénység és a hőemelkedés is.

Egy idő múlva reumás csomók jelenhetnek meg a végtagokon, a kézfejekken, illetve a könyökökön. Kezdetben a tünetek enyhébbek lehetnek, és időszakos fellángolásokkal zajlanak, ám idővel egyre gyakrabban jelentkeznek a panaszok.

A RHEUMATOID ARTHRITIS DIAGNÓZISA

A pontos diagnózishoz elengedhetetlen a fizikális vizsgálat. A szakorvos megállapítja a körelőzményeket (a fájdalom kezdete, kialakulásának körülményei), felméri a fájdalom erősségét, és az ízületi merevség mértékét, megállapítja, hogy mely területek érintettek. A fizikális vizsgálaton túl elengedhetetlen a vérvétel, ahol a gyulladás és az esetleges antitestek „reumafaktor” jelenlétét vizsgálják. Gyanú esetén is érdemes röntgen-, ultrahang-, esetleg MRI- vizsgálatot is végezni, mivel a jellegzetes tünetek felismerésével idejében beazonosítható a probléma.

FONTOS AZ ÁLLAPOTROMLÁS MEGAKADÁLYOZÁSA

A krónikus gyulladás károsítja a porcokat, szalagokat, később a csontos képleteket is, végül komoly deformációkat okozva. Megfelelő kezelés hiányában megváltozhat az ízület alakja, a porcszövet pusztulásnak indulhat. Az életminőség és a további állapotromlás elkerülése érdekében nagy jelentőséggel bír a korai diagnózis felállítása és a mielőbbi hatásos kezelés megkezdése – mondja dr. Arnold Dénes Arnold.

GYULLADÁSCSÖKKENTÉS A FÁJDALOMMENTES ÉLETÉRT

A rheumatoid arthritis esetében alapvető teendők a fájdalomcsillapítás és a gyulladáscsökkentés. Dr. Arnold a terápia során, egy speciális hatóanyagokból álló célzott, szteroidmentes injekciós kezelést alkalmaz, mely a fájdalom forrásánál hat, gyors és hatékony megoldást nyújtva a gyulladás csökkentésére és a fájdalom csillapítására. Ezzel párhuzamosan megkezdődik a szakember által kontrollált funkcionális gyógytorna, amely lehetőséget nyújt a beszűkült ízületek kimozzgatására, és mozgásfunkció visszaállítására.

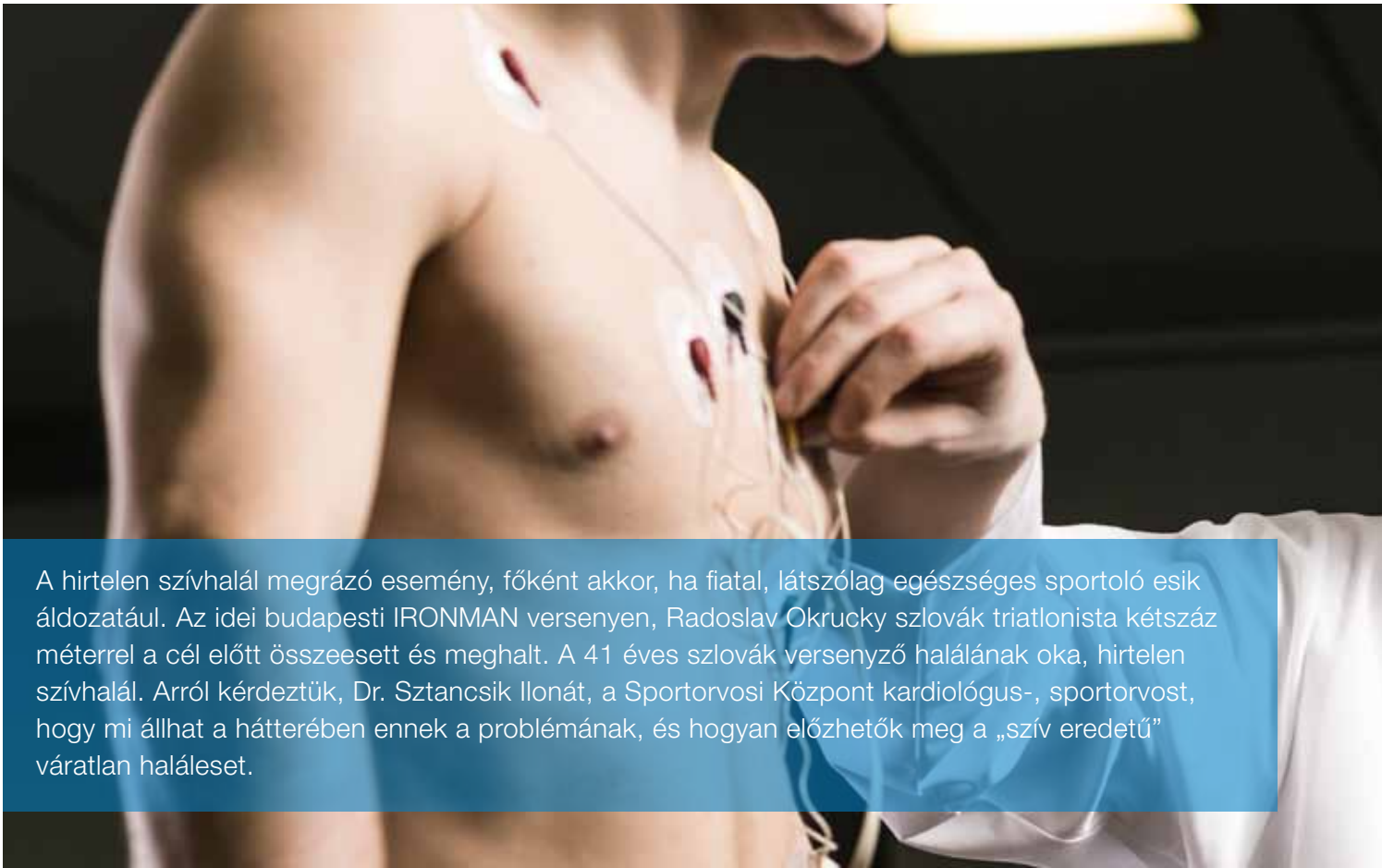
A rheumatoid arthritis ma még nem gyógyítható betegség, de az idejében megkezdett, célzott aktív terápiával, a gyulladást megszüntető fájdalomcsillapító kezelés, valamint a gyógytorna együttes alkalmazásával az ízületek és lágyrészek pusztulása lassítható, sok esetben megelőzhető. Ennek érdekében nagyon fontos, hogy aki észleli magán a tüneteket, haladéktalanul forduljon orvoshoz – tanácsolja Dr. Arnold Dénes Arnold, a Fájdalomközpont aktív fájdalomspecialistája.

CÉLZOTT KEZELÉS SZTEROIDMENTES INJEKCIÓ FUNKCIONÁLIS GYÓGYTORNÁ





RENDSZERES KONTROLLAL A



A hirtelen szívhalál megrázó esemény, főként akkor, ha fiatal, látszólag egészséges sportoló esik áldozatául. Az idei budapesti IRONMAN versenyen, Radoslav Okrucky szlovák triatlonista kétszáz méterrel a cél előtt összeesett és meghalt. A 41 éves szlovák versenyző halálának oka, hirtelen szívhalál. Arról kérdeztük, Dr. Sztancsik Ilonát, a Sportorvosi Központ kardiológus-, sportorvost, hogy mi állhat a háttérben ennek a problémának, és hogyan előzhető meg a „szív eredetű” váratlan haláleset.



EMBERPRÓBÁLÓ VERSENY

Egy IRONMAN versenyen az indulók 1,9 km-t úsznak, 90 km-t kerékpároznak és 21,1 km-t futnak, amely extra terhelést jelent az emberi szervezet számára. Egy kevésbé felkészült és edzett futó számára viszont az ilyenkor szokásos futóversenyek távjai is okozhatnak kardiológiai problémákat. „Az ilyen tragédiák elkerülése miatt, a komoly fizikai terhelést jelentő megmérettetéseken csak a rendszeres, nagyon részletes kardiológiai, sportorvosi vizsgálat elvégzése után szabadna indulni, megfelelő felkészülés, edzés után. Ugyanis, ha valaki nincs tisztában azzal, hogy baj van a szívével, és nagyfokú terhelésnek teszi ki a szervezetét, az rendkívül veszélyes lehet, a hirtelen szívhalál bekövetkezése szempontjából” – tudjuk meg, dr. Sztancsik Ilonától.

Ebben az esetben a halál váratlanul következik be. A tragédiát leggyakrabban bizonyos öröklődő szívbetegségek, a koszorúér-betegség, illetve szívritmuszavar okozza, de ismert szívbetegség nélkül is kiválthatja a stressz, az extrém mértékű fizikai megterhelés. Nagyfokú fizikai igénybevétel és nem megfelelő folyadék- és ionpótlás hatására súlyos szívritmuszavar és kamrafibrilláció léphet fel. Ennek során a szív rendkívül gyorsan ver, remeg, s ezzel megakadályozza a kellő mennyiségű vér beáramlását a kamrákba. A szabályos, egyszerre történő izom-összehúzódnás nélkül a szív képtelen a vérkeringést fenntartani, a pumpaműködés megszűnik, a keringés leáll. Számos esetben nem lehet előre számítani a bekövetkezéire, ilyen esetben a sportoló nem érez semmilyen különösebb előjelző panaszt, és a szívében sincs semmiféle elváltozás.



HIRTELEN SZÍVHALÁL - MI ÁLLHAT A HÁTTÉRBE?



KIK A LEGVESZÉLYEZTETTEBBEK?

Sajnos néhány esetben előfordul, hogy a legnagyobb

HÍRTELEN SZÍVHALÁL MEGELŐZÉSÉÉRT



VEGYÜNK RÉSZT RENDSZERESEN KARDIOLÓGIAI SZŰRÉSENI!

Ha sportorvos támogatása mellett, folyamatosan követjük egészségi állapotunkat, rendszeresen veszünk kardiológiai szűréseken, és időben felfedezzük a problémát, nagy eséllyel megelőzhetjük a komolyabb bajt. „Érdeemes odafigyeljünk még az enyhének tűnő panaszokra is, és csak akkor eddzünk és versenyezzünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. Különböző megbetegedések esetén, a szabadidős sportok is kizárólag orvosi felügyelet mellett végezhetők. Így a minimálisra csökkenthetjük a súlyos egészségkárosodások, illetve a hirtelen bekövetkező szívhalál esélyét” – hívja fel a figyelmet Dr. Sztancsik Ilona, sportorvos, kardiológus.

körültekintéssel végzett rendszeres és kötelező orvosi ellenőrzés ellenére is bekövetkezik ilyen típusú haláleset az élsportolók körében, de szerencsére, elenyésző a hirtelen szívhalál miatt elhunytak száma. Sokkal veszélyeztetettebbek viszont azok a 40 év körüli sportolók, akik amatőr szinten, orvosi kontroll nélkül sportolnak. Fontos, hogy a szabadidős sportokat intenzíven végző középkorúak is rendszeresen vegyenek részt sportorvosi ellenőrzésen. Abban az esetben ez feltétlenül szükséges, ha rendelkeznek szív- és érrendszeri rizikófaktorral, például magas a vérnyomásuk, vagy a vérzsírszintjük, de akkor is, ha nincsenek szív- és érrendszeri panaszaik. Ennél a korosztálynál ugyanis már fennállhat egy enyhe-, vagy komolyabb koszorúérbetegség, magas vérnyomás is, ami kis, vagy közepes fokú terhelésnél még nem okoz érzékelhető problémát, de nagyobb terhelés esetén már produkálhat tüneteket. „Esetükben így lehetséges a hirtelen bekövetkező, halálos, szíveredetű események megelőzése. Ezenkívül,

természetesen a rendszeresen sportoló fiatalabb korosztálynál is szükséges lenne a rendszeres sportorvosi vizsgálat, csakúgy-, mint a profi sportolóknál” – fejti ki véleményét a szakértő.

FONTOS A SPORTORVOSI KIVIZSGÁLÁS

A sportorvosi kivizsgálás során, az orvos elsőként kiszűri a kardiológiai rizikófaktorokat. Tájékozik arról, hogy történt-e a sportoló családjában szíveredetű haláleset, vagy szívbetegség, illetve volt-e az illetőnek bármiféle panasa – légszomja, mellkasi fájdalom, szédülése – edzés-, vagy versenyzés alatt. Ez után fizikális vizsgálat és EKG elvégzésével megállapítja, hogy a sportoló szíve normálisan működik-e. Amennyiben a vizsgálatok bármilyen szíveredetű eltérésre adnak gyanút, további kardiológiai kivizsgálásra van szükség.





MOZGÁSSAL

CSÖKKENTHETŐ A

KOLESZTERINSZINT

A koleszterin-anyagcsere 40 éves kor felett, sajnos, gyakran felborul. Erre a problémára világszerte milliók szednek koleszterincsökkentő készítményeket, pedig vannak gyógyszer nélküli lehetőségek is, ennek a kockázati tényezőnek a megszelídítésére. Arról kérdeztük Németh Vivient, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutáját, hogy melyek azok a módszerek, amelyek hozzájárulnak a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez.

VISSZAJELZÉS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUNKRÓL

A vér koleszterinszintje, az egészségünket jellemző, annak állapotáról fontos visszajelzést adó érték. Általánosan kijelenthető, hogy felnőttek esetében a vér összkoleszterinszintje ne haladja meg az 5,2 mmol/l értéket, de az sem mindegy, hogy az összkoleszterinen belül, milyen arányban található meg a triglicerid, az LDL és a HDL típusú koleszterin. A szakorvos számára ezek az értékek fontos jelzőszámok, mert ezek alapján állítja fel a diagnózist és javasol a beteg számára komplex terápiát, a koleszterinszint csökkentésére. A magas koleszterinszint ugyanis olyan kockázati tényező, amely nagymértékben hozzájárul az érlemeszesedés kialakulásához, ezáltal számos olyan súlyos szív- és érrendszeri betegség megjelenésének az esélyét megnöveli, mint a trombózis, az infarktus, vagy az agyvérzés. A mozgásszegény életmód, a genetikai hajlam, a helytelen táplálkozás, az alkoholfogyasztás, pedig mind-mind hozzájárul a zsíryanagycsere-probléma kialakulásához a szervezetben.

EGY TUDOMÁNYOS VIZSGÁLAT BIZTATÓ EREDMÉNYEI

Régóta ismert tény, hogy a testmozgás pozitívan befolyásolja a szív- és érrendszer állapotát, többek között azért is, mert hozzájárul az összkoleszterinszint csökkenéséhez. Ezt erősítette meg az a korábbi kutatás is, amelyet a Journal of Lipid Research ismertetett. A felmérésből kiderült, hogy a rendszeresen mozgó emberek „jó”, HDL-koleszterinszintje magasabb, ami a szív- és érrendszer jobb védelmét biztosítja. A „rossz”, LDL-koleszterin pedig alacsonyabb értéken volt azoknál, akik legalább hetenként egy órát töltöttek könnyű, vagy közepes intenzitású mozgással, például lendületes, gyors gyaloglással. A kedvező hatás kiváltképp a változókorú

hölgyeknél érvényesült. A tanulmány igazolta azt is, hogy azok a felnőttek, akik hetenként legalább ötször 30–60 percet mozognak, megteszik a legfontosabbat szívük egészségének megőrzéséért. „Továbbá fontos kiemelni, hogy testmozgás hatására, a triglicerid szintben is kedvező változás figyelhető meg” – tette hozzá Németh Vivien.

MILYEN AZ IDEÁLIS MOZGÁSFORMA?

Alapvetően, a sportok közül a legalkalmasabbak az ún. aerob mozgások, pl. futás, úszás, evezés, kerékpározás, de a tempós séta is. Ezeknek a mozgásformáknak a kombinálása javítja az állóképességet, a szív- és érrendszer állapotát, valamint erősíti a vázizomzatot. A kedvező élettani hatások eléréséhez fontos, hogy a mozgást rendszeresen, legalább heti 3-4-szer, valamint minimum fél órán át végezzük. Törekedjünk mindennap könnyű fizikai aktivitásra, és legalább kétnaponta javasolt közepes intenzitású mozgás, valamint, az állóképesség fejlesztése mellett, izomerősítő gyakorlatokat is végezni kell hetente két alkalommal. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a kiválasztott mozgásformának meg kell felelnie egészségi állapotunknak, ezért javasolt mozgásterapeuta tanácsát kikérni, mielőtt belevágunk. Minden esetben –, különösen negyven év felett – szükség van szakember által végzett alapos állapotfelmérésre is, hogy a terhelhetőségre fény derüljön. A mozgásterapeuta ez után életkorunknak, érhálózatunk állapotának, fittségi, állóképességi szintünknek megfelelő, a fokozatosság elvét figyelembe vevő edzésprogramot készít, valamint személyre szabott tanácsokkal lát el minket.





ÁTFOGÓ MEGKÖZELÍTÉS SZAKÉRTŐI SEGÍTSÉGGEL

Az eredményes koleszterinszint-csökkentéshez fontos az átfogó megközelítés. A rendszeres testmozgás mellett szükség van a kiegyensúlyozott, telített zsírokban szegény, rostban gazdag diétára, amelynek segítségével megszabadhatunk az esetlegesen meglévő súlyfeleslegünktől, valamint javíthatunk testösszetételünk arányain. Ennek összeállításában ajánlott dietetikus szakember segítségét kérnünk. Fontos továbbá a dohányzás, az alkoholfogyasztás mellőzése és a stresszhatások levezetése is. Magas koleszterin szinttel rendelkezők számára jó hír, hogy komplett életmód orvosi programmal – mely magában foglal egy személyre szabott étrendet és mozgásterápiás programot – néhány hét alatt nemcsak jobb közérzet érhető el, hanem a koleszterinértékek csökkenése is megfigyelhető. Természetesen az életmódváltás mellett szükséges a magas koleszterinszint okának orvosi kiderítése, amely lehet genetikai örökség, vagy alacsony pajzsmirigyfunkció is. „Ne feledjük, az egészséges életmódnak ilyen esetekben is alapvető gyógyító, a gyógyszeres kezelést kiegészítő, támogató hatása van” – tudjuk meg Németh Vivien mozgásterapeutától.



MIÉRT NE SZEDJEN NÁTHÁRA ANTIBIOTIKUMOT?

Az ősszel együtt megérkezett a náthaszegzon is. A hirtelen jött lehűlés megviseli a szervezetet, ebben az időszakban többen betegszenek meg, gyakoriak a felső légúti betegségek. A mielőbbi gyógyulás reményében sajnos még mindig sokan esnek abba a hibába, hogy a házi patikából, egy korábbi betegségből megmaradt antibiotikummal kezdenek öngyógyításba, vagy nem az orvos utasításainak megfelelő mennyiségben és ideig szedik a felírt gyógyszereket.

MIRE VALÓ AZ ANTIBIOTIKUM?

Az antibiotikumok olyan gyógyszerek, amelyek képesek felvenni a harcot a szervezetben megtelepedett baktériumokkal szemben. Nagyon fontos szerepük van a baktériumok által okozott fertőzések kezelésében, de hatástalanok a fertőzések másik típusa ellen, amelyet vírusok okoznak – magyarázza dr. Fülöp Györgyi fül-orr-gégész, audiológus, a Fül-orr-gége Központ orvosa. Antibiotikumot alkalmazunk például az arc- és homloküreg-gyulladás, a tüszős mandulagyulladás, a gennyes középfülgyulladások kezelésére, hogy csak néhány, ősszel-télen gyakran előforduló betegséget említsünk. Ebben az időszakban leggyakrabban vírusos eredetű felső légúti betegségek fordulnak elő, azonban ezekben az esetekben az antibiotikumok hatástalanok.

MIÉRT VESZÉLYES A SZÜKSÉGTELEN ANTIBIOTIKUMSZEDÉS?

Ha vírusos eredetű megbetegedés esetén szedünk antibiotikumot, az nem pusztán felesleges, hanem káros szövődményekkel is járhat. Előfordul, hogy vírusbetegség esetén „megelőzés” céljából, a súlyosabb tünetek megjelenését megakadályozandó, vagy a gyorsabb lefolyás érdekében kezd el valaki antibiotikumot szedni – helytelenül. Dr. Fülöp Györgyi egy gyakori esetre hívja fel a figyelmet: „Vírusos eredetű fertőzés esetén, orvosi javaslat nélkül bevett antibiotikum magára a vírusfertőzésre hatástalan! Hatására viszont a szervezetben a hasznos baktériumok elhalhatnak, és sajnos a helyüket a gyakran sokkal veszélyesebb, az antibiotikummal szemben ellenálló (ún. rezisztens) baktériumtörzsek foglalhatják el, így az influenza súlyos szövődményeit az antibiotikum szedése elősegítheti.”

HOGYAN SZEDJE HELYESEN?

– Antibiotikumot csak orvosi utasításra szedjen! Miért? Mert a baktériumoknak számos típusa okozhat beteg-

séget, ezekre megfontoltan kell kiválasztani az alkalmas terápiát. A helyes antibiotikumválasztáshoz emellett figyelembe kell venni az infekció helyét, a klinikai kép súlyosságát, a rizikófaktort jelentő alapbetegségeket, a beteg életkorát, testsúlyát, máj- és vesefunkcióját egyaránt.

– Ne kísérletezzen öngyógyítással! A kórokozók elpusztításához az adott hatóanyagot, a megadott mennyiségben és ideig kell szedni. Egyik gyógyuláshoz szükséges feltételt sem teljesítjük, ha abba a hibába esünk, hogy az előző, hasonló tüneteket okozó betegségből megmaradt pár szem gyógyszert vesszük be. Ha így el is érünk némi javulást, az csupán átmeneti, az így szedett antibiotikummal a betegség könnyen kiújulhat, vagy súlyosbodhat is.

– Az előírt mennyiséget szedje be! Gyakori eset az is, hogy a beteg jobban érzi magát, így pár nap után el is hagyja a gyógyszer szedését, hiszen azt gondolja, hogy felesleges, ha már úgy is meggyógyult – mondja dr. Fülöp Györgyi. „A baktériumok egy része így azonban nem pusztul el, hanem ismét szaporodni kezdhet. Ráadásul a kezelés utolsó szakaszáig csak a legellenállóbb baktériumok képesek kitartani, és ha ilyenkor függesztjük fel a kezelést, mondván, hogy azt a néhány utolsó szemet már nem érdemes bevenni, akkor pont ezeknek a legellenállóbb kórokozóknak adunk esélyt a szaporodásra.” – Vegyen mellé probiotikumot is! Sokan a kellemetlen mellékhatásoktól tartva függesztik fel, vagy csökkentik le az orvos által előírt antibiotikumok szedését. Való igaz, hogy az antibiotikumok nemcsak a kórokozókat, hanem a bélben élő jótékony baktériumokat is pusztítják, ennek következtében jelentkezhet hasmenés, hasfájás, bélgyulladás, puffadás. Ezek megelőzésére, az egészséges bélflóra támogatására szükséges az antibiotikumos kezelés probiotikum szedésével is kiegészíteni, így a felsorolt panaszok megelőzhetők vagy csökkenthetők.



VÍRUS VAGY BAKTÉRIUM?

A vírus okozta nátha egy hét alatt rendszerint magától is gyógyul. Ez idő alatt sok pihenés, folyadékfogyasztás javasolt, a náthás tüneteket fájdalomcsillapítóval, orrcseppel enyhítsük. Ha a tünetek ez idő alatt nem múlnak el, vagy 10–14 napon túl is orrfolyást tapasztalunk, forduljunk orvoshoz. Korábban is javasolt felkeresni a szakembert, ha az első pár napban a tünetek rosszabbodnak, vagy a betegség első hetében fülfájás, esetleg szűnni nem akaró köhögés, magas láz jelentkezik. Ezek a tünetek bakteriális felülfertőződésre is utalhatnak, amit ismét csak a megfelelő antibiotikummal lehet kezelni.





MIKOR

VAN SZÜKSÉG TROMBÓZIS-

A várandósság és a gyermekágyi időszak megnöveli a mélyvénás trombózis kialakulásának kockázatát elsősorban a szervezetben végbemenő hormonális változások következtében. Természetesen ez még nem egyenlő azzal, hogy a kismamánál ki is alakul véralvadási probléma, így az esetek többségében a terhesség zavartalanul zajlik. Dr. Szélessy Zsuzsannától, a Trombózisközpont hematológus főorvosnőjétől megtudhatja, hogy mégis mikor van szükség prevencióra.



MEGELŐZÉSRE TERHESSÉG SORÁN?

MEGNÖVEKEDETT RIZIKÓ

A várandósság során a test rengeteg változáson megy keresztül, többek között az elvérzés elkerülése érdekében megnő az alvadási faktorok aktivitása, miközben csökken a véralvadást gátló fehérjék mennyisége. Éppen ezért az egészséges kismamánál terhesség alatt négyszeresére, míg a gyermekágyban tizennégyszeresére nő a trombózis kialakulásának esélye. A veszély még nagyobb, ha az illetőnek genetikai hajlama van a vérrögösöedésre (pl. Leiden-mutáció), súlyosabb visszértágulatokkal küzd, feküdnie kell, vagy ha nem megfelelő életmódot folytat (túlsúly, mozgáshiány, kevés folyadékfogyasztás). A mélyvénás trombózis egyik fő veszélye az életveszélyes tüdőembólia, ugyanis a vérrög egésze vagy egy darabkája leszakadhat, és bekerülve a véráramba, a tüdőbe juthat.

A súlyos szövődmény kialakulásának elkerülésére, fokozott kockázat esetén az orvos kis molekulatömegű heparininjekciót (LMWH) írhat elő, mely megakadályozza a vérrögök kialakulását, méghozzá úgy, hogy a magzatot közben nem veszélyezteti.

MIÉRT VESZÉLYES A TERHESSÉGI TÚLSÚLY?

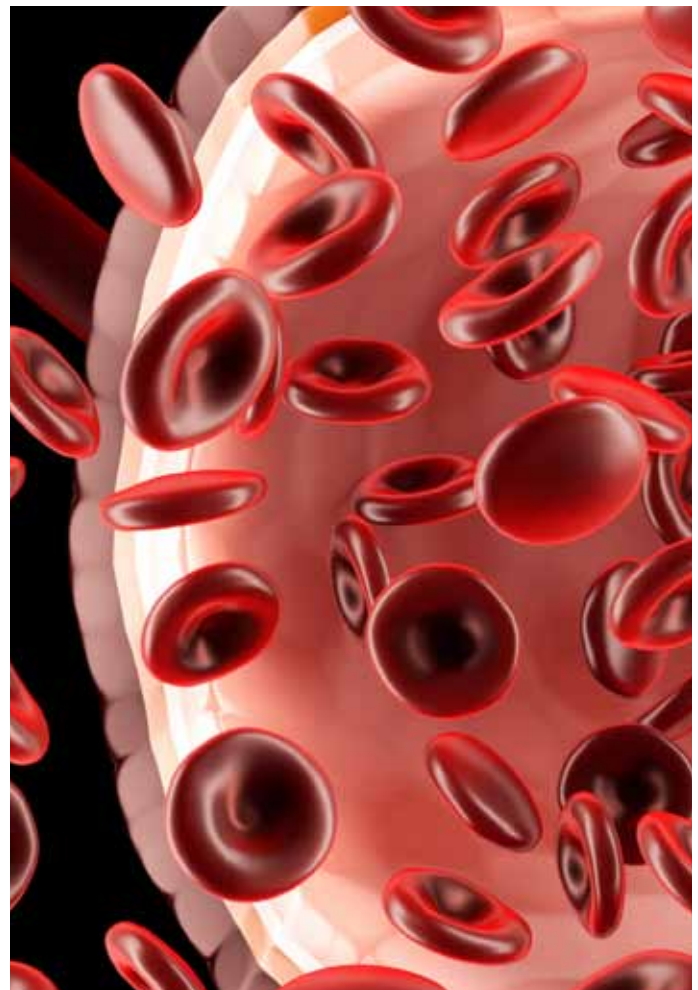
A mélyvénás trombózis megelőzésének több módja is van, melyeket egyébként az egészséges nőknek is érdemes követniük. Ilyen többek között a bőséges folyadékfogyasztás és a rendszeres testmozgás, melyek megakadályozzák a vér pangását az alsó végtagokban, illetve visszéréség esetén érdemes kompressziós harisnyát is hordani a jobb vénás áramlás érdekében!

Előfordulhat, hogy ezek az óvintézkedések kevésnek bizonyulnak – ilyenkor hasfalba adott LMWH-ra van szükség, egyrészt a vetélés/koraszülés, másrészt az anyuka mélyvénás trombózisának elkerülése céljából. A trombózt megelőző injekciót a baba világra jövetelét követően a gyermekágyas időszakban is folytatni kell, általában 6 hétig (van, hogy tovább, ha pl. kombinált trombofília áll fenn) – mondja dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombóziköz-pont hematológus főorvosnője.

Hogy kiknek kell prevenciósj injekciós kezelésben részesülniük, azt a szakorvos dönti el előzetes konzultáció és

részletes állapotfelmérés után. Leggyakrabban súlyosabb trombofília (pl. Leiden-homozigóta), régebbi trombózis/tüdőembólia esetén van rá szükség. Viszont ha még nem volt mélyvénás trombózisa, tüdőembóliája a kismamának, ám ismert trombofiliás, akkor az illetőnek nem mindig kell a terhesség elejétől alvadástgátlóval szűrnie magát, többnyire csak a terhesség vége felé és a gyermekágyban van rá szükség.

Hogy a szakorvos pontosan mikortól ajánlja az injekciós kezelést, az több tényezőtől is függ, pl. testsúlytól, ikerterhességtől, a trombofília súlyosságától, a visszértágulat mértékétől, illetve bizonyos nőgyógyászati/belgyógyászati betegségektől is – teszi hozzá a hematológus.





FOLYAMATOSAN **FÁRADT?** LEHET



Az őszi velejárója az ilyenkor jelentkező fáradtság is, ami azonban sok esetben nem írható az évszak számlájára. Hátterében ugyanis fel nem ismert cukorbetegség is állhat, ebben az esetben pedig sürgősen orvosolni kell a problémát.

A cukorbetegségről, valamint a kór és a fáradtságérzés összefüggéseiről Dr. Polyák Annamáriát, a Budai Endokrinközpont diabetológusát kérdeztük.



FÁRADT VAGYOK, EZ NORMÁLIS?

A fáradtság egy teljesen normális állapot, persze csak észszerű keretek között. Az állandósult fáradtság azonban már nem normális. Ebben az esetben gondolni kell arra is, hogy a hátterében cukorbetegség állhat.

Hazánkban minden diagnosztizált cukorbetegre jut egy még diagnosztizálatlan beteg. Sajnos azonban ez nem azt jelenti, hogy ilyenkor még a kór nem roncsolja, akár visszafordíthatatlanul is a szervezetet. A cukorbetegség sokszor évekig tünetmentes lehet, de az is előfordul, hogy a jelentkező tüneteket – mint amilyen az állandó fáradtság-érzés – a beteg egyszerűen nem veszi komolyan, mert úgy gondolja, nem állhat veszélyes betegség a háttérben.



CUKORBETEGSÉG ÉS FÁRADTSÁG

Dr. Polyák Annamária, a Budai Endokrinközpont diabetológusa elmondta, hogy a cukorbetegség tünetei között előkelő helyen szerepel a fáradtság is, mely ugyan egy igen általános jelenség, mégsem mindegy, milyen régóta, és milyen rendszeresen áll fenn. A nem megfelelő életmód, a rossz táplálkozási szokások, valamint a kialvatlanság, örökletes tényezők, és egy sor más részlet is hozzájárulhat ahhoz, hogy a szervezetben 2-es típusú cukorbetegség alakuljon ki.

A cukor, egészen pontosan a glükóz a test üzemanyaga. A vér juttatja el a sejtekhez, ahol azok inzulin jelenlétében felveszik azt. Az inzulin nevű hormont a hasnyálmirigy speciális sejtjei termelik. A glükózt a szervezet a bevitt táplálékból állítja elő. Ha a bevitt cukor mennyisége túl magas, az megemeli a vércukor szintjét is, ami több inzulin termelésére sarkallja a hasnyálmirigyet. Ez a folyamat



HOGY **CUKORBETEGSÉGE** VAN!



egészséges, ám csak abban az esetben, ha a vércukorszint nem folyamatosan magas. Ebben az esetben kezdetben a sejtek inzulinérzékenysége romlik – vagyis ugyanakkora mennyiségű glükóz felvételéhez több inzulin kell –, valamint a hasnyálmirigy extra munkája miatt a szerv kifáradhat, vagyis az inzulintermelés sem lesz kielégítő. Ez pedig hosszabb távon akár a részleges, vagy teljes termelésleálláshoz is vezethet, így pedig a beteg inzulinpótlásra szorul majd.

DIAGNÓZIS ÉS KEZELÉS

A cukorbetegséget a tünetek alapján is ki lehet szűrni, abban az esetben, ha azok jelentkeznek, illetve a betegség jellegzetes, sokak által ismert tünetei közé tartoznak. Más esetekben a rendszeres ellenőrzés és az egészséges életmód jelentheti a megoldást.

A vércukorszint ellenőrzése mellett az inzulinszint ellenőrzésére is szükség lehet, hiszen ez az adat is mu-

tathatja a cukorbetegség kezdődő fázisát. Ha az orvos a betegséget diagnosztizálja, akkor az elsődleges és legfontosabb feladat a vércukorértékek normalizálása. A páciens életmódra vonatkozó tanácsokkal való ellátása után a gyógyszerelés mértékének pontos meghatározása következik, ami a beteg klinikai állapotának függvényében változtatásra szorulhat.

A gyógyszerek hatóanyagának és dózisának meghatározása ugyanis a betegség alakulásának függvénye. Ennek megfelelően a rendszeres kontroll a cukorbetegség későbbi szakaszaiban is elengedhetetlen fontosságú.



A ROSACEA NEM MINDENKINÉL OKOZ AZONOS TÜNETEKET

Vörös, kipirulásra hajlamos, érzékeny bőr, kitágult erek – a rosacea általános tünetei. Az elsősorban nőket érintő bőrbetegségnek több altípusa is létezik. A következőkben a Nemzeti Rosacea Társaság által meghatározott rosaceatípusokat vesszük sorra Peterman Krisztina, a Dermatica kozmetikusának segítségével.

A BETEGSÉG NÉGY ALTÍPUSA

A rosacea elsősorban nőket érintő betegség, első tünetei általában 30–50 év között jelennek meg. A Nemzeti Rosacea Társaság által, a Journal of the American Academy of Dermatology folyóiratban közzétett írás alapján, a rosacea négy altípusát különböztetjük meg. Ezenkívül létezik még egy variáns, a granulomatózus rosacea, amit főként a szem körül és az orron megjelenő göbök, sárgásbarna gennycsomók alapján lehet beazonosítani.

1. Az egyik leggyakrabban előforduló típus az eritematoid-teleangiektatikus rosacea, amelynek fő tünetei a bőrpír, tartós kipirulás és a látható erek.
2. A papulopustuláris rosaceát állandó pirosság és pattanásosság jellemzi.
3. A fimatózus rosacea fő ismertetőjele a bőr megvastagodása. A szövetszaporulat következtében idővel szembetűnő az orr megnagyobbodása. Ez a típus főleg férfiaknál fordul elő.
4. Az utolsó típus a legkevésbé ismert, ez az okuláris rosacea, amely főként szemtüneteket okoz. Nem is gondolnánk, de a szemvörösség, szemszárazság, égő érzés hátterében is állhat ez a betegség.

KEZELÉS NÉLKÜL ROSSZABBODNAK A TÜNETEK

A betegeknél a rosacea típusai közül egy időben akár több is jelentkezhet. Minden érintett esetében igaz, hogy mielőbb kezdni a szükséges kezelést, annál nagyobb eséllyel lehet a tünetek rosszabbodását megelőzni. Enélkül ugyanis egyre több tünet jelentkezik, a kezdetben még múló bőrpír tartóssá válik, a pattanások is egyre nehezebben mulaszthatók el, a bőr gyulladása súlyosbodik.

A DEMODEX ATKA SZEREPE A ROSACEA KIALAKULÁSÁBAN

Még mindig csak kevesen tudnak róla, pedig több tanulmány is igazolta, hogy a Demodex felnőttkorban nagyon gyakori. A Demodex atkának két típusát különböztetjük meg, az egyik a hajas fejbőrön, a másik a bőrön él és faggyúval kiválasztódó bomlástermékekkel táplálkozik. Ez utóbbi típus a kutatások szerint összefüggésbe hozható a rosacea kialakulásával. Erre utal az az eredmény is, miszerint nagyobb százalékban fordul elő rosaceás betegeken, mint a problémamentes bőrűeknél.

SPECIÁLIS KIEGÉSZÍTŐ KOZMETIKAI KEZELÉS

Ilyen esetben a hagyományos kezelésekkkel átmeneti javulás érhető el, de ha a kiváltó okot nem szüntetjük meg, akkor számolni kell a panaszok kiújulásával. A bőr vizsgálata után a kezelés az e célra kifejlesztett készítményekkel történik, egyéntől és a panaszok súlyosságától függően. Az atkák életciklusának megfelelően a teljes kezelés megközelítőleg 3 hónapot vesz igénybe, ezt érdemes kivárni, mert ellenkező esetben könnyen kiújul és az egész folyamatot kezdetjük újra.

BŐRPÍR ORR MEGNAGYOBBO DÁSA SZEMTÜNETEK



KÖTELEZŐ TÁPÉRTÉKJELÖLÉS



2016. december 13-tól ismét kötelező lesz a tápértékjelölés feltüntetése az előrecsomagolt élelmiszerek többségénél. A határidőt megelőzően forgalomba hozott, tápértékjelölés nélküli termékek a készlet erejéig szintén a polcokon maradhatnak.

A hamarosan életbe lépő változás miatt az élelmiszer-vállalkozásoknak fokozottan figyelniük kell a tápértékadatok helyes feltüntetésére. Az érintett előállítók és forgalmazók a NÉBIH honlapján megtalálhatják a legfontosabb információkat, például a jelölés kötelező elemeit és a feltüntetés sorrendjét is.

Magyarországon a tápértékjelölés az EU- csatlakozás előtt kötelező volt. A belépést követően csak azokon a termékeken kellett feltüntetni az adatokat, amelyek tápanyag-összetételre vagy egészségre vonatkozó állítást tartalmaztak. Emellett a különleges táplálkozási igényeket kielégítő élelmiszereknél a speciális tápértékadatokról tájékozódhattak a vásárlók.

A hároméves átmeneti időt követően 2016. december 13-tól ismét kötelezővé válik a tápértékjelölés feltüntetése az előrecsomagolt élelmiszereken. A „rég-új” előírás alól néhány termékcsoporthoz mentesül. Ezek közé tartoznak például a nyers húsok, a fűszernövények, az étkezési só, az asztali édesítőszer, a rágógumi, a zselatin, valamint a kistermelői és kézműves élelmiszerek.

Forrás: <http://termekmix.hu/ipar-gyartok/35-hirek/2950-decembertol-kotelezo-lesz-a-tapertekjeloles-az-elelmiszereken>

AZ ORVOSI VIRTUÁLIS VALÓSÁG LENYÚGÓZÓ LEHETŐSÉGEI



A virtuális valóság jobba teszi a betegek életét és megkönnyíti az orvosok munkáját. Íme néhány remek példa arra, hogyan változtatja meg a betegellátást és az orvosok munkáját.

KÖVESD A MŰTÉTEKET ÚGY, MINTHA A TE KEZEDBEN LENNE A SZIKE

2016. április 14-én – az orvoslás történetében először – Shafi Ahmed sebész-onkológus operáció közben VR-kamerát viselt a fején, és úgy távolított el egy tumort a Royal London kórházban. A Medical Realities weboldal és a VR in OR alkalmazás segítségével bárki valós időben részt vehetett a műtéten.

ORVOSI VR A KRÓNIKUS BETEGEK SZOLGÁLATÁBAN

Brennan Spiegel és csapata a Los Angeles-i Cedars-Sinai kórházban virtuális valóság alkalmazásával segítettek betegeiknek a stressz kezelésében és a fájdalom csillapításában. Különleges szemüvegek használatával a páciensek kitörhettek a négy fal közül, meglátogathatták Izland lenyűgöző tájait, megtapasztalhatták egy műtérrel működését, sőt akár bálnákkal is úszkálhattak a mélységek, kék óceánban.

SEGÍTI A GYERMEKEKET ABBAN, HOGY OTTHON ÉREZZÉK MAGUKAT

VisitU okostelefon és VR-szemüveg segítségével lehetővé teszi a valós időben történő érintkezést egy 360°-ban elforgatható kamerával, amely otthon, az iskolában, egy focimeccsen vagy akár egy születésnapon is helyet kaphat. Így, bár a gyermek kórházban van, nyugodtan élheti mindennapjait.

ORVOSOK IDŐS BETEGEK BŐRÉBEN

Az Embodied Labs nevű cég We Are Alfred programja VR-alapú technológia segítségével mutatja meg orvostanhallgatóknak, hogy az öregedés mit is jelent valójában. Hét percre bárki a képzeletbeli Alfred bőrébe bújhat, és megtapasztalhatja, milyen érzés 74 éves, látás- és hallászavarokkal küzdő emberként élni.

Forrás http://mediq.blog.hu/2016/08/11/5_terulet_ahol_a_virtualis_valosag_mar_ma_atformalja_az_egeszsegugyet:



Dr. Kósa Éva

belgyógyász, klinikai immunológus



Kedves DoktorÚr/Nő!

36 éves vagyok. A kétoldali tüdőembóliát követően nem történt Nálam antifoszfolipid syndroma irányába laborvizsgálat, csak a Leident nézték. Ön szükségesnek tartaná? Mindig sportoltam, és szeretnék még a jövőben is, mint labdarúgó játékos. A fizikai követelményünk olyan, hogy folyamatos mozgással járó futótesztjeink vannak, ami a pulzust fent tartja 180-190 körül is akár több mint 20 percen át. 4000 m vegyes intenzitású futás van, ehhez pedig jön még 6x40 méter sprintfutás. A meccsterhelésről már nem is írok. Létezhet-e a szarkoidózis, tüdőembólia együttesből olyan, hogy Én még visszatérhessek hivatásomhoz? Köszönettel, Tamás

Tisztelt Tamás!

Tüdőembólia háttérben örökletes trombózishajlam-vizsgálat javasolt, ennek a Leiden-mutáció vizsgálata részét képezi, de egyéb vizsgálatokat is magában foglal. Ezt hematológus véleményezi. Ha az 5. napon történt vénás UH, akkor nem valószínű hogy trombózis volt, de ha nagyon dagad a lába a vizsgálatot meg lehet ismételni. Gondolom, a hasi vénák vizsgálata is megtörtént annak idején. Szerintem a terhelhetőségét sokkal inkább a sarcoidózis okozta tüdőérintettség határozza meg hosszú távon, mintsem a tüdőembólia. Így, sajnálom, de a terhelhetőségéről érdemben csak a tüdőgyógyász tud vélemény mondani. Szerintem a láb dagadása miatt érdemes angiológust felkeresnie.

Tisztelettel: Dr Kósa Éva belgyógyász, klinikai immunológus



dr. Lőrincz Ildikó

szülész-nőgyógyász



Jó napot! Először is visszatérő hüvelygyulladásom van, amit mindig canesten combi unoval kezelek. Eddig mindig időben megjött a menstruációm és teljesen normális volt a hossza. Most viszont késett 12 napot és csak 2 napig tartott. Mi lehet ennek az oka? Az utóbbi időben elég stresszes voltam a munkámból adódóan. Ez lehet az oka? Félek, hogy valami nagyobb bajom lehet. Válaszát köszönöm.

A stressz is okozhat hormonális problémát. A hüvelyfertőzést javasolt mikroszkópos vizsgálattal kivizsgálni. Az ilyen fertőzéseket okozhatja ugyanúgy stressz, valamint hormonális probléma is. Javasolt egy hosszú távú kezelést beállítani Önnél. Készséggel várjuk rendelésünkben, hogy segíthessünk.

Üdvözlettel:

Dr. Lőrincz Ildikó
szülész-nőgyógyász



dr. Fülöp Györgyi

audiológus, fül-orr-gégész



Kedves Doktornő!

Tavaly október óta a bal fülemben pulzáló hangot hallok. Voltam belső fül-CT-vizsgálaton, nyaki UH, koponya-MR-t is elvégezték. A leleteim szerint a koromnál súlyosabb agyi érrelmeszesedés, a nyaki UH is ezt mutatja. Kapok Nootropilt. Az endokrinológus szerint hatásosabb lenne egy infúziós kezelés, majd a gyógyszerek. Szeretném kikérni a véleményét! Köszönettel, Ágnes

Tisztelt Ágnes!

Hasonló esetekben meg lehet próbálni az infúziós kezelést, mely során általában szintén Nootropilt kapna, csak nagyobb dózisban, mint ahogy most szedi. Van, akinél segít. Ha igen, akkor ismételtető kúraszerűen, ha nem segít, akkor nincs értelme ismételni. Arról azonban nem írok, hogy a képző eljárások kontrasztanyaggal történtek-e, volt-e már hallásvizsgálata, a fülzúgásának bemérték-e már a frekvenciáját, erősségét. Nagyon fontos a kezelés megválasztásában a részletes anamnézis felvétele! Az általában adott Nootropil mellett egyéb lehetőségek is vannak.

Üdvözlettel: dr. Fülöp Györgyi audiológus, fül-orr-gégész

ÚJ RENDELŐVEL BŐVÜLTEK A PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGKÖZPONTOK



Mi a Kardió Központnál elkötelezettek vagyunk az iránt, hogy kiemelt központként nyújtsunk teljes körű ellátást pácienseink számára. Alapcélunk a kiválóság, így állandóan törekszünk arra, hogy folyamatosan azonos színvonalon álljunk a pácienseink rendelkezéseinkre.

Büszkék vagyunk, hogy kiemelt központként kiemelt eszközparkkal dolgozhatunk, ezzel is a magas színvonalat képviselve, maximális biztonságot tudjunk nyújtani.

Vizsgálataink:

A szív ultrahangos vizsgálatával számos betegséget ki lehet szűrni és számos fontos adattal tud szolgálni a kardiológus számára. A vizsgálat során lehet látni a szív kamráinak pontos méretét, falainak állapotát, a vér áramlását és a billentyűk mozgását esetleges elváltozásokat. Minden terheléses vizsgálat előtt nélkülözhetetlen eljárás, épp ezért egy speciálisan a szív kivizsgálására kifejlesztett gép került beszerzésre.

A terheléses EKG vizsgálat célja, hogy meghatározzuk milyen hatással van a szívre a fizikai terhelés és a megnövekedett oxigén igény. Meghatározható vele a mellkasi fájdalom oka, a szív terhelhetősége, hogy milyen ritmuszavarok lépnek fel terhelés hatására. A terhelést kétféleképpen tudjuk előidézni egy bicikli segítségével aminek az ellenállását folyamatosan növeljük amíg el nem érjük az előre meghatározott pulzusszámot vagy, egy speciális futópadon. Mint, említettük a biztonság számunkra elsődleges ezért speciális futópadunk egyedisége, hogy futás közben a páciens mindvégig egy speciális hám segítségével rögzítjük amivel teljes mértékben elkerülhetőek az esetleges eséses vagy botlások.

Speciális gépeink és orvosi szaktudásunk révén képesek vagyunk hatékonyan kezelni a magas vérnyomástól kezdődően egészen a szívérszűkületig sokféle kardiológiai betegséget, valamint segítséget nyújtunk a már bekövetkezett stroke, szívinfarktus utáni rehabilitációban.

GÓRCSÓ ALATT AZ AUTOIMMUN- ÉS ÉRBETEGSÉGEK: A KAPILLÁRMIKROSZKÓPIA





SZEMEM FÉNYE ALAPÍTVÁNY

Magyarországon mintegy 16 ezer család gondoz otthonában gyógyíthatatlan gyermeket. A 2002-ben alapított Szemem Fénye Alapítvány célja, hogy a beteg gyermekek és az őket gondozó családok ne maradjanak egyedül a küzdelmük során. Alapítványuk működteti a 2010-ben felépített Dóri Házat, Magyarország első gyermekhospice-házát, ahol az érintettek térítésmentes ellátásban részesülnek. Állami támogatásuk jelenleg nincs az intézményre.

Szervezetük működési költsége jelenleg havi 7 millió forint, amelyet saját vállalkozási tevékenység biztosításával és adományokból gyűjtenek össze.

KÜLDETÉSÜK

A gyászoló szülőknek gyermekük elvesztésén túl a lelkiismeret-furdalás jelenti a legnagyobb fájdalmat. Az érzés, hogy nem tudtak gyermekükért mindent megtenni, akár azért, mert nem állt rendelkezésükre elég anyagi forrás, vagy azért, mert rendkívül kimerültek a már évek óta tartó küzdelemben. A Szemem Fénye Alapítvány azon próbál segíteni, hogy a gyógyíthatatlan betegségben szenvedő gyermekek méltósággal búcsúzhassanak az élettől, a család többi tagja pedig tőlük. A Dóri ház nem a halál otthona, hanem az élet szentélye. Minden kolléga azért dolgozik, hogy a haldoklást ne a halállal, hanem az emberhez méltó élet részévé változtassa. Éppen ezért a Dóri házra nem csak a szomorúság jellemző, itt a vidámság is gyakori látogató.

TEVÉKENYSÉGÜK

A gyermekhospice-ház szolgáltatásait 0–24 éves kor közötti, krónikus vagy gyógyíthatatlan betegségben szenvedő gyermekek, fiatal felnőttek és családjaik vehetik igénybe, és a legmesszebbmenőkig igazodik a beteg gyermeket nevelő család igényeihez. Ellátási formáik:

- a nappali ellátással azoknak a szülőknek a helyzetét könnyítik meg, akik elfoglaltságaik miatt nem tudják napközben ellátni gyermeküket.
- a tranzitellátás hosszabb kórházi tartózkodás után segít a családoknak újra beilleszkedni az otthoni környezetbe. A gyermekhospice-ház ápolószemélyzete megtanítja a szülőknek a gyermek betegségére, állapotára által megkövetelt speciális ápolási technikákat.
- otthoni gyermekhospice-szolgáltatás keretein belül a szakápolóból, gyógytornászból, és szükség esetén pszichológusból, szociális munkásból és dietetikusból álló szakmai csapat a beteg gyermekek otthonába látogat. Így a családi fészek nyújtotta békében és harmóniában tudják folytatni mindennapjaikat.
- életvégi ellátás, amikor a gyógyíthatatlan betegség miatt a gyermek eléri a terminális állapotot, a Dóri Házból 24 órán belül biztosítják palliatív szemléletű ellátást, multidiszciplináris team közreműködésével.
- A Szemem Fénye Alapítvány speciális szolgáltatása a bébihospice. A bébihospice során támogatást nyújtanak minden olyan családnak, akik elvesztették gyermeküket a terhesség ideje alatt, a születéskor vagy röviddel a születés után.





A SPORTORVOSI KÖZPONT BEMUTATÁSA

A Sportorvosi Központ alapításakor az volt a cél, hogy egy olyan egészségügyi központ működjön, amely egybefogja mindazt az egészségügyi háttértámogatást, amelyre a sportolóknak szükségük lehet teljesítményük felépítése közben. Ez a terület hatalmas szaktudást foglal magában, így megköveteli a különböző irányvonalakra specializálódott szakemberek együttműködését és folyamatos fejlődését, hiszen napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő területéről van szó. A kihívásnak megfelelően a központban nemcsak sportorvosok, de traumatológus, kardiológus, intenzívterapeuta szakorvosok is támogatják a sportolók igényeinek kielégítését, valamint az általános edzők, gyógytornászok és táplálkozási szakembereken felül specialisták is, például erőnléti edző, rehabilitációs edző és sportdietetikus erősíti a központ szakmai állományát.

A központ védjegye a minőség, ennek megfelelően hiteles és validált felmérésekkel vizsgálja a sportolókat, hogy megbízható és pontos képet tudjon alkotni a sportolók aktuális állapotáról, megfelelő viszonyítási alapot képezzen a jövőbeni felmérések esetén. A teljesítménydiagnosztikai gépparkot olyan eszközök alkotják, amelyeket a NASA, Forma-1-es csapatok, olimpiai sportolók is alkalmaznak. Ezen eszközök használata, valamint a kiváló szakembereink tudása és tapasztalata jelenti a garanciát arra, hogy a szervezetről olyan analízist tudjunk nyújtani, amely a további edzőmunka megtervezésében valódi és kézzelfogható segítséget jelent. A rendszeres felmérések folyamatos visszajelzést nyújtanak a sportolónak az állapotáról, az edzéseken befektetett munkája teljesítményben történő eredményességéről, ezáltal lehetővé teszi a szervezet optimális terhelését, elkerülve a túl vagy alulterhelés kockázatát.

SPORTTELJESÍTMÉNY MAXIMALIZÁLÁSA

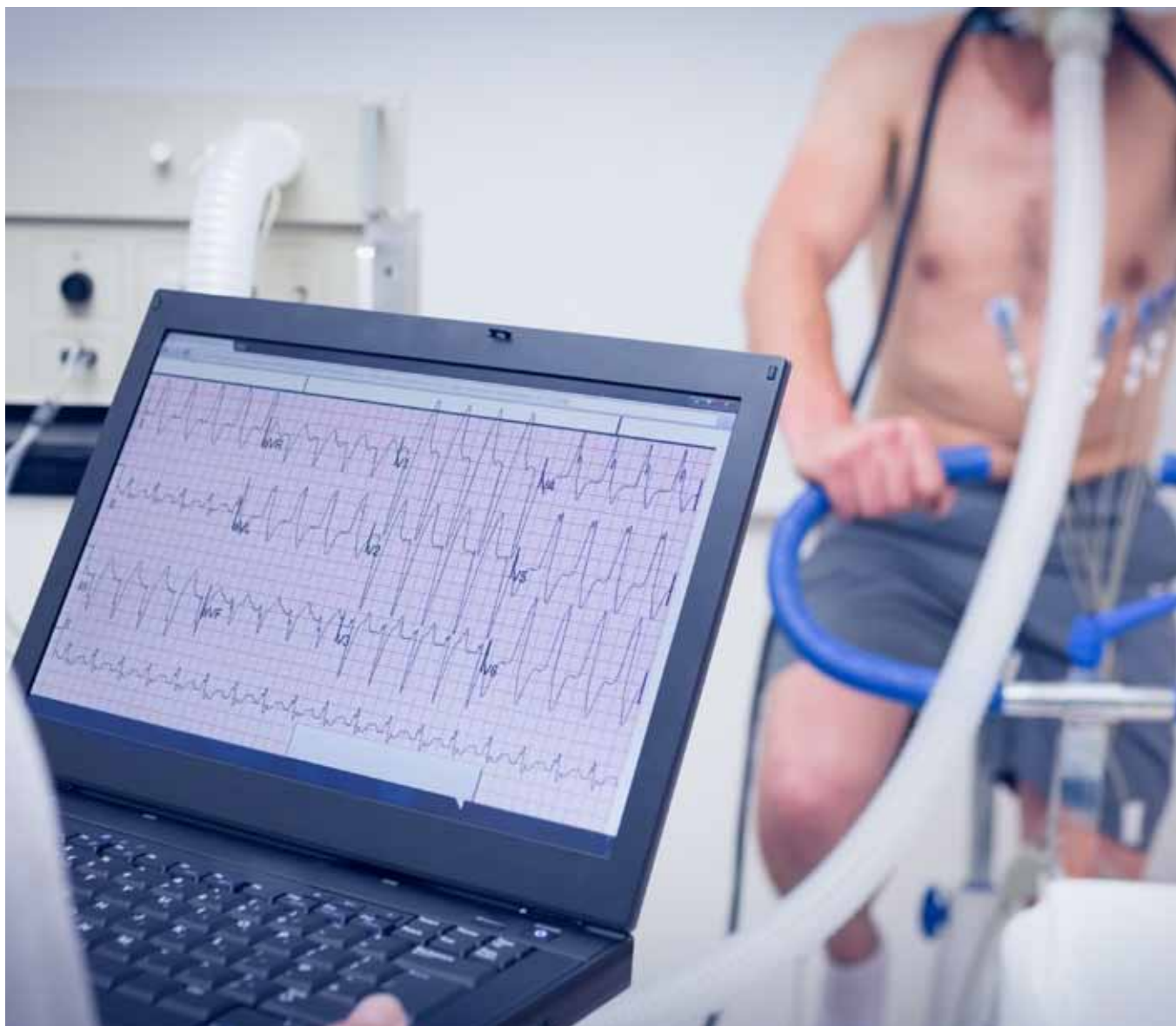
Hisszük, hogy nemcsak az élsportolók, hanem az amatőr sportolók is szeretnék egyre jobb és jobb eredményt elérni az általuk választott sportban. Mi lehetőséget teremtünk mindenki számára, hogy fény derüljön azokra a gátakra, amik megakadályozzák a sportolót maximális teljesítményének növelésében és teljesítésében. Amíg ezt az utánpótláskorosztályban, vagy amatőr sportolók esetében az alap kondicionális képességek nem megfelelő állapota is okozhatja, addig a versenysport élvonalában mozgáskoordinációból, táplálkozásból eredő probléma vagy akár pszichológiai gondok is állhatnak a háttérben.

Magas edzettségi állapottal rendelkező sportoló esetében sokszor már nem az erőnlét és állóképesség javításával lehet növelni a teljesítményt. A felmérést követően egy új nézőpontból kell górcső alá venni a sportolókat. Az erőnléti edző szerepe túlmutat az alapvető kondicionális képességek

fejlesztésén, segít a finom motorikus mozgások javításában, a mozgáskoordináció összehangolásában, míg a dietetikus segít a szervezet számára teljesen egyedi táplálkozást összeállítani, hiszen egy folyamatos terhelés alatt álló szervezet számára a tápanyag és az energiaszükséglet teljesen eltérő, sportáganként változó.

SPORTREHABILITÁCIÓ

A sport velejárási az esetleges sportbalesetek, valamint az a tény, hogy a lehető legjobb eredményért gyakran erejükön felül vállalnak a sportolók, ami ugyancsak sérülésekhez vezethet. Azonban a sérült sportolókról abszolút nem szabad lemondani, de annak érdekében, hogy teljesítményük a sérülést megelőző szintjét elérje, és onnan fejlődhessenek tovább, sportrehabilitációban szükséges részesülniük. A sportrehabilitáció egy többlépcsős folyamat, amelynek első lépése a sérült sportoló minél hamarabb történő szakember általi ellátása, ami optimális esetben sportorvos



traumatológus által történik. Amennyiben műtéti beavatkozásra nincs szükség, úgy gyógytornással történő közös munka kezdődik meg, egészen az egészséges mozgáskép visszaállításáig. Ezt követően a rehabilitációs edzővel folytatódik az együttműködés, amíg a sportághoz szükséges izomzati és neuromuskuláris rendszer készen nem áll a teljes terhelhetőségre. A teljes folyamat alatt háteret biztosítva biztonságban tudhatja magát minden sportoló. Amennyiben a sportsérüléseket nem, vagy helytelenül kezelik, krónikussá válhatnak és maradandó negatív elváltozásokat eredményezhetnek, s ezek teljesítménycsökkenéshez vezethetnek. Másik komoly kockázat ilyen esetekben az újrasérülés, ami nemcsak teljesítménycsökkenést eredményez, hanem meg is gátolja a sportolást, ezért szakembereink felkészültsége és szaktudása biztosítja az újrasérülés kockázatának minimalizálását.

SPORTORVOSI KÖZPONT CÉLJA:

A Sportorvosi Központ célja a sportteljesítmény támogatása az orvostudomány és a technológiai innováció legújabb eszközeivel annak érdekében, hogy a csúcsteljesítmény folyamatosan fejlődjön és az egészségre tekintve biztonságosan leadható legyen. A Központ célkitűzései teljesítése közben kiemelt hangsúlyt fektet arra, hogy utánpótláskorosztálytól a senior korig terjedően, legyen szó amatőr vagy élvonalbeli helytállásról, biztosítsa a megfelelő háteret a sportolók céljainak megvalósításához.



Dr. Augusztinovicz Monika

fül-orr-gégész, allergológussal

„Minden egyes beteg kihívás, és teljes odafigyelést kíván. Fontosak a szakmai protokollok, de nem szabad sémákban gondolkodni, minden beteg más.”

MIÉRT VÁLASZTOTTA AZ ORVOSI HIVATÁST, ILLETVE MIÉRT DÖNTÖTT A FÜL-ORR-GÉGÉSZET, ALLERGOLÓGIA SZAKTERÜLETEK MELLETT?

- Gyermekkorom óta orvosnak készültem, ebben biztosan szerepet játszottak a családi példák, leginkább orvos nagypám. A fül-orr-gégészetben az vonzott, hogy ötvöződik benne a műtéti gyakorlat és az ambuláner, úgynevezett konzervatív kezeléssel gyógyítható betegségek. Korábbi kórházi munkahelyemen főnököm ösztönzésére kezdtem allergológiával foglalkozni, és minden támogatást megkaptam a több évet igénybe vevő, hosszas gyakorlati képzéssel járó szakvizsga megszerzéséhez. A két szak nagyon szorosan összekapcsolódik, az így ötvözött tudással sokkal komplexebben látok és gyógyítok sok kórképet.

MI A KEDVENC TERÜLETE, SPECIALITÁSA, MELYET „SZÍVÜGYÉNEK” TEKINT A SZAKTERÜLETÉN BELÜL?

• Az engem leginkább érdeklő terület az idült orrmelléküreg-gyulladás kérdése. Ennek kapcsán a fül-orr-gégészeti és az allergológiai tudást és tapasztalatot is hasznosíthatom. Egyre több az ebben szenvedő, általában éveken át, visszatérő panaszokkal küzdő beteg. Öröm, amikor az esetleg már hónapok, évek óta panaszos betegeket segíteni tudok, életminősége javul vagy teljesen megszabadul a korábbi tünetektől. Igyekszem ezen a területen követni a szakmai újonságokat, fejlesztéseket, hogy a betegeknek a legjobb kezelést tudjam adni. Ennek érdekében vettem részt néhány hónappal ezelőtt az Európai Rhinológiai Társaság kongresszusán is, Stockholmban. Ez az orrmelléküregek betegségeivel, ezek gyógyításával foglalkozó tudomány. Az orrmelléküregek idült gyulladása nagyon sok beteget érint. Egyre többet tudunk a kialakulás mechanizmusáról, de még sok feladat vár a jövő kutatásaira.

KÖZEL 30 ÉVE FOGLALKOZIK ALLERGIÁS, FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ESETEK KEZELÉSÉVEL. TAPASZTALATAI SZERINT MI VÁLTOZOTT EZEKEN A TERÜLETEKEN AZ ELMÚLT ÉVEKBEN?

• Évről évre nő az allergiás betegek száma, ebben minden bizonnyal szerepet játszanak a genetikai meghatározottság mellett a környezeti és életmódbeli változások, a környezetünkben felszaporodott és az étkezések során elfogyasztott egészségre káros anyagok, az egyre stresszesebb, rohanó élet. Az idült orrmelléküreg-gyulladással küzdők száma szintén megnövekedett. Ezzel párhuzamosan azonban az orvostudomány is jelentős fejlődésen ment keresztül az elmúlt években. Egyre több információt szerzünk az allergia kiváltó okairól, folyamatosan bővülnek a terápiás lehetőségek.

MELYEK AZOK A SZEMPONTOK, AMIKET KÜLÖNÖSEN FONTOSNAK TART A GYÓGYÍTÁSBAN?

• A mindennapi gyakorlatban fontosnak tartom a holisztikus szemléletet, az egész ember kezelését. Arra törekszem, hogy ne csak a fül-orr-gége anatómiai határáig vizsgáljam a beteget. Mindig próbálom megtalálni az összefüggéseket egyéb szervekkel, az egész szervezettel és nem utolsó-

sorban a hozzám forduló beteg ember lelkével. Arra törekszem, hogy megnyerjem az együttműködését, mely rendkívül fontos a gyógyulásban.

MIÓTA DOLGOZIK A FÜL-ORR-GÉGE KÖZPONTBAN, ITT MILYEN TÜNETEKEL, BETEGSÉGEKKEL TALÁLKOZIK GYAKRAN?

• A Budai Allergiaközpontban kialakított Fül-orr-gége Központban a rendelő jelenlegi helyén történt megnyitása óta dolgozom. Örömmel követtem, ahogy az elmúlt 10 évben néhány orvost foglalkoztató rendelőből a szakmában meghatározó magánrendelővé, több szakmai központ jól együttműködő hálózatává nőtt. Akkor tértem haza angliai munkavégzésemről, kihívást jelentett a több évtizedes itthoni állami kórházban végzett munka után helytállni a magánellátásban. A visszajelzésekből úgy látom, hogy mivel kellő idő van egy vizitre, az odafigyelés, az alapos vizsgálat, a részletes tájékoztatás, a komplex ellátásra törekvés meglepő módon tölti el a betegeket. Egyre több a visszatérő, gyakran családtagjait is elhozó beteg.

A rendelőben napi szinten találkozom a gyermek és felnőtt fül-orr-gégészeti betegségek teljes spektrumával, a heveny felső légúti betegségben szenvedőkön kívül túlnyomórészt orrmelléküreg-gyulladásos, allergiás, horkoló vagy alvás alatti légzésszavaros betegek jelentkeznek a rendelésemnél.

A RENDELŐ HONAPJÁN OLVASHATÓ VÉLEMÉNYEKBE BETEGEI ALAPOS, FELKÉSZÜLT, KÖRÜLTEKINTŐ, TÜRELMES ORVOSKÉNT JELLEMZIK. A BETEGEKEL VALÓ TÖRŐDÉS NAGY ODAFIGYELÉST ÉS EMPÁTIÁT IGÉNYEL, AZÉRT GONDOLM, FIGYELMET FORDÍT A PIHENÉSRE, FELTÖLTŐDÉSRE IS. MIVEL FOGLALKOZIK SZÍVESEN A SZABADIDEJÉBEN?

• Minden egyes beteg kihívás és teljes odafigyelést kíván. Fontosak a szakmai protokollok, de nem szabad sémákban gondolkodni, minden beteg más, így mindenkire maximális figyelmet szentelek. A pihenésre épp ezért szükség van, hiszen fontos, hogy kellő türelemmel és empátiával tudjunk a betegekre fókuszálni. Az erre szánt időmet legszívesebben a szabadban mozgással, kirándulással, kerékpározással, kertészkedéssel töltöm, gyakran hallgatok zenét és a kötelező szakirodalom mellett szívesen olvasok szépirodalmat.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS!

MENTES ÉS FINOM VÉDJEY HASZNÁLATÁNAK ELYNERÉSÉRE



MENTES ÉS FINOM

BIZTONSÁG AZ ÉTKEZÉSBEN

Az Allergiamentes Életért Alapítvány pályázatot hirdet a Mentes és Finom védjegy használati jogának elnyerésére 2016-ban.

A MENTES ÉS FINOM VÉDJEY

A védjegy biztonságot ad az ételallergiával, ételintoleranciával, lisztérzékenységgel érintettek részére. A Mentes és Finom védjegy azt üzeni, hogy az adott étterem / cukrászda / pékség / pizzéria képes és akar az adott allergénre tekintve mentes élelmiszert, ételt készíteni.

A PÁLYÁZAT CÉLJA

Az Allergiamentes Életért Alapítvány (www.allergiamenteseletert.hu) által kiírt pályázat célja, hogy alapítványi támogatással segítse azon vendéglátó egységek számára a Mentes és Finom védjegy megszerzését, bevezetését, akik számára fontos, hogy garantáltan mentes termékeket tudjanak előállítani, de nem rendelkeznek kellő tudással, anyagi háttérrel a Mentes és Finom védjegy elnyeréséhez.

A MENTES ÉS FINOM VÉDJEY BIZTOSÍTJA

- Minőségirányítási szakemberek segítségével véghezvitt auditálási folyamatot, egy allergénszemléletű HACCP-alapú rendszer kidolgozásában szakmai segítséget, kiemelt figyelmet szentelve a keresztszennyeződés elkerülésének lehetőségeire
- Ingyenes mérés 1 allergén tekintetében 1 termékcsoportra kiterjedően
- Megjelenés a Mentes és Finom weboldalon és FB-oldalon a védjegytulajdonosok között
- Megjelenés az EgészségMagazin online felületén (www.egeszsegmagazin.hu) és nyomtatott változatában

JELENTKEZÉSI FELTÉTELEK

- A jelentkező vendéglátóegység (pizzéria, cukrászda, étterem stb.) Magyarország területén működik, előre nem csomagolt élelmiszereket forgalmaz, melyeket saját maga állít elő.
- A jelentkező vállalja, hogy a minőségirányítási szakemberek javaslatait figyelembe veszi, és törekszik termék-előállítási, tárolási, szervirozási folyamatokban esetlegesen szükségessé váló átalakítások, átszervezések végrehajtására.
- Kommunikációs felületein megjeleníti a Mentes és Finom védjegyet.
- Vállalja, hogy kihelyezi az Allergiamentes Életért Alapítvány adománygyűjtő dobozát jól látható helyen, amely által összegyűjtött pénzt az alapítvány a vendéglátó egység Mentes és Finom védjegyének fenntartásának támogatására fordítja.

HATÁRIDŐK

A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK A HATÁRIDEJE: 2016. 09. 30.

A Mentes és Finom védjegyről és a pályázat tartalmi elemeiről további információk elérhetőek a

www.mentesesfinom.hu oldalon.





MEGAFITNESS

Trendet teremt!



**KERESS MINKET A KÖKI TERMINÁL 2. EMELETÉN
VAGY A WWW.MEGAFITNESS.HU OLDALON!**



LIKE-OLJ MINKET A FACEBOOKON!

www.facebook.com/megafitness.koki



TELJESÍTMÉNY- OPTIMALIZÁLÁS



MONARK PEAK BIKE ERGOMEDIC 894 E

ALAPADATOK:

Kényelmes és stabil kiképzés
Állítható ülés és kormány
Acél hajtókar
250 kg terhelhetőség

ANALÍZIS:

Wingate anaerob kapacitás tesztek
Eredmények grafikus ábrázolása



MONARK CARDIO REHAB ERGOMEDIC 894 E

ALAPADATOK:

Felsőtest teljesítménymérés
Könnyű és kényelmes használat
Állítható tekerőmagasság

CSÚCSTELJESÍTMÉNY:

Állandó sebességű munkavégzés
Sprint és maximális sebességmérés

ANALÍZIS:

Aerob fitnessz tesztek
Wingate anaerob kapacitás tesztek
Eredmények grafikus ábrázolása



COSMED H/P/COSMOS FUTÓPAD

ALAPADATOK:

40 km/h
190 x 65 extra méretű futófelület
Biztonsági rögzítő kötéll
Súlykorlátozás nélkül

CSÚCSTELJESÍTMÉNY:

Állandó sebességű munkavégzés
Sprint és maximális sebességmérés

ANALÍZIS:

Sztenderd, tudományosan igazolt tesztek és elemzések
Légzésfunkció vizsgálata
Laktátszint mérése



VILÁG ÉLVONALÁBAN – A SPORTELTJESÍTMÉNY-DIAGNOSZTIKÁBAN

2016. nyarán került beüzemelésre a Prima Medica EgészségHálózat tag Sportorvosi Központban a világ sportorvosi élvonalát képviselő teljesítménydiagnosztikai rendszer. Cosmed ergospirométer és Cosmos futópad.

A teljesítménydiagnosztikai mérőállomás standardizált körülmények között, szakorvosi vezetéssel ad pontos képet a sportoló aktuális edzettségi állapotáról, erőnlétéről, tüdőfunkciójáról, szív működéséről, izomanyagcseréjéről.

COSMED QUARK CPET – ERGOSPIROMÉTER

A Quark CPET a legkorszerűbb metabolikus gázcsere elemző (VO₂, VCO₂) eszköz, ami alkalmas testmozgás közbeni és nyugalmi felmérésre egyaránt. A kiváló minőségű alkatrészek és a rendkívül gyors elemző biztosítják a páratlan pontosságot, megbízhatóságot és a légzésről légzésre történő gázcsere elemzést, még magas intenzitású mozgás közben is. A Quark CPET mérőállomás alapvetően légzésről légzésre történő technológiával mér, de opcionálisan képes keverő karmás mintavételt is alkalmazni. Mindkét mintavételi technológia tudományosan igazolt a mozgásintenzitások széles skáláján.

A Quark CPET kiegészíthető olyan teljesen beépíthető modulokkal, mint a 12 érzékelős EKG-s stresszmérő a légzőmaszk nyugalmi energiefelhasználás méréséhez, pulzoximetria, és más egyebek.

Az ergospirometriás felmérésnél real time másodpercről másodpercre kapunk adatokat a sportoló pulzusáról, belégtett és kilégtett széndioxid és oxigén mennyiségről, vér oxigénszaturációjáról, szív elektromos működéséről, vénás vér laktátszintjéről – mindezeket összeveeztve az éppen aktuális leadott teljesítménnyel, futási sebességgel, dőlésszöggel.

COSMOS – SPECIÁLIS FUTÓPAD

A mérőállomás terheléses kiszolgálására egy H/P/Cosmos futópad hivatott. Méretei és kiképzése alapján már megmutatkozik, hogy nem egy szokványos fitness berendezésről van szó. A futófelület 170x65 cm, ami jóval meghaladja az átlagos méretet, ezzel nem csak a biztonsága és stabilitása növekedett meg a gépnek, de lehetőséget kínál maximális sebességű futások mérésére is, vagy kerekesszékes sportolók felmérésére is. Továbbá a biztonságos futófelület, és a kellő méret lehetőséget biztosít különböző menetirányú terhelések teljesítésére, az eszköz távirányításával kombinálva akár megállás nélküli irányváltásokra. Ehhez hozzájárul, hogy a futópad 40 km/óra sebességgel képes forogni előre és hátrafelé is. A sportolók testi épségét óvó biztonsági acélívvel, extra széles baloldali kilépő felülettel és rövidített baloldali karfával felszerelt.

A teljesítménydiagnosztika túlmutat már stopperórán. A technológia használata adott problémákra adekvát válaszokat ad. Az élettani felmérés folyamán a szervezetünket sokoldalúan analizálja a sportágnak megfelelő terhelés alatt, így azonnal képes felfedni, hogy mely terület fejlesztése igényeltetik a magasabb teljesítőképességhez, milyen edzőmunkára van szükség a fejlődéshez.

Kiknek segít az ergospirometriai felmérés:

- élisportolóknak a csúcsteljesítmény eléréséhez
- utánpótlás sportolóknak a fejlődés növeléséhez, optimalizálásához
- senior sportolóknak a biztonságos teljesítménynöveléshez

A természet és az egészség szerelmese

SZÉKELYFÖLDI TÚRÁK ÉLMÉNYEKEL
KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK.



Székely Túrák

TÚRÁK | SZÁLLÁSOK | KALANDOK

www.szekelyturak.hu | 

A történet 1978-ban kezdődik egy „Ságvári-emléktúrával” hétesztendősen és befejezés helyett napjainkban is csak a kibontakozás időszakát éli.

A természetjárás, túrázás, szikla-, és hegymászás a 80-as évek közepén rántotta végérvényesen magával Baksa Józsefet, a székelytúrák vendéglátóját és túravezetőjét, így 2010 nyarán József azaz a „Székelyvándor”, ki Budapesten született, nevelkedett és dolgozott ez idáig, Székelyvárságra települt a hegyek és erdők világába. A testmozgás igénye és a jó levegő, valamint a természetes ételek iránti igény és vágy elégséges indok volt a „váltáshoz”.

Székelyvándor így lett budapestiből szép lassan székelyvársági.

Az érintetlen táj, a tiszta levegő és a kristálytisza vízű hegyi patakok világában megkezdődött az élet. Székelyvándor bejárta a környék hegyeit és fenyveseit, majd felépített egy vendégházat, ahol szeretettel és barátsággal várja a pihenni, túrázni, kirándulni és kalandozni vágyókat. Hiánypótló tevékenységet folytat, ugyanis a szállás mellé programokat kínál a hozzá érkezőknek.

A jövő évben elindul a Székelytúrák túramozgalom, mellyel mindenkit egy kis székelyföldi kirándulásra, túrára, kikapcsolódásra ösztönöznek majd. Addig is kövessék figyelemmel a honlapot. Amennyiben Önöknek is vannak túraleírásaik és programajánlataik, ne tartsák magukban, küldjék el, hogy más is örömet lelhesse benne.



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

NAGYLEVEGŐ, VIGYÁZZ, KÉSZ RAJT!

Levegő. Sokunknak eltérő tartalom társulhat a szóhoz, de talán mindenkinek az első: az élet. Nélküle ugyanis az nincs. Ezenfelül pedig vannak olyan emberek, akik számára más okból is fontos, például egy gyöngyhalásznak, aki az Indiai óceán mélyéről, akár 90 másodpercig visszatartva a levegőt, 20–30 méteres mélységbe merül a zsákmányért. És vannak kevésbé egzotikus, viszont sokkal jelentősebb teljesítmények is, amikhez nem kell ilyen messzire utaznunk, elég az Egri Úszó Klub medencéjéig mennünk. Ebben a medencében készül ugyanis Cseh László, aki oly sok örömteli, sporttörténeti pillanatot szerzett már nekünk, akik a tévé képernyője előtt, szurkolunk neki. Most legutóbb a riói olimpián izgulhattunk és nézhettük dagadó mellkassal, ahogy a dobogón állva felhúzzák neki, meg picit nekünk is, a magyar lobogót.

Esetében határozottan állíthatjuk, hogy a levegő több ponton is fontos számára, mint nekünk, egyszerű halandóknak, akiknek „csupán” a létfenntartáshoz szükséges. Ő ugyanis sokkal jobb tüdőkapacitással bír, mint az átlagos, nem élsportoló emberek. Képzeltetik mit érzett, mikor kiderült hogy asztmás...

De mielőtt elmesélné, picit beszéljünk róla és az eredményeiről: 2002-ben született az első nemzetközi sikere, a riesai rövid pályás Európa-bajnokságon, ahol bronzérmes lett 400 méter vegyes úszásban. Innentől kezdve folyamatosan szállította nekünk, magyaroknak a jobbnál jobb eredményeket, és szinte nincs olyan verseny, beleértve az Európa-, vagy világbajnokságokat és olimpiákat, ahonnan ne térne haza éremmel. Ezért Cseh jelenleg a magyar úszóválogatott egyik legsikeresebb versenyzője. Rióból is hozott egy ezüstérmet 100 pillangóban, ahol egyébként minden idők legsikeresebb úszójával Michael Phelpsszel állt a dobogón, mivel század másodpercre azonos időben csaptak be a célba.

De kanyarodjunk vissza egy picit az asztmához. Számomra furcsán hangzik, hogy egy ilyen fantasztikus sportteljesítmény mögött egy asztmás sportoló áll, ezért megkérdeztem tőle, hogy lehetséges ez? Vajon egy 11 éves fiúban mi zajlik le, ha veszélybe kerül a sportja, hiszen mikor kiderült, hogy asztmás, három hétig kezelték a Törökbálinti Tüdőgyógyintézetben. Az ott elvégzett vizsgálatok szerint a tüdővolumene jóval kisebb versenytársainál, emiatt számára még nehezebb az úszás.

NEM GONDOLTÁL ARRA, HOGY ABBAHAGYOD A SPORTOT? HISZEN JELENTŐS HÁTRÁNNYAL INDULSZ, MINT A TÁRSAID?

Eszembe sem jutott! Az edzésemben nem változott semmi, csak végre kiderült, miért ébredek éjjelente arra, hogy nem kapok levegőt. Kaptam gyógyszert és ha szükséges volt, használtam. Volt, hogy edzés közben is kellett, de versenyen szerencsére sosem. Azt megfigyeltem, hogy ha klórosabb a víz, akkor gyakrabban kell, meg kinti edzéseken, például futás közben. Viszont sosem éreztem úgy, hogy bármiféle hátrányból indulok a versenytársaimmal szemben. Nem gondolom most sem, hogy ez egy olyan betegség, amitől meg kellene ijednem.

VAN BÁRMI A FELKÉSZÜLÉSEDBEN, AMI A LÉGZŐSZERVI PROBLÉMÁD MIATT KÜLÖNLEGES, VAGY ELTÉR A TÖBBI SPORTOLÓ PROGRAMJÁTÓL? EGYÁLTALÁN MILYEN SZAKMAI STÁBBAL DOLGOZOL?

Szerintem az asztma miatt nincs semmi másképp. Az edzés-tervem viszont rám van szabva, az én teljesítményemre és képességeimre. Természetesen egy felkészült szakmai stáb áll mellettem, akik segítenek a táplálkozási tanácsoktól a teljesítményméréseken át a formaidőzítésig és a mentális felkészülésig mindenben. Azt, hogy hol tartok a felkészülésben, időről időre monitorozzuk és az eredményeknek megfelelően megyünk tovább, illetve ha kell változtatunk. A csapat így egyben nagyon hatékony, szerintem minden tagjára egyformán szükség van, és nem szeretnék változtatni ezen semmit.

EGY ILYEN FELKÉSZÜLÉSBE MINDENKIRE SZÜKSÉG VAN A CSAPATBÓL, DE MÉGIS KÍVÁNCSI VAGYOK, HOGY KI TUDNÁL-E EMELNI EGY TERÜLETET, AMI FONTOSABB, MINT A TÖBBI. A KÖZELMÚLTBAN SPORT-PSZICHOLÓGIÁRÓL BESZÉLGETTEM OLIMPIKONOKKAL ÉS TÖBBEN ÚGY NYILATKOZTAK, HOGY AZON A SZINTEN, Ahol TI VAGYtok A SPORTBAN, MÁR NEHÉZ FIZIKAI TELJESÍTMÉNYBEN FEJLÖDNI, INKÁBB FEJBEKELL ÖSSZERAKNI MINDENT, HOGY EGY OLYAN TÉTHELYZETBEN, MINT AMILYEN PÉLDÁUL AZ OLIMPIA, MAXIMÁLISAN KIJÖJJÖN A TELJESÍTMÉNY. TE MIT GONDOLSZ ERRŐL?



Köszönjük a Magyar Úszó Szövetség hozzájárulását a fotó megjelentetéséhez.

Szerintem is nagyon fontos a csapat, de nem emelnék ki senkit. A mentális felkészülés számomra is nagyon fontos. Amikor felálok egy versenyen a rajtkőre, már tudom pontosan, hogy szeretnék úszni, fejben már megcsináltam. Ezúttal Rióban viszont az olimpiai feszültség rányomta a bélyegét a teljesítményemre. Természetesen fantasztikus érzés volt Phelpsszel állni a dobogón, de én azért jobban szerettem volna egy lépéssel feljebb állni.

AZOKNAK A FIATALOKNAK, AKIK HOZZÁD HASONLÓAN SZEMBESÜLNEK VALAMILYEN LÉGZŐSZERVI BETEGSÉGGEL, MIT TANÁCSOLNÁL?

Mindenki gondoljon magára egészséges emberként! Ne érezze úgy egy pillanatig sem, hogy hátrányból indul, inkább arra törekedjen, hogy a lehető legtöbbet hozza ki abból, ami a rendelkezésére áll!

LÁTJUK, HOGY SZÉPEN ALAKUL A SPORT-DIPLOMÁCIAI KARRIERED IS. ESETLEG VANNAK EZZEL KAPCSOLATOS TERVEID A JÖVŐBEN?

Egyelőre nincsenek. Most kizárólag a versenyzés érdekel... Jön egy újabb szezon, egy olimpiának vége, kezdődik újra a munka!

Ennek azt hiszem sokan őszintén örülünk! Reméljük, még sokszor robbant ki minket a kanapéból a tévé előtt, mikor a legjobbak közt beér a célba! Ehhez a legjobbakat kívánjuk Cseh Lacinak!

Kendi Ágnes Hana

VEGYÜNK EGY ŐSZI NAGY LEVEGŐT...!

Ősszel mintha még a levegő is más lenne, nehezebben lélegzünk, épp ezért sokan úgy érezhetik, hogy felfrissülésre és energiamegújító hatású kirándulásra van szükségük. Nem meglepő, mivel a nyári hőség nagyon megterhelte a szervezetünket, ezért a napsütéses vízpartokról most friss levegőjű tájakra kalauzoljuk el olvasóinkat!

IRÁNY MÁTRADERECSKE, MAJD ERDÉLY!

A nyári fürdőkből is megárt a sok, éppen ezért az őszi időszakban érdemes más pihenési módot választanunk. A mi személyes kedvencünk a Mátradereskei Szén-dioxid Gyógygázfürdő, ahol az intézet dolgozói a természetes úton feláramló szén-dioxidot, a mofettát, biztonságos, esztétikus és hangulatos környezetben igyekeznek a vendégek részére bocsátani. Hazánkban itt, a Keleti-Mátra északi oldalán van a legjelentősebb gázfeláramlás. Mátradereske gyönyörű panorámája mellett tiszta levegője is hozzájárul turisztikai értékéhez, sőt gyógygázát a magyar balneológia új, egyedülálló gyöngyszemeként emlegetik. A vulkáni utóműködésnek gyakran jelentkező gázkiömlések összetevői a bőrön át jutnak a véráramba, így fejtve ki gyógyító hatásukat. Így többek között a magas vérnyomással, cukorbetegséggel és érszövődeményekkel küzdőknek ajánlott a gyógygázfürdő felkeresése.

Emellett persze a száraz CO₂ gáz ma már egyébként is méltó helyet tölt be a gyógyászatban, mint fizioterápiás tényező. Európában (Ausztria, Lengyelország, Olaszország, Románia) például évszázadok óta alkalmaznak természetes szén-dioxidos szárazfürdőt. A tájak szépsége és nyugodt környezete miatt bármelyiket szívesen ajánljuk olvasóink figyelmébe. Akik a rövid utazás kedvelői, ők is megtalálják a maguknak valót, hiszen hazánkban sem kell sokat utazni, elég csupán Erdélyig. Az ott található magas kéntartalmú mofetták is várják a reumatológiai, mozgásszervi betegségekkel küzdőket. A vidék szépsége és a népi gyógyászatban már 600 éve alkalmazott gyógyító mofetta mindenki számára felfrissülést jelent.

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

SÓBÁNYA – A FÖLD ALATTI GYÓGYKEZELÉS

Erdélynél maradva, érdemes a vidéki térség mélységeibe is beleásni magunkat, pontosabban a Hargita megyében található Sóvidéket kitérni úti célként. Ennek központja Parajd, mely a Kárpát-medence legjelentősebb sókitermelő helye, és kiváló gyógyászati helynek számít. Az itteni bányában gépe-

sített formában történik a só kitermelése, így a keletkezett hatalmas csarnokok közül egyet meg tudtak nyitni a látogatók és a gyógyulni vágyók előtt. A bánya levegője száraz és tiszta, mivel a só magába szívja a nedvességet, és megöli a kórokozókat, a hőmérséklete pedig egyenletes, ezáltal kiváló kezelési lehetőséget biztosít a légúti megbetegedésben szenvedők számára. A föld alatti gyógykezelés 120 méter mélyen található, ezért a bejáratnál autóbussz szállítja a vendégeket egy 1250 méter hosszú tårón keresztül a világítással és szellőztető rendszerrel ellátott kamrákba. A gyógyulás mellett látnivalókat is megcsodálhatunk, hiszen az itt rendezett repülőmodellező versenyek, szobrász- és festőtáborok vetélkedői eredményeként a falakat domborművek és szénrajzok díszítik. Emellett egy kis templom, múzeum és játszótér is helyett kapott a sókamrában. A felszínen még egy szegényes, 40 férőhelyes kórház is működik, mely kiemelten nagy népszerűségnek örvend. A környék egyértelműen a népművészetek, hagyományok és szokások egy kiapadhatatlan kincsesbányája. Ezáltal a régió egy óriási szabadtéri múzeumnak tekinthető.

<http://www.erdelyiturizmus.hu/?action=regio&id=3596&pageldx=2>

FŐSZEREPBEN A MÁTRA

Hazánk bővelkedik hegyvidékekben, ahová nemcsak a felejt-hetetlen kilátás szerelmesei, hanem a szív- és érrendszeri problémákkal küzdőknek is ajánlott ellátogatni. A dobogó legfelső fokán a Mátra hegység áll, hiszen tiszta levegője segíthet a légzőszervi megbetegedéssel küzdőknek. Legmagasabb hegycsúcsunk (1014 m), a Kékes tető ugyanis az egyetlen magaslati klímájú gyógyhelyünk, ezért nem véletlen, hogy 1932-ben megépült az Mátrai Állami Gyógyintézet is, mely az első magyarországi tudószanatórium. A hegység, szennyeződéstől mentes levegője ibolyántúli sugarakban gazdag, így 10%-kal kisebb a légnyomás, mint síkvidéken. A klíma kiváló hatással van az idült légzőszervi megbetegedésekre, tüdőasztmára és rekreálódásra. És ha már erre járunk, az egyik legjobb választás lehet a hegység déli oldalán, a Bene-patak partján elterülő Mátrafüred, mivel a tiszta levegő mellett a Kozmáry-kilátó egyszere



MOFETTÁK FÖLD ALATTI GYÓGYKEZELÉS MAGASLATI LEVEGŐ

hasznos és kellemes élményt nyújt. A hegygerincek között elterülő völgyekben forrásfoglalások, menedékházak és pihenőhelyek is várják a kikapcsolódni vágyókat. Megemlítendő itt még az országos híró üdülőhely, Galyatető is, mivel kristály-tiszta levegője miatt hasonlóan gyógyító hatással van szervezetünkre.

<http://www.meteoline.hu/?m=331>

TERMÉSZETI KINCSEINK: A FRISS LEVEGŐ

Képzeltbeli térképünkön kicsit oldalra tekintve, máris a Bükk hegységben találhatjuk magunkat. Legmagasabban fekvő települése Bükkszentkereszt, ahol a súlyos légzési nehézséggel küszködő betegeknek elég pár óra a megnyugvásra. Itt egyetlenessé válik a légzésük, a hurutos tünetek visszafejldnek, a köhögésünk csillapodik, és megszűnik a tüdőtágulat. Emellett persze az ország más pontjain is megtalálhatóak a kimerültség, anémia, vagy a pajzsmirigy-túltengés gyógyhelyei, ahol nem melleseleg

pihenni és kikapcsolódni is remekül lehet. Ilyen a Soproni-hegységben elhelyezkedő, ózondús levegőben gazdag Lövérék, ahol elsősorban az asztmával küszködők nyerhetnek enyhülést. Illetve ott van még legdélebbi településünk, Harkány is, melyet a „Reumások Mekkája”-ként is emlegetnek. Kellemes szubmediterrán jellegű éghajlata és természeti adottságai mind hozzájárulnak az idelátogatók magas számához. Őszi légkúránkon érdemes tehát legalább az egyik helyre ellátogatni, hiszen a gyógyulás mellett csodás kirándulásban is részünk lesz.

<http://www.almaimotthona.hu/tiszta-levegoju-hegyvidekek.html>

Szakál Borostyán

BESZÉLGETÉS EGY ELÉGEDETT MŰVÉSSZEL

Budapest Körszálló, csütörtök délután. Interjúalanyom, **Harsányi Gábor**, már várt rám a kávézóban. Sokan nem tudják róla, hogy nemcsak kiváló színész, de sikeres író is.

MIKOR ÉS MIÉRT KEZDTÉL EL ÍRNI?

A Buday Nagy Antal Gimnáziumba jártam, tizenöt–tizenhat éves lehettem. Az ottani önképzőkörben novellázni kellett, ott figyelt fel rám a tanárom. Akkoriban indított a Magyar Rádióban egy pályázatot Padisák Mihály, amire beküldték a novellámat. A Rádió felvette! Ott ültem benn és néztem, amikor Bodrogi Gyuszi eljátssza a főszereplőmet! Hatalmas élmény! Akkor döntöttem el, hogy színész leszek – és azóta is írok.

FELSOROLNÁD NÉHÁNY SZÍNDARABODAT?

Meghódítjuk Amerikát, Sztriptízbár a Cityben – mindkettőt a Karinthy Színházban játszottuk. Mindhalálíg szex, Család az Interneten – a Vidám Színpadon mutatta be Bodrogi Gyuszi. Csengő-bongó királyság, Nejem a neten, Miss Arizóna, Mártírok-pesti srácok, Jó estét nyár, jó estét, kedvesem. Ezeket játsszuk ma is. Legnagyobb sikert a Börtönszínházzal értem el, amit a Budapesti Kamara Színházban adtunk elő, amikor egy amerikai producernek megtetszett a kétszemélyes darab. Benevezte New Yorkba, a Midtown Nemzetközi Színházi Fesztiválra, ahol Tar Zoltánnal angolul kellett eljátszanunk az előadást. Nagy sikerünk volt, még a Legjobb színész díját is elhoztam. Most új partnerrel próbáljuk be, angolul és magyarul. Remélem, jövő év elejére készen leszünk vele.

AMIKOR ÍRTAD, MI VOLT AZ INDÍTÉK, A MOTIVÁCIÓ?

Rettenetesen foglalkoztatott, hogy minden embernek van valamire képessége – de van, akinek nagyobb! A művészet nincs meg a mecenatúra nélkül, de a hatalomnak is szüksége van a művészetre. Az egyik szereplőnek hatalma van, a másoknak tehetsége. Amikor összezsapnak, az irigység és hatalom győz.

MINT AZ ÉLETBEN... VAN-E ÚJABB SIKERGYANÚS DARABOD? HA IGEN, MI LESZ A SORSA? ITTHON? AMERIKÁBAN?

Talán a Nejem a neten és a Miss Arizóna... Mostanában érnek be az előadások, de még mindig húzok belőle, javítok. Majd amikor készen lesz, és összeérik, megkínálok vele néhány kőszínházat, vidéken és Budapesten.

A GYEREKEKET, UNOKÁKAT NEM FERTŐZTED MEG A SZÍNHÁZZAL?

Nagyon szeretik a színházat, de egyikből sem lett színész. Legközelebb az idősebbik lányom, Melinda áll a színészethez, mert drámapedagógiát tanít, gyerekdarabokat ír, amit megrendez és előadnak a tanítványaival. Ő vette át tőlem a Harsányi Stúdió vezetését, nagyon ért hozzá! Neki két gyermeke van. A másik lányom gazdasági és biómérnök, külföldre ment férjhez. Most a karrierépítésnél tart, de a projektben benne van egy gyerek is. A fiam most végezte a jogot, adóügyekre szakosodott.



Köszönjük a Vidám Színpad hozzájárulását a fotó megjelentetéséhez.

MI TART TÉGED JÓ KONDIBAN? EGÉSZSÉGES VAGY?

Igen, az vagyok. Ennek két oka van: a másik ember tisztelete és egy formagyakorlat, amit naponta elvégzek. Szeretetszemléletem van.

MILYEN RÖVID ÉS HOSSZÚ TÁVÚ TERVEID VANNAK?

Filmforgatókönyvet írok a sikeres darabjaimból és szeretném őket filmen látni. Játsszom tovább az előadásokat. Jó lenne jövőre az új szereplővel Amerikában újra előadni a Börtön-

színházat. Legyen jó munka és jó egészség mindegyikünknek! Világot látni nem vágyom, de nagyon szeretem a Balatont és a Mátrát.

NEGYVENHÁROM ÉVE ÉLSZ EGYÜTT A FELESÉGEDDEL. MI A HOSSZÚ, BOLDOG HÁZASSÁG TITKA?

Hááát, amennyiben ez titok... A végtelen szeretet, megértés, alkalmazkodás. Fontos a biztos egzisztencia, a változatosság és a humor is, és természetesen a család, a gyerekek! Ennyi.



LÉGSZOMJ!

Gyorsan szögezzük le az elején: a légszomj nem tartozik a legkellemesebb érzések közé! Pedig levegőből milyen sok van! Léte teljesen természetes, és oly közös dolog, hogy szervezetünk a születési utáni első slukkot követően – mikor azt csendesen, vagy hangosan megsiratjuk, (egyé-
niségfüggő) – automatizálja a légzésünket, tehát, ha csak kimondottan nem figyelünk oda, észre sem vesszük, hogy egyáltalán van!

Bennünket, allergiásokat és színészeket, sőt „allergiás színészeket” munkahelyünkön, a színpadon különösen érzékenyen érint a hiánya! Márpedig ez a népbetegség tizedeli a színészszakmát is! Mégis, szinte még sohasem hallottunk olyat, hogy egy előadás a színész allergiás rohama miatt elmaradt volna. Ennek több oka lehet: 1.: Beugrott helyette valaki! 2.: Váratlanul meggyógyult!

No, erről a váratlan és a sci-fi műfaj határait súroló gyógyulásról szeretnék néhány gondolatot megosztani az arra fogékony olvasóval. Mert ez a színészberkekben ismert csodálatos gyógyulás – időszakos. Csak addig tart, amíg a beteg a színpadon (kamera előtt stb.) dolgozik! Utána azonnal elmúlik, és folytatódnak az orrfolyásos, tüsszögős, légszomjas hétköznapok.

Hogy lehet ez? Fogalmunk sincs!

Ennek a koszos kis színtemelkedésnek, amit színpadnak nevezünk, van valamilyen furcsa, csodálatos hatása a rajta ágáló művészeti dolgozókra! Arra az időre, amíg a jelenésünk tart, eltűnik minden egészségügyi probléma! Nemcsak a légszomj és a szakadatlan orrfolyás szűnik meg teljesen az aktivitás rövid idejére, de például a kínzó, megállíthatatlannak tűnő hasmenés is. De aztán, ha ez a lebegő fantasztikus állapot megszűnik, jobb, ha az illető a mosdó közvetlen közelében tartózkodik, mert különben a nagyérdemű a következő jelenetnél azon fog tanakodni, hogy ennek a Hamletnek vajon miért kellett erre az új jelenetre váratlanul másik nadrágba átöltöznie?

Világhírű pszichológiai szakértőnk, Csíkszentmihályi Mihály bizonyára az általa felfedezett és dokumentált pszichés állapothoz a „flow-hoz”, a boldog lebegéshez kötné ezt az állapotot, és azt hiszem, nem is járna messze az igazságtól!

Ez a csodálatos lebegés ritka, ünnepelt pillanata az életünknek. A színpadnak pedig mákonya, éltető varázsa! A pillanat viszont megismételhetetlen!

Vagy mégsem?

A múlt század hatvanas éveiben élt egy zseniális magyar művész, Latabár Kálmán, az operett, és ezen belül a táncos-komikus műfaj koronázatlan királyaként. Egy táncos film forgatásán az egész produkció nagy szerencsétlenségére, az utolsó táncjelenet előtt eltörte a lábát. Megjött a mentő, megállapította a lábtörést, és felkérte a művészt, hogy azonnal menjen velük a kórházba, mert azonnal be kell gipszelni!

– Egy pillanat! – mondta a népszerű „Latyi”, csak gyorsan felvesszük az utolsó táncos jelenetet!

Az orvos elmosolyodott:

– Művész úr! Én nem azt mondtam, hogy nem szabad, hanem, hogy gyakorlatilag nem LEHET rálépni a törött lábára! A fájdalom tudniillik ebben az esetben olyan intenzív, hogy a szervezet azonnal leállítja a mozgulatot.

Latyi csak legyintett:

- Fájdalom??? Ugyan már! Egy színésznek ilyet ne mondjon! Fevétel!

Mindenki legnagyobb meglepetésére törött lábbal hibátlanul letáncolta az utolsó jelenetet, de a mentőig már ölben kellett vinni. Hiszen, mint tudjuk, törött lábra ráállni fizikai lehetetlenség!

Magyarázatot kedves olvasó tőlem ne várj!

De, ha legközelebb színházban jársz, ne feledd, hogy odafenn a színpadon varázslók járnak, és odafenn időnként csoda történik!

Mi pedig tudjuk a varázslók két parancsolatát:

- 1, Mindig tudd a szöveget!
- 2, Legyen nálad tartaléknadrág!

Veroval®

GYORSTESZTEK



Veroval® húgyúti fertőzés gyorsteszt

**Otthoni használatra szánt egészségügyi gyorsteszt
fehérvérsejtek, nitrit és fehérje kimutatására**

További egészségügyi gyorstesztjeink:

- Gluténérzékenység • Allergia kimutatása • Vashiány
- Korai terhesség • Férfi termékenység • Koleszterin
- Emésztőrendszer • Gyomorproblémák

Kizárólag gyógyszerárban kapható.

www.veroval.hu



Megbízhatóság
> 97 %

HARTMANN



**A kockázatokról olvassa el a használati
útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

ŐSSZELES JÁTÉKOK



Nemsokára eléggé lehangolónak hangzó időjárásjelentések következnek, amiknek a lényege, hogy egyre nagyobb mértékben csökken a hőmérséklet, egyre több esőzés várható és nagyobb szelekre is számíthatunk. Az igaz, hogy a nyári időszak véget ért, azonban nem szabad visszahúzódnunk a négy fal közé és a függöny mögül bámészkodni kifelé, inkább egy könnyű pulóvert és esernyőt magunkhoz véve, menjünk és lovagoljuk meg a szellőt vagy táncoljunk az esőben és örüljünk minden hűsítő fuvallatnak a forró nyár után.

SÁRKÁNYREPTETÉS

Az erősödő őszi szelek tökéletes lehetőséget teremtenek ennek a népszerű játéknak. Mondhatjuk a sárkányreptetést régimódinak, de annál nagyobb móka a kisgyerekeknek. Akár boltban vett, akár kézzel készített sárkányokkal próbálkozhatunk, a jókedv garantált. Ha viszont van időnk és elég kreativitásunk, érdemes rászánni egy délutánt a színes papírsárkányok elkészítésére. Nem kell más hozzá, mint nád- vagy hurkapálca, szemeteszsák, zsinór, papír, olló és színes festék. Elkészítése több módon történhet, gyermekünk kedvére alakíthatja a színét és a formáját, majd boldogan eldicsekedhet saját készítésű játékával barátainak.

SZÉLFORGÓ

Ugyancsak házilag elkészíthető vidám játékszer a szél-forgó. A kisgyerekeknek izgalmas látni, hogyan forognak műanyag lapátjai anélkül, hogy hozzáérnénk, csupán azáltal, hogy mi, vagy a szél belefújunk. Elkészítéséhez szükségünk van ollóra, cérnára, egy gombra és papírra, de használhatunk filcanyagot is, ha különlegesebbé szeretnénk tenni. A díszítése pedig már teljes egészében a fantáziánkra van bízva. Az elkészült szélforgók jól mutatnak akár a kertben, akár egy cserepes virág földjébe szúrva, illetve kitűnő dekoráció egy szűlinapi zsúrra is.

HAJÓVERSENY

Mindenki tudja hogyan kell papírhajót hajtogatni, nem igaz? Viszont, hogy hogyan lehet velük versenyezni, az már felvet néhány kérdést. Elsősorban érdemes az elkészült hajóinkat zsírkrétával kiszínezni, ugyanis, így nem fognak elázni a vízben. Második lépésként készítsünk árbócot hurkapálcából és vitorlát akár papírból, akár zsebkezdőből, de használhatunk egy vékony kendőt is. A verseny elindításához szükség van egy kád vízre vagy egy kültéri tóra. Ha van egy kis szellő, az megkönnyíti, vagy éppen megnehezíti a dolgunkat, ugyanis szívószálon keresztül kell fújunk a levegőt saját hajónk irányába, hogy az célba érjen.

LEVÉLLENYOMAT

Az őszi szimbólumai, a színes falevelek, akárhová megyünk, az utunkat szegélyezik. Szébbnél szebb darabokra bukkanhatunk, akár kirándulás, akár egy városi séta, vagy egy kerti játszás alkalmával. Hogy megőrizzük különleges formájukat és erezetüket, készíthetünk róluk színes lenyomatokat. Bármilyen színűre festhetjük őket és akár papírra, akár vászonfelületre nyomhatjuk őket. Egy csodás rajz, esetleg egy egyedi vászontáska részét képezhetik a vidám lenyomatok, amik amellet, hogy jól mutatnak, még az elkészítésük is izgalmas.

SZÉLCSENGŐ

Ha kertes házban lakunk, akkor a kertünk dísze lehet egy kézzel készített szélcsengő. A legkülönbébbeket lehet elkészíteni, ha megőrizzük például régi karcos, kopott, akár rozsdás evőeszközöket vagy sörösüveg kupakokat. Ezek mellett viszont lehet színes kavicsokat, üvegdrabokat, kulcsokat, gyöngyöket vagy kagylókat felhasználnunk. Ha nincsen kertünk, a bejárati ajtó mellé akasztva ugyancsak hasznát vehetjük, hiszen rögtön jelzi, ha kinyílik az ajtó és valaki belép a házba. Viszont akár ellátjuk funkcióval szélcsengőnket, akár nem, nagyszerű dekorációs elemként szolgál.

HŐLÉGBALLON

A héliumos lufi – amellet, hogy ha kiszívjuk belőle a héliumot, vicces hangon tudunk megszólalni – nagyszerű kívánságkövetítő is. Ha egy különleges alkalomkor leírjuk egy cetlire a legnagyobb kívánságunkat, majd a lufi zsinórjára kötjük és szélnek eresztjük, üzenetünk felrepül az égig, és „rengeteg apró kívánságtündér fog teljesítésén ügyködni”, mi pedig megnyugodhatunk, hogy vágyunk biztos kezekbe került.

Palotás Zsuzsi

ŐSZI EGÉSZSÉGTRÉNING – TANÁCSOK ÉS PRAKTIKÁK A LEVEGŐ FELHASZNÁLÁSÁVAL

TESTÁPOLÁS, RELAXÁLÁS, HAJVÉDELEM

Az őszi beköszöntével igazán még nincs annyira hideg, de a nyári kánikula után szervezetünknek és egészségünknek regenerálódásra van szüksége. Így érdemes néhány tanácsot megfogadni, hogy az átmeneti időszak alatt megfelelően fel tudjuk készíteni testünket, bőrünket és hajunkat a fagyos időszakra!

BŐRVÉDELEM ŐSZEL IS

Bőrünk a különböző évszakokban más és más időjárási tényezők hatásának van kitéve. Az erős nyári nap károsító hatása következtében például bőrpír, viszketés és bőrzékenység léphet fel. Kialakulnak a bőröregedés jól észrevehető jelei: a ráncok, redők, a pigmentelozslás zavaraira utaló barnás elszíneződések és öregségi foltok. Sajnos az őszi viszontagságos időjárása sem kíméli a mintegy 1,5-2 m² kiterjedésű kültakarónkat, így húzóódó, nemritkán foltos és szeplős lehet a bőrünk – az ajkak kiszáradásáról, repedezéséről és a vitaminhiányról nem is beszélve. Ezért a többnyire hűvös, esős és szeles őszi napjaiban is fontos óvni bőrünket, legegyszerűbben valamilyen krémmel. Ezek közül is a kevés víz és magas zsírtartalmúakat, illetve az alkoholmentes tisztítókat. Mivel a környezet felől naponta szamos agresszív erők a bőrt, ezek ellen mind fel kell vennie a harcot legkulső szervünknek a szervezet védelmében. A napsugárzás, a szél, a páratartalom, a hőmérséklet és a légszennyezettség ellen megfelelő testápolók használatával tudunk eredményesen küzdeni. Hasznos tehát egy, a bőrtípusunknak megfelelőt beszerezni. Emellett kerüljük a dohányfüsttel teli levegőt, valamint a kis zárt helyiségeket, ahol a fűtőberendezések következtében légzőrendszerünk megterhelődik; illetve igyekezzünk megfelelő minőségű szűrővel ellátott klímaberendezést használni – a melegebb őszi napokon is – ugyanis az elszaporodott baktériumok hatására akár légúti megbetegedéseket kaphatunk el.

OTTHONI PÁROLOGTATÁS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT

A körülöttünk lévő, főleg városi levegő oly mértékben szennyezett, hogy az már önmagában nehéz feladat elé állítja légzőszerveinket és terhelik az immunrendszert. Ezért ajánlatos telített sóoldatot párologtatni otthonunkban, hogy egy saját sóbarlangot is varázsoljunk magunknak. A fából, műanyagból vagy üvegből, de semmiképpen nem fémből készült párologtatóedény fűtőteste miatt elpárolog a só, így a légtérbe jutva nedves, sós mikroklímát alakít ki. Megemelkedik a relatív páratartalom, melyben elemi szinten találhatóak természetes ásványi anyagok is. Ez megköti a port, a füstöt, gázokat és egyéb szennyező anyagokat, így biztosítva kellemes közérzetünket. A levegő megnövekedett töltésű ionjainak koncentrációja következtében fokozódik a légzőszervek öntisztulása is, a gyulladások kialakulása gátolva van, ezért kiemelten az asztmás, allergiás és horkoló emberek figyelmébe ajánljuk a sópárologtatást. A fürdőszó rendszeres használata nők, férfiak és gyermekek számára is egyaránt megengedett. Személyes kedvencünk a parajdi sószappan és fürdőszó, melyet vitaminokban és nyomelemekben gazdag összetételük révén Európa egyik legjobb természetes szépségápolási szerének tartanak.

<http://gyogytoso.hu/soterapia-otthon/>

SZAUNA ÉS GŐZFÜRDŐ – MINT LÉGZŐSZERVI KÚRA

Igazi légzőszervi kúrának számít a szaunázás, hiszen a 90-100 Celsius-fokos száraz levegő jótékony hatása megfelelő védekezésre sarkallja szervezetünket. Alacsony a páratartalom, de alkalmanként a forró kövekre vizet, borsmenta- vagy eukaliptusz- illóolajat locsolnak, mellyel növelik a párologtatást. A szaunázó emberek egyszerre relaxálnak, izzadnak és tisztulnak. A leggyakrabban 3 szinten elhelyezett padok megfelelő komfortot biztosítanak a pihenni vágyóknak, de fontos tudni, hogy ékszerek és ruhák nélkül, maximum pamut fürdőruhában szabad csak befeküdni vagy ülni a 6-8 fős kabinokba. Egészségmegőrző és -megújító hatása van a szaunázásnak, nem véletlen tehát, hogy a meghűléses betegségek ellen is legtöbbször ez a javasolt gyógyír. A forró levegő hatására a baktériumok elpusztulnak, az erek kitágulnak, megindul a verejtékezés és az anyagcsere-folyamatok is megindulnak. A csökkenő stressz, a narancsbőr eltűnése nemcsak szaunázással érhető el, hanem gőzfürdő alkalmazásával is. Ez egyben hatékonyan oldja a stresszt, relaxál, felfrissít, illetve javítja az általános fizikai és mentális közérzetet is. Nő a pulzusszám, csökken a vérnyomás, megindul az izzadás. A gőzkabin, gőzfürdő használata fontos szerepet tölt be a feszült, fáradt izmok ellazításánál, sőt a fájdalomcsillapításban is, és általánosságban elmondhatjuk, hogy ez a kombináció megalósítja a teljes testi és szellemi felfrissülést.

ÓVATOSAN A HAJSZÁRÍTÓVAL!

Hogy még a hűvös időben is egészséges és csillogó hajkoronával büszkélkedhessünk, nem kell feltétlenül drága hajvédő szereket venni. Elég a jól bevált hajmosás fortélyait és praktikáit alkalmazni. Szezonálisan persze különféle hajpanaszok előfordulhatnak (pl.: haj zsírosodása, fénytelené válás, hajvégek töredezése, korpásodás, hajhullás stb.), de hogy ne szenvedjünk ezek önbizalom-romboló érzésétől, kiemelten fontos odafigyelni a hajszárítás helyes alkalmazására. A kinti hideg és a zárt helyiségek közötti hőmérséklet- és páratartalom-különbség ugyanis fejbőrünk vérellátásában okozhat zavart. Az apró hajszálerek összehúzódnak, emiatt pedig csökkenhet a hajhagymák tápanyagellátottsága. Elvékonyodnak a hajszálak, fénytelené válik a hajzat, és a faggyútermelés is fokozódik. Ezt még jobban előidézendő tevékenység a napi hajmosás utáni hajszárító-használat is. A magas hőfokú hajformázóknak (hajszárító, sütővas, hajvasaló) ártó hatásai is vannak, hiszen a hajunk szárazzá, kezelhetetlenné vagy tapadóssá válik tőlük. Fontos, hogy a törölköző-szárazra törölt haját mindig közepes hőfokra állított levegővel alakítsuk és szárítsuk. Ezeket is csak módjával, mivel ha túlzásba esünk, a hajbajok könnyen krónikussá is válhatnak.

Szakál Borostyán

ÁTSZELVE TERET ÉS



Most, hogy kicsit lecsendesült a tomboló nyári meleg, már szívesebben lépünk ki a hűvös házból és vágunk neki hosszabb-rövidebb szabadidős programoknak. Lélegzethez jutottunk, és lélegzethez jutott a természet is, gyakoribbak a fuvallatok, a jóleső szellők és a nagyobb szelek is. Valamivel kótyagosabb és szeszélyesebb az időjárás, azonban ebben rejlik az izgalom és a kaland. Mi lenne, ha nem elbújnánk az őszi esőzésektől és a nagyobb szélfúvásoktól, hanem megpróbálnánk meglovagolni őket?

SZÉLCSATORNA: MEG LEHET TANULNI REPÜLNI IS!

Budapesten, Csepelen található az ország egyetlen működő szélcsatornája, amiben megtapasztalhatjuk a súlytalanság állapotát, illetve azt, milyen is kiugrani egy repülőből. Természetesen a repülést egy alapos felkészítés előzi meg, ami alatt a résztvevők megfelelő öltözetet kapnak, illetve fontos kézjeleket és testtartást tanulnak. Hiszen bármennyire is egyszerűnek tűnik, apró mozdulataink is nagyban befolyásolják az irányt és a magasságot repülés közben. Alapos felkészítés után azonban rendkívül élvezetes sport. Mindenképpen vigyáznunk kell arra, hogy fizikailag teljesen épen érkezünk a programra,

mert a repüléshez fontos megfeszítenünk a végtagjainkat. Ezt az extrém kalandot 6–70 éves korig ajánlják, így bárki számára elérhető az eufóriát és adrenalinlöketet kiváltó élmény.

<http://skyward.hu/>

SÁRKÁNYREPÜLÉS: A SZELEK SZÁRNYÁN

Manapság rendkívüli népszerűségnek örvend a sárkányrepülés, hiszen az ország egész légtérét bejárhatjuk általa. Megtanulhatjuk a használatát egy tízórás oktatóssorozat keretében, vagy csupán beülhetünk egy szakértő sofőr mögé és a levegőt szelve próbára tehetjük a bátorságunkat és nem utolsósorban

gyönyörködhetünk országunk panorámájában. Ez is, mint minden efféle légi élmény, nem adható át csupán a magasan készített fotók által, ez olyasvalami, amit mindenkinek a saját bőrén kell megtapasztalnia.

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

PARASAILING: VERSENYBEN A MADARAKKAL!

A parasailing, magyarul siklóernyőzés egy különleges élmény, ami csak sajnos külföldön elérhető, többnyire tengerparton. Azonban ez ne akadályozzon meg senkit, abban hogy kipróbálja! Felemelkedés közben a saját bőrünkön tapasztalhatjuk meg a levegő süvítését, ami

LEVEGŐT!



VITORLÁZÁS: KARÓLTVE A SZÉLLEL

A levegő által biztosított sportok nem csupán a levegőben, hanem a vízben is elérhetőek. A balatoni panorámát nyáron, de még ilyenkor az utószezonban is rengeteg fehér apró háromszög díszíti. Felettébb népszerű, mivel árban és távolságban is mindenki számára elérhető. Nincsenek nagy veszélyei, bár jól feltöltött telefon (segélyhívás miatt) és mentőmellény nélkül ne induljunk el! Nem nevezhető extrém sportnak, azonban egy kellemes délután eltöltésére mindenképpen alkalmas. Akár egyedül (hajósjogosítvánnyal), akár kapitánnyal lehet bérelni egy-egy hajót és kedvünkre élvezni a vízben való ringatózást és a Balaton közepén való fürdőzést. Lehetőség van még különböző csapatépítő tréningeken részt venni, amely keretében a résztvevők versenyeznek, esetleg kincset keresnek.

<http://windworks.hu/>

a magasban simogatássá enyhül – és odafent elcsitul minden zaj. Meglepő, de tényleg a nyugalom uralkodik magasan az égen, a madarak pedig mellettünk szállnak el. Ebben a háttorzongatóan szép kalandban bárki részt vehet, akinek nincs tériszonya. Mivel nem csak egyedül lehet a magasban repülni, kiváló lehetőség, hogy az egész család kipróbálhassa. Előnye még, hogy mi mondhatjuk meg, milyen magasra szeretnénk felemelkedni, illetve vihetünk magunkkal fényképezőt is, ami ugyan nem adja át az érzést, de a résztvevőknek felidézheti, milyen érzés is volt.

EJTŐERNYŐZÉS: A LÁBUNK ALATT HEVER A VILÁG

Mindenki elmerengett már legalább egyszer az eget fürkészve, az ejtőernyőkön ámulva, milyen jó is lenne kipróbálni egyszer. Szerencsére bőven van rá lehetőség itthon. A zuhanórepülés egy alapos felkészítéssel, majd egy tandemugrással kezdődik. Sokaknak ez a pillanat – amikor beleugrott a semmibe – marad meg leginkább a földet érést követően, azonban maga a zuhanás is nagy élményt nyújt. Érdekes módon itt sem úgy van, ahogy azt gondolnánk, könnyedén tudunk levegőt venni és alig érezzük meg a 200 km/h-ás sebességet, amivel zuhanunk, a föld elterül alattunk és az idő egy másik értelmet nyer.

Az ernyőt 1500 méteren nyitja ki a tandempilóta és onnantól kezdve a csend uralkodik, és egy békés szállingózást követően érünk földet. Természetesen ez a sport is óriási adrenalinlöketet kecsegtet. Figyeljünk viszont arra, hogy betegen vagy nagy ebédet követően ne ugorjunk, hiszen a süvítő levegő váratlan reakciókat válthat ki belőlünk.

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

Palotás Zsuzsi

TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A PUFFASZTÓ ÉLELMISZEREKRŐL



Mindenki tapasztalt már puffadást kisebb-nagyobb mértékben, de egyesek életében egy állandóan visszatérő, kellemetlen jelenségről szó, míg másoknál csupán egy bőséges vacsora eredményeként tapasztalható. A zavaró tünet háttérében állhat egy rosszul megválasztott alapanyag, rossz ételkészítési eljárás, vagy akár ételérzékenység is. Egy csoportba gyűjtöttük a leggyakoribb tévhiteket és tényeket a puffasztó ételekről.

CUKORMENTES, EGÉSZSÉGES ÉTELEK FOGYASZTÁSA ESETÉN NEM SZABAD PUFFADÁST TAPASZTALNI.

Való igaz, hogy a cukormentes ételek kevesebb szénhidrátot tartalmaznak az esetek többségében, azonban sokan nem nézik, hogy milyen édesítőszer tartalmaznak az adott termékek, mely a kellemetlen panaszok hátterében állhat. Az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő cukoralkoholok használata során az emberek többsége tapasztal kisebb-nagyobb mértékű puffadást, esetleg hasmenést. Tagjaik közül ismertebb a nyírfacukor, vagy más néven xilit, de találkozhatunk az összetevők között maltit, mannit nevű cukoralkohollal is, mely szintén hasonló hatással lehet a szervezetre.

A TEJ EGYÉRTELMIEN PUFFASZT, ÍGY FOGYASZTÁSÁT ÉRDEMES KERÜLNI.

Sokan tapasztalnak puffadást állati eredetű tej fogyasztása után, melynek oka a legtöbb esetben a tejben található laktóz, vagy más néven tejcukor, bontásának a teljes vagy részleges zavara. A probléma nem jelentkezik mindenkinél, de a lakosság közel 10%-a laktózérzékenységben szenved, így ne lepődjünk meg, ha saját magunkon is tapasztaljuk a puffadás jeleit egy tejeskávé elfogyasztása után. Könnyen megoldást jelenthet a panaszokra a laktózmentes termékek fogyasztása, vagy laktázenzim használata az arra érzékenyek esetében.

MINDEN HÜVELYES PUFFASZT, EZÉRT CSAK RITKÁN ÉRDEMES ŐKET AZ ÉTRENDRE ILLESZTENI.

Való igaz, hogy a hüvelyesek sokaknál okoznak kellemetlen hasi panaszokat, gázképződést, a bennük lévő nem emészthető szénhidrátok miatt. Ezen tüneteket nagymértékben lehet csökkenteni, ha a szárazhüvelyeseket beáztatjuk egy éjszakára az elkészítés előtt, és a felhasznált vizet leöntjük ételkészítés előtt. Friss kutatások alapján érdemes heti 1-2 alkalommal hüvelyeseket (pl. bab, borsó, lencse, csicseriborsó) fogyasztani, hiszen a jelentős rost-, fehérje-, vitamin- és ásványianyag-tartalmuknak köszönhetően hozzájárulhatnak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, és egyes daganatos megbetegedések elkerüléséhez is. Ráadásul a hüvelyesek rendszeres fogyasztása révén csökken a puffadás mértéke is.

MINDEN ÉTEL PUFFADÁST OKOZ, LÉTEZIK ILYEN?

Az ételallergiák és ételintoleranciák megjelenése egyre növekvő tendenciát mutat világszerte. A rossz hír, hogy az egyes allergéneknek nincsenek specifikus tünetei, így nem lehet a haspuffadás okát ránézésre megmondani. A szervezetben számos összetevő okozhatja a problémát, ezért minden esetben érdemes szakorvos segítségét kérni a pontos diagnózis és a megfelelő étrend-összeállítás érdekében, és néhány hét alatt lapos lehet a hasunk az étkezéseket követően. Amennyiben kiderül, hogy egy vagy több ételallergiával állunk szemben, akkor ki kell zárni az étrendből minden olyan élelmiszert, ami tartalmazza a panaszokat okozó allergént, így egy tejfehérje-allergia esetén meg kell nézni, milyen pékárut, felvágottat vagy éppen csokoládét veszünk le a polcra. A kellemetlen gázképződés sokak életét megnehezíti, ezért érdemes a szervezetünk jelzéseire odafigyelni. Amennyiben a legjellemzőbb puffasztó ételek kizárása ellenére is fennáll a probléma, érdemes szakember segítségét kérni az ok kiderítésében, hogy fesztelenül tölthessünk el egy délutánt a barátainkkal, családjainkkal.

PUFFADÁS TEJCUKOR ÉDESÍTŐSZEREK

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

GYÖMBÉRES-MENTÁS
ZÖLDBORSÓFŐZELÉK

HOZZÁVALÓK:

- 80 dkg zöldborsó
- 1 ek. vaj
- 1 db közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 cm friss gyömbér
- 4 dl húisleves alaplé
- 2 dl tejszín (30%)
- só
- bors
- szerecsendió
- 2-3 mentalevél

ELKÉSZÍTÉS:

- A vöröshagymát felkockázzuk, majd üvegesre pároljuk a vajon. Folyamatosan hozzáadunk 1-1 evőkanál alaplé, amíg a hagyma teljesen szét nem fő.
- Hozzáadjuk a reszelt fokhagymát és gyömbért a hagymás alaphoz, pároljuk néhány percig, majd a zöldborsót is hozzáadjuk, és felöntjük a maradék alaplével.
- A friss mentaleveleket hozzáadva 5–10 perc alatt puhára főzzük a borsót.
- A zöldborsófőzelék egyik felét simára turmixoljuk (a mentalevelekkel együtt), melytől sűrűvé válik a főzelék, majd visszaöntjük a főzelék többi részéhez.
- Kevés tejszín hozzáöntve tovább krémesítjük az állagot, egyet forralunk rajta.
- Ízés szerint fűszerezzük kevés sóval, borssal, szerecsendióval.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

749 Ft



EAT REAL ZÖLDSÉGCHIPS PÁLÓIKÁK

Burgonyaalapú vegán zöldségchips pálcikák céklával, paradicsommal, spenóttal és fodros kellel. Nem fűszeres, ezért gyerekeknek is megfelelő választás.

Táplálkozási és Életmód információk: Vegán, Vegetáriánus, Gluténmentes, Kóser.

ÁFONYÁS TEJESPITE



HOZZÁVALÓK

- 150 g rizsliszt
- 200 g áfonya
- 3 db tojás
- 80 g xilit
- 200 ml habtejszín
- 300 ml tej
- 1 rúd vanília kikapart belseje

ELKÉSZÍTÉS:

- Az egész tojásokat habosra verjük kb. 10 perc alatt. (A tojások szétválasztását nem igényli a tejespité.)
- Majd óvatos mozdulatokkal hozzákeverjük a tejszínt és a tejet is.
- Végül a híg masszához adjuk az előzőleg átszitált lisztet, édesítjük nyírfacukorral és csomómentesre keverjük.
- Egy sütőpapírral kibélelt tepszi alján egyenletesen eloszlatjuk az áfonyát, majd a híg masszát ráöntjük.
- Előmelegített, 180 fokban közel fél óra alatt készre sütjük a pítét.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

500 Ft



KENYÉRVARÁZS RIZSLISZT


Garantáltan gluténmentes rizsliszt, tökéletesen helyettesíti gluténérzékenyek számára főzés során a hagyományos búzalisztet.

Táplálkozási és Életmód információk: Diabetikus, gluténmentes, laktózmentes, szója mentes.

2016 legnagyobb slágere, a zsákágy, nemcsak a strandokon, kiránduláson, parkban, kertben, de akár a nappaliban is, eddig nem tapasztalt kényelmet nyújt. A pillanatok alatt levegővel tölthető, hatalmas, ám pillékönnyű zsák 200 kg teherbírású. Praktikus, kis tasakban hordozható kényelmes kanapé? Mostantól ez is lehetséges, sőt az egyiket megnyerheted!

Töltse ki keresztrejtvényünket, a helyes megfejtés beküldői között 1 db levegővel tölthető zsákágyat sorsolunk ki.

Feladvány: Mivel tudja a zsákágyat felfújni? – megoldás a megfejtésben!

	◆	TALÁLKA	EGYÉNI VÁLLAKOZÓ	VILÁGTALAN	ELŐTAG: EXA-	APRÓ HALFAJTA	◆
	1						Ö
	AZ ÖRÖK NŐ				12 HÓNAP		
	GYORSULÁS JELE		JAPÁN TELEPÜLÉS		HÓEKE RÉSZE!		
		OXIGÉN VEGYEJE		SZIBÉRIAI FOLYÓ			
◆	2	ÁBÉCÉ 2. BETŰJE	NIGÉRIAI TELEPÜLÉS		LENMAG!	ÖTVEN RÓMÁBAN	
		AUTÓJEL CHILEI		JÓD ÉS ITTRIUM		GÁNT HATÁRAI!	
FEGYVER TARTOZÉKA			A KIMONÓ ÖVE		GRAMM		JÓD ÉS ITTRIUM
			EK!		EGYÉNI VÁLLAKOZÓ		
TÖKMAG!		TENGERI EMLŐS		HAVASI EMBER			
		THAIFÖLD AUTÓJELE		TÖKMAG!			
◆	↳				RÓMÁBAN ÖT		IPSZILON

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2016. november 28-ig küldje be a www.egeszseggmagazin.hu/kapcsolat oldalon. Sorsolás: 2016. december 1.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2016. december 6-ig.



EGÉSZSÉGÁRUDA

ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AirFree P125 légtisztító

Termodinamikus
sterilizáló
rendszer

A mikroorganizmusok
99,99% -át
elpusztítja!

maximális
szobaméret:
50 m² / 125 m³



Rendelje meg
ONLINE!

www.egeszsegaruda.hu

+36 70 428 5509

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD PCOS

INZULINREZISZTENCIA BŐRÁPOLÁS NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS TÁP-

LÁLKOZÁS KARDIOLÓGIA PAJZSMIRIGY-ZAVAROK

SPORTTELJESÍTMÉNY TERHELÉSES EKG SZÉDÜLÉS AMBULANCIA

FÜLZÚGÁS ALVÁSZAVAR 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